

こころねっく

第6号

発行 社会福祉法人名古屋昭阳区社会福祉協議会
 〒466-0051 名古屋昭阳区御器所3-18-1
 TEL:052-884-5511 FAX:052-883-2231
 E-mail:fukushi@showaku-shakyo.jp
 URL:http://www.showaku-shakyo.jp

編集 株式会社リベルタ
 〒468-0011 名古屋天白区平針2-1111
 A2ビル207号
 TEL:052-808-0429 FAX:052-808-0421
 E-mail:libertad@mbp.nifty.com

特集

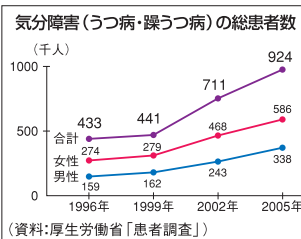
心の健康を考える

元気の秘訣はやわらかく生きること



私たちはストレスの多い社会に生きています。その中で明るく元気に毎日過ごすためにはどうしたらいいのでしょうか。様々な困難を乗り越えて前向きに生きる昭阳区の方々にお話しをうかがったところ、そこに共通していたのは「やわらかく生きる」ということでした。

職場や家庭、または学校などで私たちは日々ストレスにさらされています。また昨今の急激な時代の変化に、私たちの多くは将来に対する漠然とした不安を抱かざるを得ず、厚生労働省が3年ごとに行っている調査(「患者調査」)によると、気分障害(うつ病・躁うつ病)をもつ人の数は、1996年には43.3万人だったのが2005年には92.4万人と2倍強にまで激増しています(グラフ参照)。本来ならば、生きる指針を与えてくれる宗教や心の拠り所となる地域共同体も、現代社会では私たちが強力に支えるまでには機能していないのが実情ではないでしょうか。こうした状況の中で私たちが一人ひとりが、心豊かに生きるためのヒントを



元気の秘訣

「何でもあり」とやわらかく受け入れる「藤田君子さん」



社会福祉協議会ってなに?

社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らすことのできる昭阳区のため、住民のみならずと一緒に福祉活動を計画し、実施していく民間の団体です。

マスコットキャラクター「こころん」

あたたかい心で福祉のタネをまく



イメージから生まれました。

情ではないでしょうか。こうした状況の中で私たちが一人ひとりが、心豊かに生きるためのヒントを

来年70才になる藤田さんは独り暮らし。ピアノで琴の演奏を披露したり、地域の子どもたちに百人一首を教えたり、街に出て心のおもむくままに様々なものを見物したりと毎日が活動的です。このように行動派の藤田さんですが、以前は夫の三歩後ろを歩くような控えめな性格だったといいます。それほど興味のないテ

見だしていく必要があるのではないのでしょうか。人生に前向きにかがいました。

藤田さんの元気の秘訣は、何事も「何でもあり」と柔軟に受け入れる姿勢。「こうしなければいけない」という思いにとらわれず、自分が楽でいられるようにする。楽であれば楽しくもある。こうした心境にいたるまでには様々な心の葛藤があったそうです。夫を亡くし、病魔と戦う藤田さんを友人や親族が支えてくれました。夫の突然の死で、人間がどうもあつけないで死んでしまうことに呆然とする中で、さらに追い打ちをかけるように「自身もガンに冒され、余命1ヶ月とまで宣告されました。奇跡的に手術でガンを乗り越えてからは、は

レビ番組でも、夫が見ていければ二緒

かない命の大切さを実感し、自分のやりたいことをやるようになってきたそうです。

「地域の子育てサロンに初めて行ったとき、自分の子の障がいを再認識してしまいました。サロンでは誰とも話をするのではなく、家に帰って落ち込みました。障がいがいるグループ訓練でもお互いに遠慮してしまい遊ぶする機会も少なく、遊ぶ約束もできな。それならば、自分もそういう機会(場所)を作ろう」と、「障害児の親子サロン『猫の目』」を開設した菊地さん。

基本的に決まったプログラムはありませんが、週に一度、音楽療法を学んでいる学生ボランティア



子どもたちを生き生きさせる力のある音楽療法

【問合せ先】 障害児の親子サロン「猫の目」
活動日: 毎週火曜日午前～5時(午後2時頃からランチ付きの音楽療法開催)、毎週金曜日午前～5時(自由開放)
利用料: 親子1組(大人1人+子供)1日500円(お茶とおやつ付き)
場所: 昭阳区山里町74 八事パークマンション320号室
TEL: 832-1223 **携帯電話:** 090-7526-6671
URL: http://homepage2.nifty.com/salonnekonome/

子育て編

情報交換やつながりの場に「猫の目」

アが来ます。今後は、親のためのヨガ教室や言語聴覚士を呼んで勉強会をするなど、様々なプログラムを予定しています。障がいを持つ親たちは、想像以上に孤独な子育てを強いられます。子育てで療育の情報を知りたくても、どこへ行っても誰に聞けばいいのかが行政機関からではな

く、口コミから得られるのがほとんどというのが現実です。子どもが遊んで、親がくつろいで、そしてちょうどいい会話から何かを発見したり、人と人とつながったり、そんな空間を猫の目は目指しています。



福祉まつりでのバザーの様子

高齢者編

週一回、高齢者同士のふれあひ活動はつらつクラブ

画などを実施しています。65以上でお元気な方は、お仲間作りをして一緒に楽しみましょう!福祉まつりで行ったバザーの収益金三万七千九百円は、名古屋昭阳区福祉基金と昭阳区地域福祉基金へ半額ずつ寄付しました。

実施会場	時間	会場名	主催者
月	午前	吹上会場	昭区和スポーツセンター
	午後	八事会場	八事コミュニティセンター
火	午前	広路会場	広路コミュニティセンター
	午後	瀬川会場	シティーファミリー八事 集会所
水	午前	藤原所会場	昭阳区在宅サービスセンター(昭阳区社会福祉協議会)
	午後	松栄会場	市営住宅松風荘 集会所
木	午前	白金会場	白金コミュニティセンター
	午後	川原会場	川原コミュニティセンター

【問合せ先】 昭阳区社会福祉協議会
TEL: 884-5511 **FAX:** 883-2231

昭阳区の住みよき地域つくりのために活動する人や団体を紹介します。

自分の心と出会う

臨床心理士 西村良子さん

「人に笑われるようなことをしてはいけない。」「いい子でなければいけない」。私たちの多くは知らず知らずのうちに、社会的規範や誰かの期待、自分の思いこみなどに縛られて生きてしまいがちです。西村さんは、こうした抑圧に苦しんでいる人の心を自由にし、ありのままの自分を受け入れられるお手伝いをしています。アメリカの臨床心理学者カール・ロジャーズは言います。「人は誰でも、真に自由になれたとき、正しい判断とそれに従う勇気を得る」。自分自身を受け入れ、自分の心の声に従ったとき、人はその人にとって最善の道を歩めるのではないのでしょうか。



穏やかな面差しで話を聞いてくださる西村さん

「檀溪心理相談室」

心の悩みごと(家庭内のトラブル、職場の人間関係、恋愛の悩み、仕事の迷い、自分の性格についてなど)の相談をうけています。
 料金:初回10,000円、2回目以降8,000円(予約制)
 TEL・FAX:842-1343
 住所:昭和区檀溪通3-14檀溪アイリス201号室
 ホームページ:http://www13.ocn.ne.jp/dankeco/



「えほんの会」

絵本は哲学的思索を子どもに届けようとするものです。まずは大人がその深さを味わいませんか。毎回テーマに沿った絵本を囲んでおしゃべりしましょう。
 日時:毎月第1金曜日の午前10時半~正午
 会費:1回1,000円

<http://blog.goo.ne.jp/>

た吸い殻の累計は七十

です。また、お子さんが生ま

仕事を終えると、ほぼ毎日近所のゴミ拾いに出かける街尾さん。夜間の作業のため、ヘッドライトを装着し、暗がりでも目立つように明るめの服を着ます。金ばさみでタバコの吸い殻を数えながら拾い、区画ごとにメモをしていきます。ペットボトルや紙くずなども拾いますが、タバコの吸い殻の数を毎日記録すること、その地域の「キレイ度」を指標化する取り組みを毎日このことと拾い続けてきました。これまでに拾った吸い殻の累計は七十

元気の秘訣
**やわらかな姿勢で
 目標と向き合う**
 (街尾キレイさん(仮名))



ご本人による自画像

万本余り(9月5日現在)。2010年1月17日に百万本達成することを目標としています。かといって目標に固執して必死にならないうる印象はありません。野球中継をイヤホンで聞きながら吸い殻を拾う街尾さんの姿勢はともやわらかな見えます。たとえその日にすべてのゴミを拾いきれなかったとしても、「明日また拾えよう」と、拾った数だけ街がきれいになる」と信じ、自分のできる範囲で行動を積み重ねるその姿は、気負わずに受け入れる心の準備ができていたそうです。また、お子さんが生ま

元気の秘訣
**障害を個性ととらえる
 やわらかな発想**
 (松田恵美さん)



れる前から、自分の世界を持つ意味でカウンスリングやヘルパーの勉強をしていました。その知識が図らずも、障がいを持つ我が子の子育てに役立ったのです。一般に母親より子どもとふれあう時間の少ない父親は、我が子が障がいを持つことがなかなか受け入れられないそうです。松田さんの夫も、その事実を受け入れて前向きに考えるまでにかなりの時間を必要としました。「以前は障がい児をテーマにしたドラマを、夫の目に入らないようにうそりと見ていました」。今では、障がいがある

「やわらかな生き方」というテーマは、古代中国の老子の言葉「柔らかなものは生命力にあふれ、堅いものは折れやすい」(道德経第76章)からヒントを得ました。何かに固執するのではなく、柔軟に物事に対応するというあり方は、ここでご紹介した三人の方々に共通します。明確な目標や意志を持つことは大切ですが、それ



「やわらかな生き方」に縛られて毎日の生活を楽しめなくなってしまうのは本末転倒です。予期せぬ変化をもプラスに捉えて楽しむ「やわらかな生き方」をすることで、想像したよりもはるかに実り多い人生を歩むことができるのではなうか。



「うつ病かな？」と思ったら、 専門機関へ相談を

うつ病自己チェックシート

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれてきたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

上に挙げた状態のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性がありますので、医療機関・保健所・精神保健福祉センターなどに相談してください。

この他に、眠れなくなったり、食欲がなくなったりすることもよくあるので、そうした状態が続く場合には、うつ病の可能性も考えてみてください。

出典:「うつ病を知っていますか」名古屋精神保健福祉センターこころば

「こころの風邪」と呼ばれるうつ病は、ストレスなどが原因とされ、誰にでもかかる可能性があります。早期発見・早期治療で回復できる病気ですので、まずは専門機関等へご相談ください。

こころの病気・こころの悩みをお持ちの方のための相談窓口

- 昭和保健所(精神保健福祉相談員飯田さん)
 受付時間:午前9時~午後5時
 TEL:735-3962
 ※毎週木曜日午後1時半~3時は精神科医による相談も受け付けています。(予約制)
- 中・昭和障害者地域生活支援センターメンタルヘルスサポートセンター
 受付時間:午前9時~午後8時
 TEL:741-8900
 ホームページ:<http://www.mental-health-support.com>
 E-mail:gokiso@mental-health-support.com
- 名古屋市精神保健福祉センターこころば
 「こころの健康電話相談」
 受付時間:月~金曜(休日及び年末年始を除く)午後0時45分~4時45分
 TEL:483-2215
 ホームページ:<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/shougai/sietsu/seishin/>

セカンドライフ開拓史



第二の人生を楽しく生きる中高年男性に、その様子をレポートしていただきます。

開拓団員 No.2 後藤 崇

私はこの15年間、夏ごとに北アルプスなどの三千メートル級の山々に登ってきましたが、どこに行っても中高年の元気な姿を目にします。また年々その数が増えています。単独の人夫婦連れやグループと、そのあり方は様々です。中には体調を崩したり、足腰を痛める人も見かけますが、皆さんの表情は生き生きとしています。頂上を制覇すれば、好天でも雨天でもそれぞれ喜びがあり、自然に元気になることができます。

ある程度の標高差の山を自力で歩けるといことは、体力があり、元氣である証だと思います。しかし最近、体力の衰えを感じはじめて、「それでも自分は何故山へ行くのか」



と考えるようになりました。登山には苦しさがつきものですが、途中、涼しい風に喜び、水を飲んで生きかえり、花に癒され、目的の頂上に向かって歩き続けているうちに無心になる瞬間があります。この無心の境地が生きたる活力を再生しているのではないかと考えています。日常生活を送りながら、ふと山へ行きたくなるのは、身体が活力の再生を覚えているからではないでしょうか。



専門家(に)聞く 健康長寿のための習慣

長寿大國と言われる日本ですが、いくら長生きしても健康でなければ人生を楽しむことはできません。健康を保つためには毎日の生活習慣に留意することが大切です。その秘訣を各分野の専門家に聞きます。



木下医院 院長 木下淳さん

「家庭でも毎日血圧を測定しましょう」

加齢とともに高血圧が気になる人も多いでしょう。高血圧そのものは症状のある病気ではありませんが、脳卒中や心筋梗塞などの寝たきりの原因となる血管の病気を誘発する確率を高めます。自覚症状がないからといって、高血圧を放置することは自分で自分の首をしめるようなものです。何らかの症状が現れる前に治療をしましょう。例えば、

国民の収縮期血圧(上の血圧)の水準が2mmHg下がるだけで、脳卒中で死亡する人が9千人、後遺症の残る人が3500人も減ることが期待できます。65歳以上の高齢者の理想的な数値は140/90mmHg未満です。「もう年だから…」とあきらめずに治療することが重要です。その方法としては、生活習慣を正しくすることが第一に挙げられます。

【問合せ先】 木下医院
診療時間:月~土曜日9:00~12:00、月・火・水・金曜日17:00~19:30
休診日:日・祝
昭和区阿由知通2-22
マンションレイユ2F
TEL:741-6221

自分から始めてきたらいい

障がい者の「ノーマライゼーション」

障がい者、健康者の区別なく、自分が望むような生活をおくることのできる社会。そのための「ノーマライゼーション」について広く普及していきましょう。

心の病を持つ人たちの就労の場

NPO法人 プラタナスの全プラタナス作業所」心の病を抱える本人や家族を取り巻く現状を自分たちの手で変えていこうと決意して設立された「プラタナスの会」。そのなかの事業の一つに「プラタナス作業所」があります。専門学校の給食をはじめ、お弁当を手作りしています。調理担当、盛り付け担当、洗い場担当と、それぞれに就き黙々と仕事をこなすメンバーたち。他にも、ジャムや焼き菓子を作ったり、食べもの以外

指導員とともにすべて手作りされるお弁当



セブアクも一部、たわし、ビザのり販売

【問合せ先】
NPO法人 プラタナスの会
「プラタナス作業所」
作業日:火、水、金、土曜日の午前10時~午後3時
場所:昭和区川名本町1-19
TEL:751-0018

しくなるのは入浴の時です。熱すぎる湯、長湯は避け、寒い季節には脱衣所との寒暖の差を少なくするようにしましょう。

例えば、食事で摂取する塩分を1日6gまでに、アルコールを日本酒なら1日1合に控えること、そして適度な運動をし、適正体重を維持することなどです。またこれと並行して薬が処方される場合もありませんが、生活習慣を改善することで血圧が下がれば、量を少なくしたり、日々の生活の中で最も血圧の高低の差が激

第二回 ママのストレス解消法

子どもはかわいい、子どもと一緒にいると楽しい! それなのにいつも何かミミ、イライラ……。泣いて騒ぐ姿に、イライラ。言うことを聞かない姿に、イライラ。そしてそれを見て何も言えない夫にイライラ。子育て中のママはいつもストレスと向き合っています。今回のコーナーでは、実際にママたちがどうやってストレスを解消しているのか? そんな声を聞いてみました。

教えて! 本音



次回座談会のお知らせ
座談会に参加していただける親子を募集集中! 社協のお部屋で子どもたちを遊ばせながらワイワイ話してみませんか? 次回は12月頃開催予定です。

ママはストレスがうつばい
アジサイ(1歳3ヶ月)
ママ:ダンナは子どもが産まれたからって大きく生活が変わるわけじゃないよね。DVDとか借りてきて見ようなんて平気で言うわけ。こっちは見たくても次の日のことを考えたらとても見る気持ちにならない。そういう無神経なところにイラッとくることもある。
ソウタ(2歳3ヶ月)
ママ:私は回りの人にも自分にもストレスを感じる。産後体重が戻らなくて以前の服が着られないとか笑。ダンナや同居している親にはストレスがいろいろだし内容は濃すぎてここで「はちよと……(笑)。
ワカ(2歳4ヶ月)
ママ:うちはとにかくおてんばで手に負えない。スツクリ!(笑)。あと、外食するついでにもストレス解消のついでだね?。家事から解放される日があるだけでも主婦にとってはストレス解消になる!
一同:そうそうそう!
編集:仕事や習慣のことなど自分磨きをすることでストレスを解消できる人、好きなことに没頭することでストレスを解消できる人。もちろん完全にストレスがなくなるわけではないけど、溜め込まないことが秘訣といったことでしょうか。夫の皆様には、妻をねぎらうことをどうぞお忘れなく!

テーマがテーマだけに話は尽きません!

昭和区共同募金委員会からのお知らせ ご協力ください! 赤い羽根共同募金

平成19年度目標額 10,643,000円
一般募金 10,226,000円
歳末募金 417,000円

今年で第61回目となる赤い羽根共同募金運動が10月1日から12月31日まで全国一斉に始まります。皆さまからお寄せいただいた募金は愛知県共同募金会でまとめられたのち約2割は愛知県内の社会福祉施設の整備などに活用され、約8割は昭和区社会福祉協議会へ配分され、昭和区内の地域福祉活動に活用されます。皆さまからの温かいご支援を心よりお願い申し上げます。なお、共同募金の詳しい使い道については赤い羽根データベース「はねっと」で公開されています。
(http://www.akaihane.or.jp/hanett)



今年もボランティアさんのご協力で、区内各地で街頭募金を予定しています。ぜひご協力をよろしくお願いいたします!

第59回 赤い羽根協賛 児童生徒作品コンクール

区内の小中学生の皆さんから共同募金運動をテーマとした書道・ポスターを募集し、作品コンクールを実施しました。作品の中から特賞受賞作品をご紹介します。



ポスターの部

吹上小(6年)
古木志保さん



吹上小(1年)
廣部大和さん



吹上小(2年)
佐藤千尋さん



松栄小(3年)
鈴木くるみさん



松栄小(4年)
近藤綾奈さん

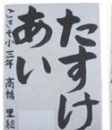


吹上小(5年)
棚瀬真緑子さん



円上中(3年)
中野亜美さん

書道の部



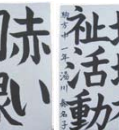
御器所小(3年)
高橋里絵さん



村雲小(4年)
都嶋藍佳さん



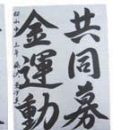
広路小(5年)
正村優佳さん



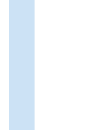
吹上小(6年)
鈴木綾貴さん



駒方中(1年)
湯川泰名子さん



駒方中(2年)
神谷咲希さん



桜山中(3年)
藤沢亜沙美さん



募集&プレゼント
次号の投稿内容は「川柳 私の町のいこころ」です。住所・氏名・年齢・電話番号をお書き添えの上、12月末日までに昭和区社会福祉協議会までお送りください。採用された方に、図書カード1000円分を差し上げます。応募先は右下の問合せ先をご覧ください。
お待ちしております。

- 黒電話使用します現役で [93歳女性]
- 七輪をばたばた煽ぐ(もう)う(む)は(む) [73歳男性]
- 靴裏字屋のおぼちゃんいつもオマケくれ [51歳男性]

投稿王国

懐かしさとともに語られる昭和その時代に青春時代を送った方から、思い出を川柳にしてみました。

手軽につくって栄養いっぱいレシピをご紹介します!

お料理レシピ

vol.6 血液サラサラ・しいたけの鰯詰め

青魚に含まれるDHAやEPAには、血液がドロドロになることを防ぎ、血栓をできにくくする効果があります。また、しいたけに多く含まれる食物繊維は腸でコレステロールの吸収を抑え、血液をサラサラに保つお手伝いをします。

- 材料(4人分)
- ・しいたけ:12枚
 - ・いわし(中):8匹
 - ・ネギ:1本
 - ・しょうが:1片
 - ・赤みそ:1と1/2
 - ・片栗粉:1/4
 - ・ごま油:1
 - ・しそ葉:8枚
 - ・しょう油、からし(好みで)

- 作り方
- 1.しいたけをさっと洗って、石づきを取り除きます。
 - 2.鰯は手で3枚におろして皮と骨を取り包丁でたいて細かくします。
 - 3.ミンチ状にした鰯をボールに入れて、みじん切りにしたネギとすりおろしたしょうが、赤みそ、片栗粉を入れてよく混ぜます。
 - 4.しいたけに3を詰めます。
 - 5.フライパンで油を熱して、4を焼きます。
- 管理栄養士:玉腰明子

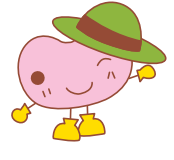
ポイント!
鰯だけでなく、さば、あじ、サンマでもアレンジできますよ!

講座・案内

福祉推進を目的とした各種イベント、行事、講座等(原則無料のもの)をご紹介します。

「昭和区子育て広場」のご案内
毎日の子育ての中で、育児に関する不安や悩みを持ったり、育児仲間を求めたりしているお父さんお母さんのために、昭和区の保育所が中心になって保育の専門家がいろいろなプログラムを用意してお待ちしています。親子で楽しいひとときをお過ごしください。
昭和区の子育てパートナー(保育協会)がお手伝いします。
■日時:平成19年10月17日(水)午前10:00~正午
■場所:昭和区役所 講堂(2階)
※駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください
■内容:赤ちゃん、あそび、絵本コーナー、手作りおもちゃの紹介、育児相談など
□主催:昭和区保育協会
■問合せ先:昭和区役所民生子ども課 TEL:735-3902 FAX:731-8900

吹上まつり
障害者授産施設を地域に開放して、皆さんに楽しんでいただきます。
■日時:10月27日(土) 午前10時~午後1時30分
■場所:吹上授産所(吹上町1-35-7)
■内容:バザー、模擬店、アトラクションなど
■参加費:無料
■定員:制限なし
□主催:吹上まつり実行委員会
■問合せ先:吹上授産所 担当:山本 TEL:FAX:741-1419



赤い羽根チャリティ展覧会
東海地方のクリエイターと地域住民・障がい者が絵を展示・販売します。売上の一部を赤い羽根共同募金に寄付します。
■日時:10月29日(月)~12月14日(金)
■場所:昭和区在宅サービスセンター2階廊下
■内容:絵とポストカードの展示・販売
□主催:昭和区社会福祉協議会、ミニチュア・ガーデン
■問合せ先:昭和区社会福祉協議会 TEL:884-5511



作品イメージ

寄付
次の方々より本会へご寄付いただきました。寄付金は昭和区社会福祉推進に有効に活用させていただきます。ありがとうございます。
●昭和郵便局・財団法人「郵政福祉」様 ●はつづクラブ様
●名古屋ヤクルト販売株式会社様 ●匿名様1件

編集後記
私の心の健康法は、何事にも前向きといふ加減(何事も)でよい。M.H はじめて編集に参加させていただきとても勉強になりました。昭和区の素敵な存在が再発見されました。Y.T 緑あつて、今号から編集に関わることになりました。皆さんの真剣な意見交換に思わず引き込まれました。H.K 心とからだの元気のために「こころねって」がお役に立てばうれいです。T.T

「こころねって」第6号はいかがでしたか?

「こころねって」へのご意見、ご感想をお寄せください。お待ちしております。また、目の不自由な方へ、この情報紙「こころねって」を録音したカセットテープの貸し出しを行っています(無料)。ご希望の方はご連絡ください。講座案内の掲載についてもお問合せください。

昭和区在宅サービスセンターの貸出日変更
昭和区在宅サービスセンターの貸出スペースが、平成19年4月より土曜日(ただし祝日の場合は休館となります)もご利用いただくことができるようになりました。皆様のご利用をお待ちしています。
貸出スペースの詳細につきましてはホームページをご覧ください。

社会福祉法人名古屋市昭和区社会福祉協議会

問合せ先:
〒466-0051
名古屋市中区御器所三丁目18番1号
TEL:052-884-5511
FAX:052-883-2231
E-mail: fukushi@showaku-shakyo.jp

交通のご案内:
地下鉄:鶴舞線「荒畑」駅
4番出口から徒歩5分
市バス:栄20系統・昭和区系統(右まわり・左まわり)
「荒畑」下車

http://www.showaku-shakyo.jp