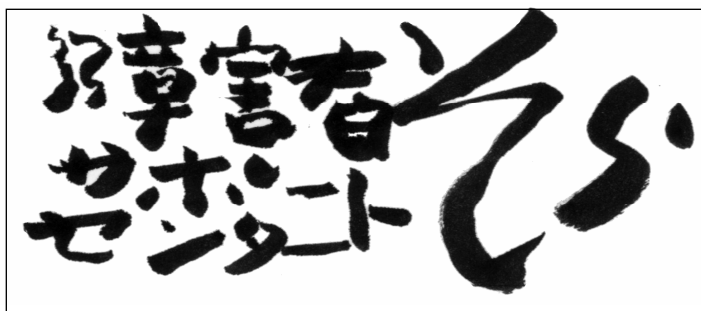




平成26年7月1日(火)増刊(毎週火曜日)
第11431号

昭和54年8月1日第三種郵便物認可

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

静岡市清水区庵原町 219-18

TEL 054-366-8000 FAX 054-366-7780



7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 山本 忠広

先日、突然の大雨や雷に驚かされました。近くを流れる水路から、今にも水があふれ出そうになっていたのです。すぐに水が引いてくれたのでホッとしましたが、最近の天気には驚かされます。

さて、法人の事務所が引っ越しをして3か月が経ちました。だんだんと暑い季節を迎え、冷房を使う頃となりました。冷房といえば、一般的にはエアコンですが、この新しい建物にはあまりエアコンを使わず、「クール暖」という冷暖房システムを設置しました。

細い管の中に冷水を通して夏の冷房にし、冬は温水を通して暖房にする輻射熱（空気やその他の気体に関係なく、直接電磁波の形で伝わる熱で、太陽や薪ストーブの暖かさも輻射熱によるもの）冷暖房機です。

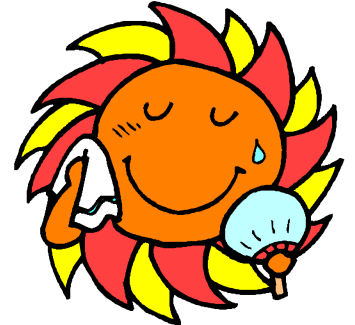
極端に暖かくしたり、涼しくすることはできませんが、エアコンとは違い、風・音・においなどが無いので、より自然な空間を感じられます。どうぞ皆さんも体験しに「そら」へお越しください。

お知らせ…国一バイパスから厚生病院の間の電柱に「そら」の案内看板が付きました。



<かいこ 介護サービスそら >

あつ しだい きび たいちょう くず きせつ
暑さも次第に厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりましたが、
みなさま す
皆様はいかがお過ごしでしょうか？



あつ きび しんぶんなど ねっちゅうしょう かん
暑さが厳しくなるにつれて、テレビや新聞等で熱中症に関するニ
ユースをみかける事が増えてきますが、みなさま ねっちゅうしょう
くらい知っていますか？

ねっちゅうしょう きおん しつど たか かんきょうか かつどう はっかん からだ すいぶん えんぶん
熱中症とは気温や湿度が高い環境下で活動することで、発汗により体の水分や塩分が
うしな ぎやく あせ からだ ねっ じょうたい
失われたり、逆に汗をかきにくくなってしまう、体に熱がこもってしまう状態のことで、
しょうじょう けんたいかん ずつう けいど ばあい いしきしょうがい お
症状は倦怠感や頭痛などの軽度のものから、場合によっては意識障害などを起こしてし
まう事もあるので、こと ひじょう ちゅうい ひつよう
非常に注意が必要です。

ねっちゅうしょう しつない はっしょう こども こうれいしゃ かた ばあい がつころ
また、熱中症は室内にいても発症することがあり、子供や高齢者の方の場合6月頃か
ら きゅうきゅうはんそう ほうこく
救急搬送されるケースも報告されています。

ねっちゅうしょう すいぶんほきゅう せんぼうき じょうず かつよう
しかし、熱中症は、こまめに水分補給をしたり、エアコンや扇風機を上手に活用するこ
とで よぼう からだ ちょうし おも すず
予防することもできるので、ちょっと体の調子がおかしいかな？と思ったら涼しい
ばしょ いどう つめ のもの の からだ やす こころ
場所に移動したり、冷たい飲み物を飲むなどして、体を休めるよう心がけてみてください。

<がつ 7月のつどい>

がつ ちゅうおうとくべつしえんがっこう せんせい けんしゅうかい いただ よてい
7月のつどいは中央特別支援学校の先生に研修会をして頂くことを予定しています。

くわ にってい ごじつ れんらく ねが
詳しい日程は後日ご連絡いたしますのでよろしくお願いします。

せいかつかいご 〈生活介護そら〉

こんにちは！「生活介護そら」も 2 か月たって徐々にご利用者も増え、雨の日も晴れの日も元気な声が響いています。最新エコハウスの冷房システムが活躍する日も増えてきました。

がっ おも かつどう ＊ 6 月の主な活動＊

初めての外出行事は「マークイズ静岡」に行ってきました。パンフレットを見て予定を立て、当日の昼、大好きな物を食べたり、ショッピングを楽しんだり、家族へのお土産を買ったりと大満足でした。



さいきん
最近、うちわや七夕飾りを作り始めたり、
バラの花を作ったりと、工作も進行中。



せんじつ こうこうせい じっしゅうせい せんせい
先日、高校生の実習生や先生
が来て下さいました。そらをご利用の卒業生は、なつかしい顔
に 同窓会のような一場面
も！！今月も引き続きおためし
利用や見学のご希望を受け付けて
おります。いつでもご連絡下
さい。（職員一同）

♪どれみ♪

だんだん^{にっちゅう あつ なつ ほんばん まちか}日中、暑くなり夏が本番間近となりました。寝苦しい夜もあり、体調^{ねぐる よる たいちよう}を崩さないように気を付けてください。

清水特別支援学校の運動会を見学させていただきました。中央特別支援学校の運動会もあったのですが、見学に行けなくて残念です。次は、ぜひ行けるようにしたい！です。清水特別支援学校の運動会は、白熱して盛り上がっていました。どれみを利用されているお子さんを一生懸命探してしまいました。どれみでも、運動会に向けて、応援の練習をしている子がいたり、「僕は、～にできるんだよ！」と張り切っている子もいました。本番ではみんなとても輝いていました！

毎週、どれみに清水特別支援学校の生徒がお掃除に来てくれます。この度、高校2年生から1年生にバトンタッチしました。これまで、どれみを一生懸命お掃除してくれていた生徒のみなさん！本当に感謝しています！仕事が早くて、積極的にやってくれていた姿が思い浮かびます。そして、これから来てくださる高校1年生のみなさん、よろしくお願いします！



どれみに新しくパソコンが導入されました。これは、通ってくれている子供専用のパソコンです！ゲーム、お絵かき、習字、知育、DVD、インターネットが使用できます。1人30分の枠です。今の時代、タブレットに慣れてしまっている子供達には、少し古く、物足りない所もあるかもしれませんが…。実際、画面をタッチしている子もいるので…。

みんな!!お手伝いや宿題も頑張ろうね!!

かんりしや いかわ けいすけ
管理者 井川 恵介

ホットハート介護サービス

7月のケアスタッフ研修会のお知らせ
テーマは『認知症』です。



【日時】 平成26年7月22日（火） 午後から
（時間は決まり次第、お知らせします。）
【場所】 は一とびあ清水， 1階活動室

※ 駐車場は、第2駐車場をご利用ください。
※ 研修会ファイルを忘れずにお持ちください。
研修会に参加して、みなさんで介護の知識を深めましょうね！

6月の研修会報告

★6月は、季節的にも注意が必要な「食中毒と熱中症」についての研修会でした。食中毒を招く細菌が増えても、食材の見た目や味は変わらず、臭いもありません。食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」加熱等をして「やっつける」の三原則を心がけ、ケアにおいても、家庭でも食中毒を防ぎましょう。

★熱中症は、急に蒸し暑くなる梅雨明けに、体が暑さになれないため、毎年多く発症します。熱中症を防ぐためには、扇風機やエアコンを適切に使い、こまめに水分を補給する。又、前の晩に飲みすぎたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょうね。

★ヘルパーの西さんに、リンパマッサージの方法も教わりました。
ありがとうございました！



《ヘルパーの感想》

・食中毒の予防として、手洗いをケア前や食事前にはしっかりして、常に清潔に気をつけたいと思います。

・今回初めて参加して、良い勉強になり有意義な時間でした。毎回参加したいと思いました。

・リンパマッサージ、やってみようと思います！

（編集担当・・・大澤 内容のお問い合わせ・・・稲葉）



みなさま 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。

梅雨で、ジメジメした毎日が続きますが、少しでも 幸せな事があ
ると気持ちが晴れやかになるのを感じます。先日、西里で行われた「ホタル観賞会」に行っ
てきました。地元のホタル博士の杉山 孝さんより、両河内の自然環境の素晴らしさとホタル
の生態について聞きました。ホタルは、成虫になってから 10 日程しか生きられないそ
うです。その間は水しかとらず、短い命を楽しむかのように光を放って子孫繁栄の役目を
果たすそうです。

当日は、デイサービス西里の家のスタッフの方が、地元の人しか知らない“ホタル秘密ス
ポット”に案内してくだり、沢山のゲンジボタルを見る事が出来ました。ホタル博士から話
を聞いた後だったせいか・・・ホタルがユラユラと草の間を動く姿に“私を見て見て！綺麗
でしょ”全てを出し切って今を生きているように思えました。何万もの兄弟の中から、雨風
に耐えて数匹しか残れなかったホタル！！強さとはかなさと美しさを感じながら、ゆった
りとした 幸せな時間を過ごすことが出来ました。西里の自然に感謝です！

へいおんし せんたく 平穏死という選択

しずおかしんぶん 静岡新聞に掲載されましたが、5月25日にNPO法人 泉の会 設立 25 周年記念講演と
して、清水マリナートにて、特別養護老人ホーム 芦花ホーム 石飛幸三氏の「平穏死という
選択」の講演を聞いてきました。

石飛先生は、慶応義塾大学医学部卒で外科医として手術ばかりしていたそうです。2005年
より、特別養護老人ホーム 芦花ホームに勤務する事になり「ついのすみか」であるべき施設
が、ものも言えず、自ら寝返りも打てず、ただ寝ているだけの人々、また胃ろうをつける
など医療行為をしているのにびっくりしたそうです。先生は、人生の最終章において、自然
で苦しみの少ない平穏死について深く考え、老衰や自然の摂理にさえも医療が介入しすぎ
しまい、自然な終焉を見ることができなくなっている。老衰（死）が近くなった時は、体
の中を整理して最後を迎えるようになっている。だから、食べたくないであろう。1口でも
多くと思い、口を固く閉じてしまっている本人に、無理に食べさせる事で誤嚥性肺炎を起す
事もある。介護者側は、食べさせなくては飲ませなくてはというプレッシャーを感じないで
欲しい。また、後期高齢者の医療保険証の後ろに、自らの意思で、延命措置を望むか望ま
ないかのチェック項目を記載できるようになったら良いとおっしゃっていました。以前、
医療職として働いていた私にも、衝撃的な講演でした。

いつか、私自身も行く道ですから・・・。

ケアマネジャー 松下 まつた



かいじんおよ いっぱん みな
会員及び一般の皆さまへ お知らせ！

★ 「熱中症の予防方法」を知って、熱中症を防ぎましょう！！

たと
例えば・・・

- ・運動前には胃に負担がかからない程度の水分を多く取る。
- ・汗によって失った水分と塩分の補給をこまめに行う。
- ・スポーツドリンクなどの塩分や糖분을飲みやすく配合した飲み物を取る。
- ・塩分補給は、みそ汁やスープなどの塩気の感じられるものでもOKです。
- ・日射を防ぎ、通風を確保し、蓄冷剤を利用するなどして体温を下げる。
- ・睡眠や休憩を取る。 ・冷房設備は、外気との差を5～6℃にする。



つく
作ってみませんか？

けいこうほすいえき
経口補水液

すいぶんほきゅう さいてき
《水分補給に最適な

きゅうすいりつ ひじょう たか みず
給水率が非常に高い水です》

つく かた
作り方

みず さとう しお
1リットルの水 + 砂糖40g + 塩30g

又は

みず
ペットボトルなどに500mlの水

さとうおお はい しお はい
+ 砂糖大さじ 4.5杯 + 塩小さじ 0.25杯

★ 俳句の会より

はいく べんきょうかい しょうがいしゃ にん せんせいひとり さび べんきょう すす せんげつ まつお
俳句勉強会は、障害者2～3人と先生一人で寂しく勉強を進めています（先月は松尾
ばしょう べんきょう わかもの き くだ
芭蕉を勉強しました）。おじいちゃん、おばあちゃんも若者も、みんな来て下さいね。も
ちろん障害者の方も。

はいく かい はいく べんきょうかい せんせい しずおかきたようごがっこう じむいん
俳句会ではありません。俳句の勉強会です。先生は、静岡北養護学校の事務員をやって
いた八風先生と言って、とても優しい先生です。よろしくお願いします。

◆ 今月の俳句教室予定

にち じ がつ か げつようび じ ふん じ
日 時：7月14日 月曜日 13時30分～15時30分

ば しょ しみず かい こう し あおやなぎはつぼうせんせい
場 所：はーとぴあ清水 ビューロー1階 講 師：青柳八風先生

かい ひ ごひやくえん
会 費：五百円

れんらくさき
連絡先：☎ 09047989292 ✉ m.32518-32518@docomo.ne.jp

たんとうしゃ ともえがわりゅうのすけ
担当者、巴川龍之介まで。

しゅつせき ひと れんらく げんごしょうがい
●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。

とうじつ き かま
●当日いきなり来てくれても構いません。

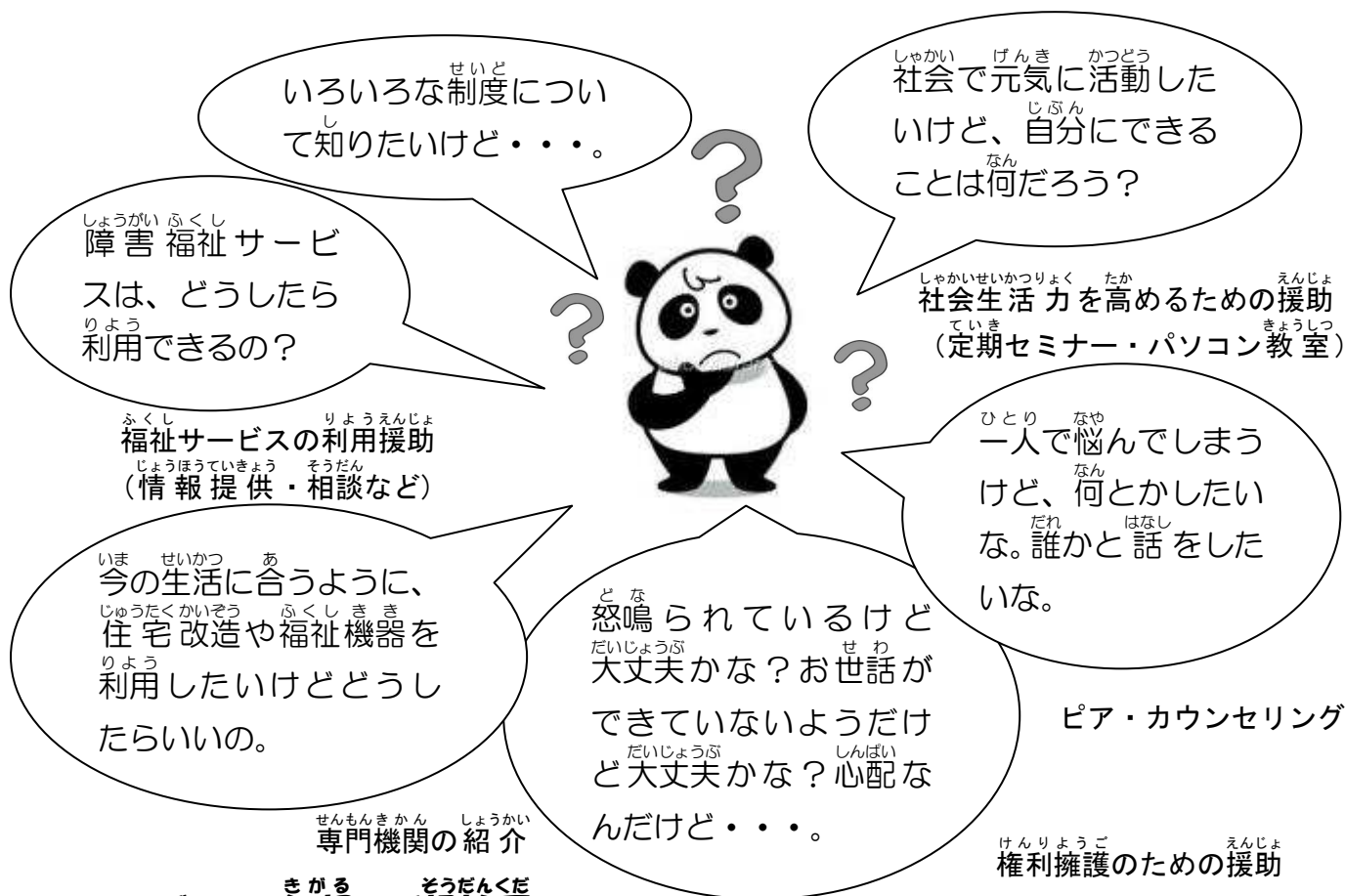


しみすしょうがいしゃ
清水障害者サポートセンターそらは、

『 しょうがい ひと こ そうだんまどぐち
障害のある人・子どものための相談窓口 』です。

★ こんなことはございませんか？ ★

しょうがい かん そうだん う っ
障害に関してのご相談を受け付けます。



まずは、お気軽にご相談下さい。

しみすしょうがいしゃ しょうだんしえん
清水障害者サポートセンターそら 相談支援センター

054-366-7781

<http://n-sora.org>

Email: mail@n-sora.org



【編集後記】

夏が来ました！そらの事務所にどこからともなくやってくる“だんごむし”。玄関から入ると自動ドアの溝から抜け出せず、涼しい所まであと一歩！？この夏、体験してみませんか？そらの空調は気持ちがいいですよ！みなさまのお越しをお待ちしています！

すべてのお問い合わせは、「清水障害者サポートセンターそら」までお願いします。

TEL 054-366-8000 《代表》 FAX 054-366-7780

<http://n-sora.org>