



平成26年10月7日(火)増刊(毎週火曜日)

第11544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



10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

庭のナツメも赤く色づき、彼岸花も真っ赤に咲きそろいました。植物が深まる秋を知らせてくれているようです。

さて、9月25日(木)、移動支援委員会の研修会に参加しました。市内路線バスの会社の方



にも来てもらい、あらゆる障がい当事者や関係者と体験や意見交換を行いました。

普段は車で移動することが多いので、久しぶりにバスに乗車しました。バスが乗車する側に傾き、車体から出てきたスロープで乗り込みました。今回は4台の車いす利用者が



の乗りましたが、固定できるのは1台なので、バス1台にひとりしか乗れないようです。ただし、座席に乗り移ることができれば複数でも乗れるとのことでした。

バスの入り口左手にあるインターホンはご存知でしょうか？ボタンを押さなくても



そのまま運転手さんと会話ができます。ただし、ドアが開いている時(前だけでもOK)だけらしいです。

知らないことが多くとても参考になりました。

家の前を走るバスが多かったらなあ～

<かいこ 介護サービスそら >

あつ やわ ほ き も
暑さも和らぎ、ススキの穂が気持ちよさそうにそよいでいます。なんだかホッとします。

こんかい しずおかししゅさい いどう しえんじゅうじしやようせいけんしゅう がつ にち にち こうぎ がつちゅう
今回、静岡市主催にて、移動支援従事者養成研修（9月27日・28日の講義+10月中の
1日間の演習）が行われました。30名定員のところ31名の応募があったそうです。この
けんしゅう きかい すこ いどう しえんじゅうじしや ふ きたい
研修を機会に少しでも移動支援従事者が増えることを期待しています。

また、けんしゅう らいねん がつ おこな よてい みなさま し あ かた だいがくせいなど
研修は来年3月にも行われる予定だそうです。皆様の知り合いの方や、大学生等い
らっしゃいましたら、しょうかいくだ おうぼほうほう しずおかし こうほうし けいさい
ご紹介下さい。応募方法は静岡市の広報紙にも掲載されます。

がつ しみずとくべつしえんがっこう ちゅうおうとくべつしえんがっこう しゅくはくくんれん しゅうがくりょう しょくば
10月は清水特別支援学校・中央特別支援学校とも、キャンプ、宿泊訓練、修学旅行、職場
じっしゅう おこな ちゅうおうとくべつしえんがっこうたいりんさい がつ ひか こども ぎょうじ めじろお
実習が行われ、また中央特別支援学校大輪祭を11月に控え、子供たちには行事が目白押し
です。いろいろなことを経験し成長する秋！食欲の秋！秋の空は高く澄んでいて素敵です。
この、あき そら すてき おも で い しゅうがくりょう はなし たいりんさい
秋の空のように素敵な思い出がたくさんできると良いですね。修学旅行のお話や大輪祭
の はなし き たの
お話を聞かせていただくことを楽しみにしています。



<がつ 10月のヘルパーつどい>

がつ よてい じへいしょうしえん こうざ まな はつびょう
10月の予定は自閉症支援講座で学んだことを発表します。

か き について かくにんいただ さんか ねが
下記の日程をご確認頂き、ご参加をお願いします。

き 記

がつ にち か かい
10月28日（火）10：30～11：30 の1回となります。

＜生活介護そら＞

虫の音が響き渡る季節となりました。皆様、夏の疲れは出ていませんか？

さて、生活介護そらでは散歩はもちろん、秋ならではの工作や外出を楽しんでいます。



9月の主な活動

十五夜をイメージしてお月見だんごにお月様、月夜で遊ぶうさぎ達を作り、拾ってきた栗とススキを飾り“お月見”完成！

また、近所の農家さんに頂いた大きなかぼちゃでハロウィンの人形作り。さらに、ちぎり絵の中村先生において頂き手ほどきを受け、ステキな作品を作りました。



植木鉢を重ねて
作った人形を
見つけたよ。



横砂の静岡市埋蔵文化財センター（入 場 無料）
にも出かけ、静岡の古代文化にも触れました。



月末にはネオパーサへお出かけ！バリアフリーで多目的トイレも充実。お昼はそれぞれ好きなものを食べ、有名なパン屋などのお店に寄って、散歩道も楽しみました。

♪どれみ♪

しみずとくべつしえんがっこう こうこうせい さぎょうはんばいかい お ひといき ことし さぎょうはんばいかい
清水特別支援学校の高校生は、作業販売会が終わりホッと一息ですね。今年は、作業販売会と
ちゅうおうとくべつしえんがっこう おこな ちゅうおう こうたい い
中央特別支援学校で行われた中央フェスティバルへ、スタッフを交代して行かせていただき
ました。どれみに通ってくださる元気な子どもたちに会え、また、どれみで過ごす様子とは違っ
た姿も見ることができ、たくさんの買い物をして、とても楽しませていただきました。

らいねん たの おも
来年も楽しみにしたいと思います！

なつやす の しやしん いちぶ
～夏休みで載せきれなかった写真の一部です～



【興津図書館の公園にて】



【子ども達の手作り餃子】



【そらで流しそうめん】



【お誕生日おめでとう】



【お参り】



【高校生代休で9/22三保の松原へ】

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

10月のケアスタッフ研修会のお知らせ

【日時】 平成26年10月16日(木)

16:30~17:30

【場所】 生活介護 そら デイルームにて



褥創についての基礎知識・背抜き・ポジショニング等について、
福祉用具事業所「トーカイ」様をお迎えして研修を行います。
エアマットなどについても学びます。

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。

(編集担当・・・大澤 内容への問い合わせ・・・稲葉)



～ 静岡市地域リハビリテーション推進連絡会 ～

高次脳機能障害に関する学習・情報交換会のお知らせ

日時 平成26年11月6日(木) 13:30~15:30

内容 脳外傷等の原因による高次脳機能障害に対する支援について、
講義と情報交換会

場所 城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟3階 第1・第2研修室

参加者 実際に高次脳機能障害者の相談や支援にかかわっている方

* 詳しくは、相談担当 萩原・深澤までお問い合わせください。



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。
すっかり秋模様となり、稲刈り、野焼き、栗拾い、萩の花、コスモスと
田舎の景色に癒されますね。秋生まれの私には、大好きな季節です。
皆さんにも、なぜか落ち着く…と感じる季節はありますか？

私が担当している方は、静岡新聞の県内総合欄の「花すがた」という花の写真の掲載を毎日
切り取り、訪問時には「ノートにファイリングしているよ！」と見せてくださいます。それは、
まるでわが子の写真を貼るかのよう丁寧綺麗に貼ってあり、写真の1つ1つの存在感が増
して、より鮮やかになっているものでした。

日々の生活の中、ささやかな幸せを大事にしているこの方の“心のゆとり”を学びたいし、
人生の先輩として素敵だな～と思いました。

ちなみに、私が最近気になる花は・・・オレンジ色のコスモスです。知人に話したら、種をく
ださるそうです。とても楽しみです！！

栄養をとって老化対策

9月22日の静岡新聞より、介護リスクを高める新型栄養失調という題名で東京都老人総合研
究所の熊谷 修氏の公演内容が掲載されていました。その中で興味深い部分をご紹介します。

老化は、最大歩行速度の低下によく表れます。最大歩行速度はアルブミン値の低い人ほど遅
くなります。安全な域を、病院では3.8以上と考えますが、私どもの研究では4.3以上。病院
が「問題ない」とする栄養水準にもリスクがあるのです。このような、体の栄養状態が悪くて
アルブミン値が低く、老化の進みやすい「新型栄養失調」の人達は、70歳以上で4人に1人の
割合でいます。この人達に長生きしもらう手立ては、アルブミンの値を増やすことです。日本
では1964年の東京五輪直後から15年で、65歳以上の寿命が急速に伸びました。この時期は、
スーパーマーケットができて、卵や肉のパック売り、牛乳の10パック売りが普及し、手軽に多
様な動物性食品をとる習慣ができた時期と重なります。そこで行き着いたのが「多様性得点」
です。肉、卵、牛乳、油、魚、大豆製品、緑黄色野菜、芋、果物、海藻。この10食品群を毎日
とる習慣が老化の速度を決めます。この食品群の中で、9食品群以上毎日食べている人は老化
が遅く進み、3食品群以下の人は老化がとても早く進みます。これらの事は、40歳以降の方
にも重要で「新型栄養失調」は50歳以上の男女で増え始めているそうです。この記事を読んで、
自分も注意しなくては！と深く反省しました（；；）



ケアマネジャー松下

しすおかしいたくじぎょう しょうがいしゃそうだんしえん
〈静岡市委託事業 障害者相談支援センター〉

参加者募集



だい かい じりつせいかつ りょうりへん
第 2 回 自立生活プログラム【料理編】

できるを増やそう！ みんなで調理！

わたくし 私 たちにとって食事は欠かせないエネルギー源です！ 楽しく・美味しく・自分らしく！
しょくよく あき じぶん ちから あじ
食欲の秋を自分の力で味わってみましょう！

する が く しずおかしょうがいしゃ じりつせいかつ ごうどうき かく ちょうり かんが か
駿河区にある静岡障害者自立生活センターとの合同企画です。調理のメニューを考えて買
い物し、つく 作ってみましょう！バーベキューもできるかな？

にち じ へいせい ねん がつ にち にち ころ
日 時 平成 26 年 11 月 9 日 (日) 10:00～15:00頃まで
ば しょ しみずしょうがいしゃ しずおかし しみずくいはらちょう
場 所 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
さん かほうほう さん か ごきぼう かた そうだんたんとう はぎわら ふかざわ いっぱう
参加方法 参加ご希望の方は、相談担当 萩原・深澤までご一報ください。
しょうさい ごじつ し
詳細は後日お知らせします。 TEL:054-366-7781



じりつせいかつ ぼうさいへん
第 3 回 自立生活プログラム【防災編】

静岡県地震防災センターへ行ってみよう！

みなさん。行かれたことがありますか？『静岡県地震防災センター』
いま とき さいがい じゅんぴ じしんかみなり か じ おやじ
今、この時、災害があつたらどうしましょう？準備はできていますか？地震 雷 火事親父…!?

ほんとう じしん とき こころがま さんか
本当に地震があつた時の心構えをするつもりで参加してみませんか？

こんかい こうぎ ふく ぶん き ぎもん き かいけつ
今回は講義を含む 90分コース！ 気になる疑問、聞いて解決しておきましょう！

にち じ へいせい ねん がつ にち きん けんがくじかん
日 時 平成 26 年 12 月 12 日 (金) 見学時間 10:30～12:00
しゅうごう しゅつぱつ げん ちしゅうごう
そら 集合・出発 9:45 (現地集合OK)
ば しょ しずおかけんじしんぼう しずおかしあおいくこまがたとおり ちょうめ
場 所 静岡県地震防災センター 静岡市葵区駒形通 5 丁目 9-1
さん か ひ むりょう
参加費 無料
さん かほうほう さん か きぼう かた そうだんたんとう はぎわら ふかざわ
参加方法 参加ご希望の方は、相談担当 萩原・深澤まで
いっぱう しょうさい ごじつ し
ご一報ください。詳細は後日お知らせします。

TEL:054-366-7781





障害福祉サービスを知ってみよう！

NO2

先月号から、障害福祉サービス《障害者総合支援法》編についてご紹介しています。今回からは、難しい名前前のサービス内容について簡単にお伝えします。

『居宅介護』って何なの？

訪問系サービスの代表格。障害支援区分 区分1以上の方が、施設を利用しながら居宅において、自立した日常生活や社会生活ができるよう、介護や家事、生活に関する相談や援助を行うサービスです。利用者にとって必要であると制度の中で決定された“時間数”を、一か月の中で計画を立てて利用します。

* 詳しくは、相談担当 萩原・深澤までお問い合わせください。(TEL:054-366-7781)

★ 俳句の会より お知らせ ★

● 龍之介です。先月は小学四年生の俳句について勉強しました。

「台風が どんどん沖縄を 食っていく」

私は“これは怪獣映画を見すぎた小学生だな”と
感じてしまいました(笑)。

今月のお題は菊、鵪、黄葉です。皆さんも作ってみて来てください。

※ 教室は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で事務員をやっていた八風先生といって、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

日時：10月27日(月) 13:30～15:30

場所：は一とぴあ清水

講師：青柳八風先生

会費：500円

担当者：巴川龍之介まで(松本まもる)

お申込み・お問合せ：メールアドレス m.32518-32518@docomo.ne.jp

※当日、いきなり来てくれても構いません。

【編集後記】

朝晩涼くなりましたね。風邪とお友達になりませんよう、お気を付けください。

* 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 054-344-1520

<http://n-sora.org>

Email: mail@n-sora.org