アイトライってどんなところ？

みなさん、こんにちは。アイトライの土田です。「あいとらい・たいむず」創刊に寄せて、一言ご挨拶させていただきます。アイトライでは、さいたまセンター（就労移行・就労定着、JR浦和駅前）、武蔵浦和センター（就労移行・就労定着・自立訓練）、アイトライ・ジュニア（放課後デイサービス、今年7月開設）の3拠点で福祉サービスを提供しております。

利用者の皆様の目線に立って寄り添いながら、「自立した生活」「希望に合った就労」「安定した勤務継続」などの支援を通じて、ノーマライゼーション社会の実現に貢献していきたいと考えております。

また、昨今のコロナウィルス感染症対策として在宅でのオンライン支援も実施しています。アイトライ各事業所では、いつでもご見学・体験入所を受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

これからもアイトライ・グループをよろしくお願い申し上げます。

アイ・トライ合同会社　代表　土田　敬之

アイトライ武蔵浦和センターでは様々な支援を行っています。

☑自立訓練	☑就労移行支援 ☑リワーク支援	☑就労定着支援
・生活リズムの改善	・就職支援/復職支援	・長く勤めたい/悩み相談

一人ひとりの特性や状況に応じて、それぞれに合ったサービスを提供します。

あいとらい・たいむず

☆創刊号☆

令和2年10月1日

この新聞はアイトライ武蔵浦和センターのメンバーが中心となり作成しました。

読書の秋！

新聞を読む習慣をつけることによって、自分にあった良かったこと

私には、今まで新聞を読む習慣がなかったのですが、せっかくあるのだからと、通所時にはいつも読むようになりました。新聞は、面白いです。活字を読む習慣がある方なら多分わかってくださると思うのですが、スマホのブルーライトの画面に表示された文字を追うより、紙に書かれた文字を読むほうが癒やされます。

また、スマホのニュースと違って大きな紙面にいろいろな記事が散らばっているので、興味がない分野の記事をふと読んでみたり、ということもあると思います。そうすると、思いもかけずとても面白い内容だったりして、宝探しのようです。新しい単語を覚えることもできます。私が新聞で覚えた言葉は、「卓見（たっけん）」「老獪（ろうかい）」「恣意的（しいてき）」など。過去の文豪や偉人のエピソードに触れる記者の人もいて、そこから派生して図書館で詩集を借りて読み、世界が広がりました。

つらつらと書いてしまいましたが、新聞を読む習慣をつけることで私にあった良いことは、「テレビやスマホのニュースで得る以上の情報と、楽しい知識を身につけられて、世界が広がった」ことです。

実は、アイトライに通いだしてから、新聞を取るようになりました。古新聞を使ってゴミ袋を作ったりなどもできるのですが、それはこの記事には関係ないのでまた別に書きたいと思います。

読んでいただいて、ありがとうございました。（あやさん）

スポーツドリンクを手作りしちゃいましょう！！

【スポーツドリンクとは？】

スポーツなどで汗をかくことによって失われる水分やイオンを効率よく補給する飲料です。

また、体内の水分やイオンのバランスが崩れておこる熱中症をスポーツドリンクを飲んで整えることができます。

さらに、冬の乾燥対策にも効果があります。

食欲の秋！

【自作するメリット】

・とにかく安い！経済的。
・自分好みのスポーツドリンクが作れる。（糖分の摂り過ぎを防げる。）
・添加物による身体への影響の心配が減る。（市販のスポーツドリンクには多種類の添加物が用意されている商品もある。）

【自作スポーツドリンクのレシピ】

材料（500ml分）
・水：500ml
・食塩：1.5g
・レモンの絞り汁：大さじ1と1/2（22.5ml）
・砂糖（上白糖）：大さじ3（またはマヌカハニー）

レシピ
・きれいに洗った空のペットボトルに入れてよく混ざるようにシェイク。
・冷蔵庫に入れて冷やす。

《応用編》
・水道のカルキ臭が気になる場合は、天然水やミネラルウォーターを使用。
・砂糖をブドウ糖に変えたり、リンゴ酢を加えたりと自分だけのスポーツドリンクを見つけることができる。

《注意点》
・作るのは1日で飲み切る量にする。（賞味期限は24H）
・はちみつを使用する場合は、1歳未満の赤ちゃんには飲ませないようにする。（はちみつを摂取することによって、乳児ボツリヌス症になる恐れがある。）

お茶をゴクゴク飲んで体を冷やしていたのですが、スポドリだと1杯で喉や身体の潤きが癒やされますので助かります。（メンバーYさん）

糖尿病なので糖分を気にしています。これなら自分に合わせたスポーツドリンクが作れて助かります。（メンバーTさん）

★TOPICS★

■新スタッフ紹介
■障害の理解プログラムについて
■アンケート結果発表
■アイトライ武蔵浦和センターについて
■新聞部の紹介
■秋の健康特集＜関連記事を多数掲載＞ ←今回の大見出し
etc...

新スタッフの紹介

初めまして、スタッフの西口です。この仕事をしたいと思ったのは、生きづらさを感じている方のサポートがしたいと思ったからです。私も今までいろんな苦労をして、挫折をした経験があります。自分の経験をもとに、皆さんへ色々なアドバイスをしていきたいと考えています。

【新スタッフ：西口さん】

こんにちは、スタッフの谷川です。私は「本質を見極める」ということをモットーに仕事に取り組んでいます。何故なら、目の前の事象に注力するあまり、ものごとの本質を見失いたくないからです。どんな時も視野を広く、「何のために」を意識して行動に移していきたいと心がけています。

【新スタッフ：谷川さん】

新聞部の紹介

新聞部では、メンバーが主体となって定期的にミーティングを行っています。具体的には、アイトライ武蔵浦和センターオリジナルの新聞『あいとらい・たいむず』の発行です。新聞発行に向け、各メンバーが担当を持ち活動をしています。担当する仕事は人それぞれ異なり、責任者や記事の執筆、メンバーへのインタビュー、アンケート実施や集計業務など、多岐に渡ります。この新聞は新聞部の集大成！是非、楽しんで読んでみてください^^

障害の理解プログラムについて

本プログラムでは先日「健康の定義」を理解するという内容を実施いたしました。
健康の定義は「肉体的、精神的、社会的」に分けられ、それぞれの定義は「肉体的健康：身体に関する症状や病気がない、弱っていない状態」、「精神的健康：ストレスに自ら対処することができる、感情が安定していること」、「社会的健康：他者や社会と建設的で良い関係を築けること、必要な社会資源（制度・機関・医療など）が得られている環境にいること」となっております。しかし人それぞれで考える内容は変わってくると思います。

あなたの考える健康とは何でしょう？？

身近なお花のコラム　（さかちゃん）

芸術の秋！

ハゼラン

膨らんだ蕾が次々と爆ぜるように咲く様子から爆蘭（ハゼラン）という名前が付いた、夏から秋にかけて道端のあちこちにこっそり咲いている野花です。
この花はなんと、昼の3時頃から咲き始め５時半頃には萎み始めてしまうので実質2，3時間の間しか花が咲かないんです！
それで三時草、三時花、三時の貴公子ともいわれています！
また、花の様子から花火草、江戸の花火、星月草、星の雫、夜々の星、小さな赤い実をつけることからコーラル・フラワーなど別名がたくさんある野花なんですよ!
よかったら探してみてくださいね!

金木犀と銀木犀

秋になるとどこからともなく好い匂いがすると思ったら金木犀や銀木犀が咲いていたという経験はありませんか？
実は銀木犀の方が種としては金木犀よりも先にあり、銀木犀が白い花なのに対して橙黄色の花をつけた種を（金色に見立てて）金木犀と呼ぶようになったのです。
現在は中間色の薄銀木犀という種もあるそうですよ!そして街路樹としては見慣れたこの木ですが日本に植えられているのはほぼ雄株で雌株はほとんどなく実をつけた姿はなかなか見ることはできないのです！
実を付けた木を見ることができたらラッキーかもしれません！

【編集後記】　最近は過ごしやすい気候に変化しましたが、体調等おかわりありませんか？夏はとても暑く、平均気温も年々上がっている気がしますが、これも気候変動の影響でしょうか。さて、創刊号は、【健康をテーマ】に特集しました。今回の記事で取り上げた内容がお役に立てれば幸いです。（ですくん）

クイズ！？これは何に見える？
〇◎〇◎〇〇
答えはQRを読んでHPを見てね！

アイトライ基本情報

事業所名：アイトライ武蔵浦和センター　　運営会社：アイ・トライ合同会社
（就労移行支援/自立訓練支援事業所　事業者番号：1116509736）
〒336-0021　埼玉県さいたま市南区別所6-4-25　NKGビル2F/3F
TEL：048-753-9264　FAX：048-753-9265　infom@itry.co.jp　https://www.itry.jp/

メンバーの通所での感想や、本新聞作成の感想も**スタッフブログ**に載ってるのでCheck!

秋の健康大特集～「私の考える健康とは？」アンケート結果発表～

お医者さんが運動を勧める本当の理由！

お医者さんやデイケアのスタッフさんに、「適度な運動をしてね！」って勧められた経験、だれしもあると思います。でも、やりたくないですよね。運動してなんでいいことがあるのかもわからないし。そこで、私が調べた「適度な運動が鬱に聞く理由」を書きたいと思います。

運動、ウォーキングでもバスケやサッカーでも水泳でもいいのですが、やってる最中は楽しいし、終わった後はなんともいえない爽快感を感じませんか？それには脳が関係しています。運動をしている最中というのは、私たちの脳は闘争モードです。戦っているとき、脳はストレス物質を大量に脳の中に放出します。つまり、スポーツをしていて楽しいのですが、脳の中はストレス物質だらけで、鬱っぽくてしんどいときと全く同じ状態になっているのです。ですが、スポーツが終わり、闘争モードが終わった後、脳はふっと気づきます。

「今この人はストレスだらけだ、ストレスを収めなきゃ！」

そして、脳はセロトニンを大量に放出して、ストレスホルモンを一掃します。これが、スポーツの後の爽快感です。なんともいえない幸せな気持ちになります。これを習慣化すると、たとえば毎日ウォーキングをしたとして、脳は毎日闘争モードと、それを一掃する作業にいそしむわけです。そうすると、だんだん脳も慣れてきます。そのうち、鬱っぽいなぁ、と感じる時がやってきます。健常者でも、病気の方でも。そのとき、脳は「ああ、慣れているあのモードがやってきた。セロトニンを出そう」と、簡単にセロトニンを出してくれるようになるんです。運動を習慣化すると、セロトニンが簡単に出やすくなるので、鬱になりにくくなるし、なっても回復しやすくなるんです。

おすすめはウォーキングです。一人でできるし、服装も選ばないからです。ただ、漫然と歩いているとスポーツにならないので、音楽を聴きながらそれに合わせて早歩きするといいです。最初から一万歩は目指さないで。私が最初にやったのは、三軒先のコンビニまで早歩きして、そこで小さなアクエリアスを一本飲み切り早歩きで帰るだけでした。最初はこれで十分です。そのうちもっと歩きたくなります。継続さえしていれば、鬱とはさよならです。よかったら試してみてください。（あやさん）

スポーツの秋！

Hさんの禁煙体験インタビュー

Q:それではHさん(男性・56 歳)に禁煙体験についてインタビューをしていきましょう。Hさんよろしくお願いします！

H氏:よろしくお願いします！

Q:まず初めに、いつから喫煙はされていたんですか？

H氏:そうですね、成人してから 48 歳まで吸っていました。

Q:一日に何本くらい吸われていたんですか？

H氏:多い日は一日に一箱吸っていました。

Q:禁煙を決意したのは何歳の時ですか？きっかけもあれば教えてください。

H氏:禁煙を始めたのは 48 歳の時ですね。医者にタバコを止めたほうが(健康診断等の)数値も下がると勧められまして。

Q:禁煙をして何年くらいになりますか？

H氏:8年目になります。

Q:禁煙するにあたって気を付けていたことはありますか？

H氏:やはり、一本くらいいいだろうという誘惑を今日まで断ち切ってきたことですね。あとは食欲を抑えていました。

Q:禁煙は一度で成功したんですか？

H氏:いいえ、一度失敗しています。一本くらいという気持ちがまた喫煙のほうに・・・。

Q:禁煙してよかったことはありますか？

H氏:(健康診断などの)数値が下がったことですね。吐き気とかもあったんですけどそれも良くなって。あとは匂いに敏感になって今まで食べられなかったものなどもおいしく食べられるようになりました。

Q:タバコを吸っていた頃と今で一番変わったことはありますか？

H氏:気持ちが前向きになったと思います。不安定だった気持ちが和らいで少なくなって来たんですよ。それと後は体力面が向上してきたことですね。

Q:タバコを止めるにあたって一番辛かったことはなんですか？

H氏:止めて一週間から十日くらいが無性に吸いたくてたまらなくなって大変でした。最初の一月くらいは禁煙パイポを咥えて凌いでいましたよ。飴とかは特に食べたくはなりませんでした。

ある程度日数がたってからは一本くらいという気持ちがわいてきて大変でしたね。

Q:今でも吸いたくなることはありますか？

H氏:吸いたいという気持ちは死ぬまで続くと思います。

Q:吸っている人が近くにいると吸いたくなるとよく聞くのですが、それはどうですか？

H氏:吸っているときはタバコの臭いもいい匂いだと思っていたのだと思いますが、今では吸わないのに慣れてきたので臭いも嫌悪感しか感じなくなりました。それで吸いたくなったりはしません。

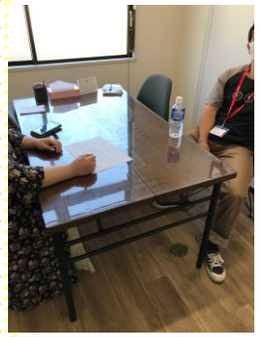
Q:これから禁煙を試みる方にアドバイスがあったらお願いします。

H氏:吸いたい気持ちは一週間から十日程で治まります。それを乗り切れば大丈夫。一本くらい吸ってもいいだろうという気持ちは一生続くからそれを吸わないという強い気持ちで断ち切る努力が必要だと思います。難しいですが。

Q:インタビューは以上になります。ありがとうございました。

H氏:ありがとうございました。

（担当:さかちゃん）



上記の記事を作成するにあたって緻密な調査とは、記者の鏡ねアイ。

あいちゃん

インタビュー時にICレコーダーを使っているなんて、まさに記者だタイム！

たいむくん

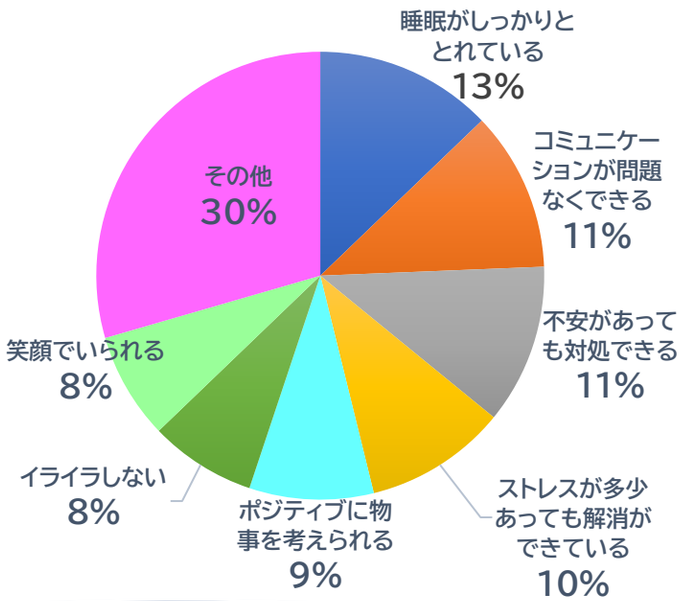
先日、アイトライ武蔵浦和センター所属のメンバーおよびスタッフにご協力いただきアンケートをとりました。
気になるアンケートの結果は以下となりました！！ご協力いただいた26名の皆様ありがとうございます。

（しんさん）

精神的健康に関して　☆上位5位発表☆

No.1

それぞれの割合



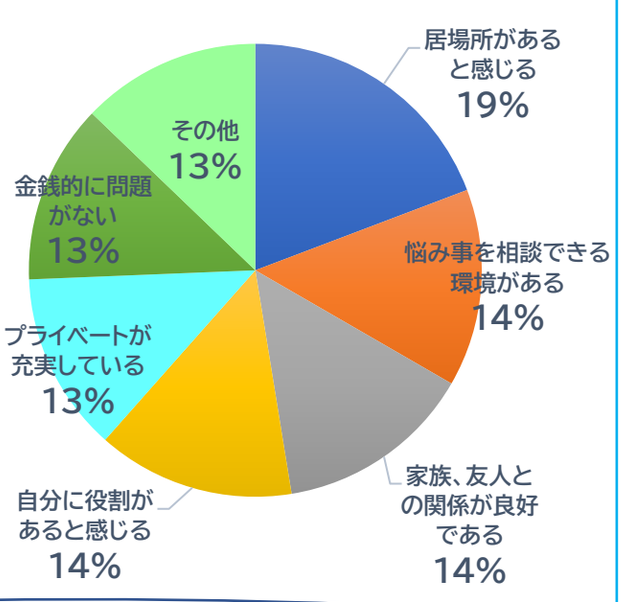
皆さんにとって睡眠は大事なんだね！　ということで、
リラックス法や快適な睡眠環境作りの実践例を挙げるアイ！
ちなみに、アイトライ武蔵浦和センターでは「リラクセーション」のプログラムも実施しているので、興味のある方は参加してねアイ！

例）瞑想アプリを使う、ヨガをする、水風呂に入る、何も考えずTVを観る、ヒーリングミュージックを聴く、
体を動かしてからお風呂に入り寝る、[睡眠サイクル]90分単位で睡眠をする、アイマスクをする　など…
加えて、「ウォーキング、自作スポドリを飲む、活字を読む、お花を見る」に関しては記事があるのでCheck！

社会的健康に関して　☆上位6位発表☆

No.1

それぞれの割合



アイトライ武蔵浦和センターはまさにみんなの居場所だタイム！