

平成26年 4月 1日 (火) 増刊  
(毎週火曜日) 第11328号  
昭和54年8月1日第三種郵便物認可  
静岡市清水区庵原町 219-18  
編集・発行  
特定非営利活動法人  
清水障害者サポートセンター そら  
TEL 054-366-8000 FAX 366-7780



### 4月のごあいさつ

清水障害者サポートセンターそら

理事長 **山東 忠広**

<sup>じゅんぴ</sup> <sup>すす</sup> <sup>せいかつかい</sup> <sup>ごじぎょう</sup> <sup>しよおよ</sup> <sup>しんじむしよ</sup> <sup>かんせい</sup> <sup>みな</sup>  
準備を進めてきました生活介護事業所及び新事務所がついに完成しました。皆さん  
<sup>てがみ</sup> <sup>つ</sup> <sup>ころ</sup> <sup>ひっこ</sup> <sup>あたら</sup> <sup>しごと</sup> <sup>じゅんぴ</sup> <sup>おも</sup>  
にこのお手紙が着く頃は、引越しと新しい仕事の準備でてんやわんやしていると思  
います。

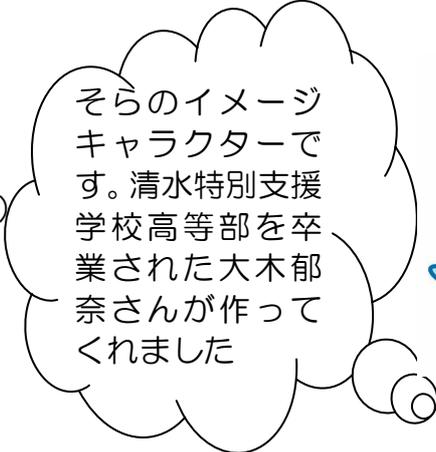
### あたら ほうじんじむしよ しょうかい 新しい法人事務所を紹介します

住 所 : 〒424 - 0114 静岡市清水区庵原町 219-18 ※清水厚生病院南側  
そら代表電話 : 054-366-8000  
そら相談支援 : 054-366-7781  
そら F A X : 054-366-7780  
ホットハート電話 : 054-366-8600  
ホットハート F A X : 054-366-8580



<sup>しんきせいかつかい</sup> <sup>ごじぎょう</sup> <sup>しよ</sup> <sup>せいかつかい</sup> <sup>ご</sup> <sup>がつに</sup> <sup>ち</sup> <sup>よてい</sup>  
新規生活介護事業所「生活介護そら」は5月1日オープン予定です

- \* 生活介護そら電話・054-366-7782
- \* 利用対象者・静岡市在住の身体障がい者（生活介護を受給されている方）
- \* 利用定員・20名/日
- \* 開所時間・平日 10:00~16:00
- \* サービス内容
  - ◎ <sup>しょくじ</sup> <sup>がいちゆう</sup> <sup>べんとう</sup> 食事・しばらくは外注のお弁当です
  - ◎ <sup>にゆうよく</sup> <sup>とくしゆよく</sup> <sup>そう</sup> <sup>ね</sup> <sup>じょうたい</sup> <sup>はい</sup> 入浴・特殊浴槽（寝た状態で入ります）
  - ◎ <sup>そうげい</sup> <sup>ようそうだん</sup> 送迎・あり（要相談）



そらのイメージ  
キャラクターで  
す。清水特別支援  
学校高等部を卒  
業された大木郁  
奈さんが作っ  
てくれました

発行所 東海身体障害者団体定期刊行物協会 名古屋市中区丸の内三―六―四三 みこころセンター四F 定価五〇円

## <介護サービスぞら>

H26年4月、新しい年度が始まりました。希望と不安が入り混じってドキドキの日々でしょうか。

私たちがやはり、初めてケアに入る場合、同行をさせていただいたても、新しい利用者の方とお出かけをするのは、緊張の連続です。でも「ドキドキしている」という気持ちは伝染するので、それが、伝わらないよう気持ちを落ち着かせケアをするのが、毎回新鮮です。

しかし、皆様とても気持ちが繊細で、こちらの気持ちが落ち込んでいたり、困ったなど思っていると、その気持ちを察して下さり、そっと肩に手をおいて下さったり、顔を見つめニコッと笑いかけて下さったりと、私たちが助けられているなど感じています。

また、ケアの最初は少し距離をおいて、歩いているのが、時間を追うごとに、その距離が近くなり、階段などを上がる時そっと、手をつないで下さったりすると、とてもうれしく思います。

この1年はどんな年になるでしょう？宜しくお願ひします。

この水仙・さくらんぼは我が家の庭で何の肥料も無く水だけで毎年元気に咲いてくれます。

## <ヘルパーの皆様へお知らせ>

4月のつどいは行いません。

今年度のつどいは5月29日を

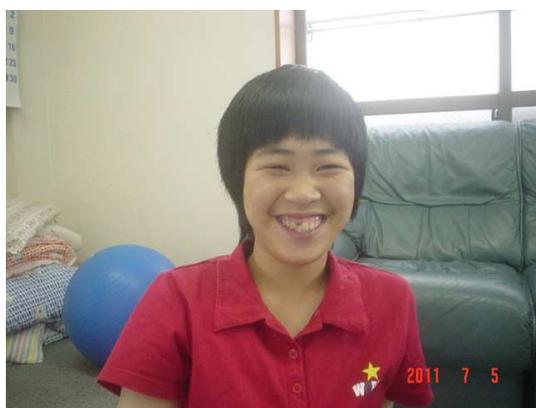
第1回目として予定しています。



## ♪どれみ♪

H26.3.24(火)

だんだんと暖かくなり、幾分、過ごしやすくなってきましたね。3月、4月は卒業と共に、入学の時期で、親御さん、お子さん共に大変な時期だったことと思います。清水特別支援学校高等部卒業式、小・中学部卒業式に出席させて頂きました。私のようないい大人が緊張するのに、子供たちが緊張しないはずがない！と、出席させて頂いて心からそう感じました。高校生のみなさんはさすが高校生、しっかりとしていました。すごく締まった、いい卒業式でした。また、中学生もこれから高等部に上がるんだ！という意識の表れが感じられるような卒業式でした。小学生も、中学生や高校生の背中を見てこれから成長し、学んでいく事だろうと思いました。それぞれの素晴らしいところが出た良い卒業式でした。高校3年生のみなさんがいなくなってしまうことは寂しいような、でも嬉しい事のような…。複雑な気持ちですが、笑顔で皆さんを送ることができたら、幸いと思います。高校3年生のみなさん、本当にご卒業おめでとうございます。



管理者 井川 恵介

# ホットハート介護サービス

## 3月のつどいの報告

3月19日、今年度最後のつどいは、調理実習を行いました。日頃、料理は苦手だなと感じているヘルパーにとっては、「待ちました！」の実習になるだろうと企画しましたが、参加してくれたのは、どなたも次々にメニューを考えて手際よく料理をこなすベテランヘルパーでした！！皆さん、楽しそうに実習して下さって、現事務所での最後のつどいを終えることができました。ありがとうございます。

### 【白菜を使ったメニュー】

利用者さん宅に伺うと、「白菜を使って何か作ってください。」と依頼をうけたと想定し、「ヘルパーさん、あなたなら何を作りますか？」というテーマで調理実習を行いました。以下、一時間後に出来上がったメニューの一覧です。

- ① 白菜のはさみ蒸し
- ② 白菜の中華風煮
- ③ 白菜の玉子とじ、コーンクリーム風味
- ④ 白菜の芯のお浸し
- ⑤ 薄切りジャガイモのいため
- ⑥ 肉じゃが
- ⑦ 白和え



出来上がった料理の品々

①の白菜のはさみ蒸しは、電子レンジを多用し、時短で出来る良いメニューです。是非お試しあれ！

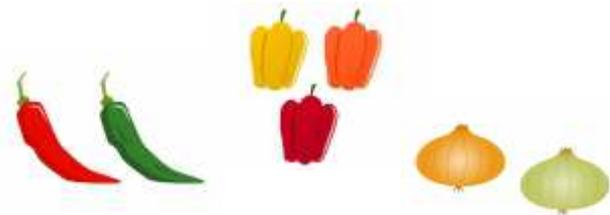
1. 白菜は一枚一枚にして、レンジで加熱してしんなりさせる。
2. 玉ネギ、にんじんをみじん切りにしてラップに包んでレンジで加熱する。
3. 豆腐をレンジで(5分くらい)水切りしておく。
4. 2と3の材料と豚ひき肉を混ぜて手でこねる。塩、こしょう少々で軽く味付け。
5. 4の材料を白菜に包み、レンジで加熱して切り分ける。
6. ポン酢、マヨネーズをお好みでかけていただく。

### 《ヘルパーの感想》

- ・ 最初まごまごしましたが、手際よく何品も出来て参考になりました。
- ・ 野菜、豆腐などレンジで調理すると手早く、栄養も逃げないので良いと思います。

## 《ヘルパーの感想》

- **自分で作る味と違う、皆さんの味を楽しむ事が出来ました。無駄の無い様に材料を使うことができました。**
- **最後のつどいにふさわしい調理実習でした。やさしい甘さのお料理になりました。**
- **限られた材料や調味料でもあつという間に出来、大勢で作業すると楽しいですね。**



ベテランヘルパー皆さん、感謝です。

(編集担当・・・大澤 内容へのお問合せ・・・稲葉)



## 俳句の会より

- 『 啓蟄やここに明日をおいてみる 』

八風先生の俳句だそうです。なんとも春の明るさと春の希望を感じる俳句です。

私 はこの俳句のお陰で、いつもと違う春を迎えられそうです。

- 次回から会場 が変わります。

- ◆ 今月の俳句教室 予定

日時：4月15日火曜日 13時30分～15時

場所：はーとぴあ清水

講師：青柳八風先生 会費：五百円

連絡先：09047989292 担当者、巴川龍之介まで。

出席したい人は連絡ください。言語障害があるのでメールにしてください。

- 当日いきなり来てくれても構いません。



## 編集後記

公園の桜 は一面ピンク色に満開となりました。心待ちにしていた新事務所が開所となります。これまで慣れ親しんだ事務所には、さびしいながらも感謝とともにお別れをします。新しい事務所となっても機関誌は変わらず発行し、各部ごとの変更、お知らせ等ありましたら随時ご報告させていただきます。

今月は何かとお不便をお掛けしますが、よろしく願いいたします。

## 居宅介護支援 ホットハート

皆様、いつも機関誌を読んでいただき、ありがとうございます。

先日、あるヘルパーさんから“毎月切り抜いてファイルしています！”と声をかけていただき、本当に感激でした。そんな励ましの言葉をもらえると、また頑張ろうと素直に思います。本当にありがとうございます(^^)

3月中旬ぐらいから、自宅の近くのお宅に白木蓮の花が咲き誇っています。木蓮は、昔から好きな花でした。ある人から、スターダストレビューが歌っている“木蓮の涙”を聞いてみて！と教えてもらい・・・YouTube(動画)で聞きました。「いつまでも、いつまでも側にいると言った。あなたは嘘つきだね」という言葉に衝撃を受けました。愛する人との別れ・置き去りにされた気持ちを、あまりにもストレートな歌詞で表現していたのです。白木蓮の花を見ながら、

1枚1枚の花びらが、涙をこらえながら・・・優しく笑っているように思えて少し感傷的になってしまいました。皆さんも、機会があったら是非聞いてみて下さい。ちなみに：木蓮の花言葉は 自然への愛、崇高、持続性です。

### 耳を温めると元気になる

耳には、全身のあらゆるツボが集まっています。さらに、脳神経である迷走神経(運動神経や知覚神経および、自律神経の副交感神経を含む混合神経)が走っています。その為、耳を温めると迷走神経を介し、気管支や食道、心臓、胃腸などの内臓機能の働きが活発化するのです。これにより、便秘や下痢、頭痛や胃痛、心臓疾患や呼吸疾患を予防することができます。さらに、内臓の働きが良くなれば、全身の血行も改善されて、全身に活力がみなぎり、疲れにくい体になります。うつ病や不眠症などにも有効です。これらは、脳の血流障害が大きな原因ですが、耳を温めると脳全体の血液循環が良くなり、症状が改善するのです。また、耳鳴りや難聴にも効果が期待できるそうです。

§家庭でも簡単に実行できる方法をご紹介します§

- ① 電子レンジで温める温熱器具等を使って、耳を中心に顔の側面に当て、5分～10分温める。\*やけどには十分注意する事
- ② 使い捨てカイロで、耳の表側と裏側の両方を2分～3分ほど温める。  
\*やけどには十分注意する事
- ③ ドライヤーの温度を中から弱に設定して、耳から10cmぐらい離してアチチッと感じたら止める\*約10秒くらい。やけどには十分注意する事
- ④ 両手で両耳のあちこちをグニャグニャと折りたたむようにして刺激をします。耳が温かくなって、気持ちよく感じるまで続ける。
- ⑤ 冬場の外出時に耳を冷やさない、耳当てや毛糸の帽子をかぶるなど防寒する

自律神経免疫治療研究所院長 班目健夫著 体を温める効果より抜粋  
ケアマネジャー松下