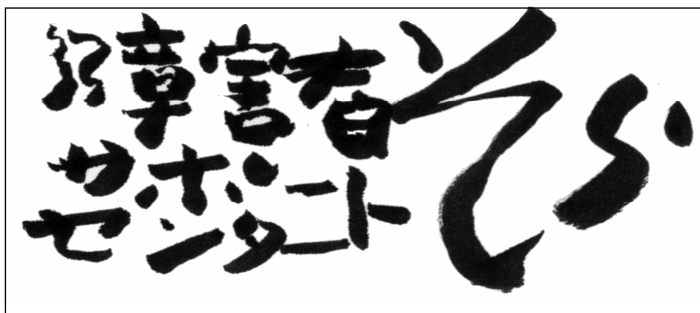




平成26年11月4日(火)増刊(毎週火曜日)
第11576号

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



11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

そろそろ上着を着たい時期ですね。暖かい服を着て星を眺めるのもいいですね。

さて、10月6日(月)、台風18号が上陸しました。特に清水区では大変な被害を受けましたが、皆さんのお宅はいかがだったでしょうか？私の家は国道52号線沿いにあり、北側は土砂崩れで通行止め、南側も道路に土や砂利が流れ出てもう少しで陸の孤島になるところでした。家への被害はなかったものの、半日停電と4日間断水になりました。

水道が使えないことで市の職員の方が非常用飲料水を配ってくれましたが、独居の高齢者

で水をもらえなかった方もいました。給水所も設置されましたが、うちからは500m以上離れていて、高齢者ではもらいに行きにくいようでした。廃品回収車みたいにゆっくり車で回ってもらえたら良かったかもしれません。



トイレは溜めてあったお風呂の水で流し、洗濯はコインランドリー、お風呂(家族)は「健康ランド」、自分は職場のお風呂に入れてもらって何とかなりました。

日頃から何かあった場合の対応を考えておきたいですね。



【 役に立ったキャンプ用水タンク 】

<介護サービスそら>

霜月と言われる 11 月、あちらこちらで初霜の便りが聞かれます。

最近、“新米ばあば”となった私は、これから楽しく孫と遊びたいなと思っていました。

そこで、11 月 3 日（祝日）は文化の日です。こんな遊びを考えてみました。

先日、穴あけパンチのゴミを捨てていた時、「このきれいな丸い紙を利用して何かできないかな？」と事務所で雑談をしたところ、「砂絵にしたら！（砂は掃除が大変でも紙なら掃除は簡単！切り絵は貼るのが大変でも、砂絵風なら振り掛ければ良い！）」と。「では材料は？（折り紙は裏面が白で、両面折り紙は表裏で色が違ってしまう。）」と試行錯誤。

「それなら色画用紙にしよう！」ということになり早速作ってみました。ご覧ください。



次に、作り方です。

- 1) 絵にしたいデザインを紙に描きます。パンチ絵と名付けます。
- 2) 必要な色画用紙を穴あけパンチで穴あけし、丸いパンチ紙を作ります。（この時に面倒でも、1枚ずつ穴あけをします。）
- 3) パンチ絵の色をたくさん使うところ（または色の濃いところ）からボンドをつけ、その上に砂絵のようにパンチ紙を撒きます。
- 4) 1回で全面きれいにパンチ紙がのらなければ数回繰り返し貼り付け、パンチ絵の完成！
今回は「くまもん」、「ふなっしー」を作成してみました。

紙なので掃除が簡単。はさみを使わなくても OK。穴あけパンチで材料を作るのが楽しかったです。出来上がりがモコモコしていて立体的になり、面白いかなと思いました。一度試してみたいいかがですか？

<11月のヘルパーつどい>

11月ケアカンファレンスを行う予定です。

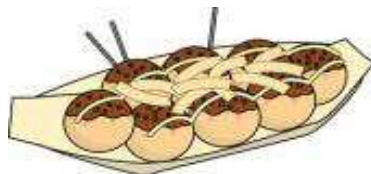
日程は、担当者ごとに連絡いたしますので参加をお願いします。

＜生活介護そら＞

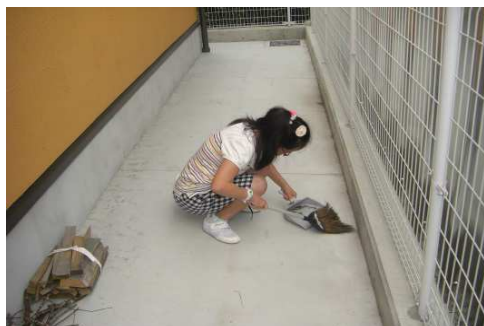
あき ふか ころもが きせつ みなさま ふゆじたく す
秋も深まり衣替えの季節となりました。皆様、冬支度はお済みでしょうか！？

あさ さむ かん にちゅう はんそで す あたた むずか きせつ
朝はとても寒く感じてても日中は半袖でも過ごせる暖かさになったりと、難しい季節ですね。
また体調管理にも気を抜けませんね。

さて、生活介護では 10 月に「たこ焼きパーティー」を行いました。具はタコ以外にキムチ、
ウインナー、チーズなどを入れ、たくさん焼き上げました。最後の方は中身がどれか分からな
くなり、「あたり」「はずれ」などの笑いもありながらのパーティーとなりました。
とても美味しく楽しかったので、今回の反省をしつつ第 2 回目も考えて行きたいと思います。



また、生活介護そらでは、利用者さんにも、日々、ご協力いただいています。



☆ たてもの がいしゅうつうろ おそうじちゅう
建物の外周通路のお掃除中！☆

さっさっさっ・・・
おそうじ！おそうじ！

おいしょ！おいしょ！
お仕事がんばるぞ！！



☆ せんたくもの と こちゅう
洗濯物の取り込み中！☆

♪どれみ♪

寒くなってきました。ブレザーを着だす子が、ちらほら出てきました。体調を崩しやすい時期
ですので、体調管理に気を付けてください。台風の影響は大丈夫だったのでしょうか？私はつ
い、川の様子に気になって見に行ってしまいましたが、川に流されるタイプだと指摘を受け
ました…。気を付けないといけませんね。どれみは特に被害もなく済みました。一安心です。
先月は、みんなでハロウィン！ということで、飾りつけをしました。HALLOWEEN☆



子ども達も、切ったり貼ったりを手伝ってくれました。流行に乗って妖怪ウォッチも。



☆優しいお兄さん☆



うエディング!?プチプチの包装で
リボン付きの帽子を作りました。

管理 者 かんりしや 井川 けいすけ 恵介

ホットハート介護サービス

11月のケアスタッフ研修会のお知らせ

テーマは、「感染症・緊急時や災害時の対応」



【日時】 日時は決まり次第連絡します。1日2回行います。

【場所】 生活介護 そら デイルームにて

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。

・9月の研修会の報告

「生活介護そら」で研修会を行いました。

看護師からの説明を聞いた後、機械浴室にて、模擬入浴体験を行いました。実際にリフトで洗身台、浴槽に入るまでを体験したヘルパーは、「洗身台の枕の部分は以外に硬くて、頭が当たる感じが気になった。体験してよかったです。」

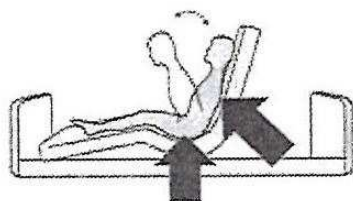
在宅での入浴介助の際にも、利用者様の体調、気持ちに寄り添って行いたいものです。

・10月の研修会の報告～身体にかかる圧の影響と対策について～

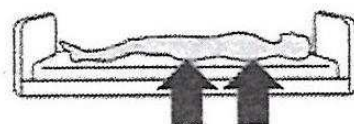
福祉用具事業所の「トーカイ」様を講師に招いて、研修会を行いました。

ベッドや床に臥床した時に、体圧がどのようにかかっているか測定することが出来るシートを使用しました。マットレスをエアマットレスに換えたり、枕やクッションをマットと体の間の隙間に埋めることで皮膚表面にかかる圧が減ることがわかりました。食事介助などの際に、ベッドをひざ上げ、背上げすると、高い圧が背中やお尻に発生します。ベッドから背中を離す（背抜き）、下肢も優しく持ち上げて、圧抜きをすることが必要です。利用者様に、痛み、しびれ、苦しさなどの不快感がないか確認しましょう。

背抜き、圧抜き



（編集担当・・・大澤



内容のお問い合わせ・・・稲葉）

居宅介護支援 ホットハート

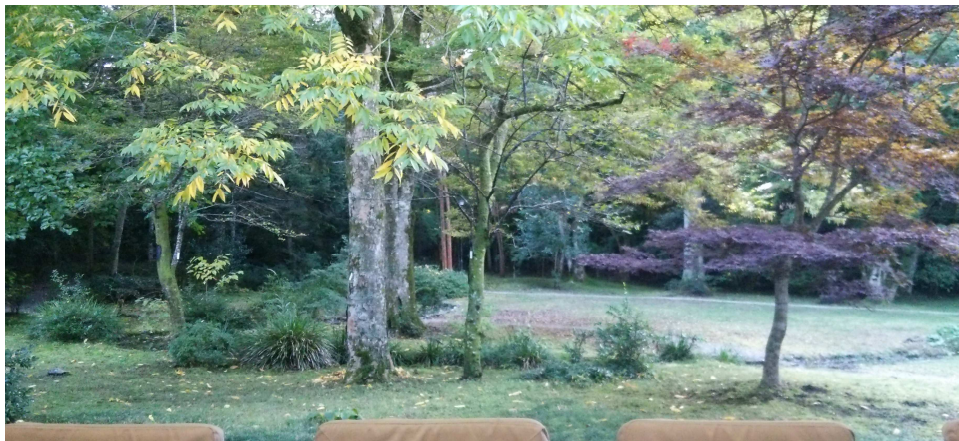
皆様、いつも機関誌を読んでいただき、ありがとうございます。朝夕の冷え込みを感じるようになりました。

先月の台風 18 号は驚きでした。私の住まいは川の近くでかなり水があふれ・・・浸水は、なんとかまぬがれたものの、あっという間に自宅前の道が水浸しとなり、ただ見ている事しか出来ず・・・自然の驚異を感じた 1 日でした。度重なった台風で被害に遭われた方には、心よりお見舞い申し上げます。

先日、御殿場の**東山旧岸邸**と、その隣に隣接する**とらや工房**を訪れました。

東山旧岸邸は、首相を務めた岸信介氏の自邸として 1969 年に建てられ、73 歳の時に移り住み、晩年の 17 年間を過ごしたそうです。屋内は木造で派手さはありませんが、小川の流れる庭園を見ながら茶会を開ける和室、居間と食堂は庭側が大きなガラス戸が開放となっています。

下記の写真は食堂の椅子から撮影したもので、目の前に大きなパノラマが広がり・・・木々の葉が風に揺れ、まるで動く絵画を見ているような感動を覚えました。このような所なら、政治の難しいお話しにも、穏やかな心で向き合えたのかもしれないと勝手に想像してしまいました。**とらや工房**では、その場で作っている和菓子をいただけます。



血流アップ ふくらはぎマッサージ

私達の体内を巡る血液は、その 70% が下半身に集まっています。足に運ばれた血液は、ふくらはぎの筋肉の「ポンプ作用」のおかげで、重力に逆らって心臓に送り戻されます。

しかし、ふくらはぎの筋肉が固い人、筋肉量が少ない人、足に冷えがある人などは、ポンプ作用が弱いので、静脈の血流が悪くなりがちです。そこで、ふくらはぎをもんで、ポンプの働きを助けてあげます。すると、スムーズに上半身に血液が戻るようになり、全身の血行が良くなるのです。私も、お風呂の中でやっていて、浮腫みもとれやすいように思います。

- ① 足指を 1 本ずつ、よくもみほぐす
- ② 足首をグルグルと十分に回す（手の指を足の指に組ませるように・・・）
- ③ 血流を促すイメージでふくらはぎをしっかりとむ

*****皆さんも、試してみてくださいね（＾＾）

ケアマネジャー松下

しず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＞

しずおか ち く ざいたくじゅうしょうしんしんしょうがいじ しゃ しえん かいぎ
【静岡地区在宅重症心身障害児(者)支援ネットワーク会議】のご案内

重症心身障害児者のための在宅支援サービスの紹介

しずおかしな い じゅうしょうしんしんしょうがい かたむ げんじょう しょうかい きょうみ
静岡市内の重症心身障害の方向けのサービスの現状を紹介しします。興味
も じぎょう ちよくせつじぎょうしゃ せつめい き
を持たれた事業について、直接事業者の説明を聞いていただくことができます。

に ち じ ねん がつ か すい
日 時：2014 年 12 月 10 日（水） 13:00～15:00

かいじょう しずおかけんりつちゅうおうとくべつしえんがっこうたいいくかん しずおかしあおいくうるしやま
会 場：静岡県立中央特別支援学校体育館（静岡市葵区漆山 777）

さんかしや じゅう さんか しりょうだい えん
参加者：どなたでも自由にご参加いただけます（資料代100円）

しゅさい しずおか ち く ざいたくじゅうしょうしんしんしょうがいじ しゃ しえん
主 催：静岡地区在宅重症心身障害児(者)支援ネットワーク

きょうりよく しずおか しずおかけんりつちゅうおうとくべつしえんがっこう
協 力：静岡市・静岡県立中央特別支援学校

といあわ しみずしょうがいしゃ はぎわら ふかざわ
＊ お問合せは、清水障害者サポートセンターそら 萩原・深澤まで

☎ 054-366-7781



しょうがいふくし 障害福祉サービス を知ってみよう！

NO3

しょうがいふくし しょうがいしゃそうごうしえんほう へん しょうかい
障害福祉サービス《障害者総合支援法》編についてのご紹介です。
ぜんかい たんとう きょたくかいご こんかい きょたくかいごどうよう
前回は、ヘルパーが担当する“居宅介護”でした。今回は、居宅介護同様
りよう じかん つか かた ちが ほうもんけい
ですが、利用できる時間の使い方に違いがある訪問系サービスです。



じゅうどほうもんかいご 『重度訪問介護』とは？

しょうがいしえんくぶん くぶん いじょう じょうじかいご いう さいいじょう かた きょたく にゅうよく はい
障害支援区分 区分4以上の常時介護を要する18歳以上の方が、居宅において入浴、排せ
つおよび食事などの介護や家事、生活に関する相談や援助ならびに外出時における移動中の
かいご そうごうてき おこな じょうりや ひつよう せいど なか けつてい
介護を総合的に行うサービスです。利用者にとって必要であると制度の中で決定された
じかんすう いっ げつ なか けいかく た りよう
“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 ）

参加者募集

静岡県地震防災センターへ行ってみよう！



先月、『静岡県地震防災センター』の見学についてお知らせしましたが、お考えいただきましたでしょうか？今、この時、災害があったらどうします？準備はできていますか？
本当に地震があった時のために、重い腰を上げて参加してみましょう！
今回は講義を含む90分コース！ 気になることなど聞いてみよう！

日時 平成26年12月12日(金) 見学時間 10:30～12:00

そら集合・出発 9:45 (現地集合OK)

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

参加費 無料

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。

詳細は後日お知らせします。TEL:054-366-7781



★ 俳句の会より お知らせ ★



● 龍之介です。県の芸術祭のコンクールに出したら見事に選外になりました。でも落選してみても思った事は、俳句はたった575の文だけど、とっても大きい物と感じたことです。

今月のお題は「冬の鳥、お茶の花、蜜柑の花」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：11月25日(火) 13:30～15:30

場所：は一とぴあ清水2階

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】

スポーツの秋！高齢者や障害者が参加できるスポーツも、以前に比べ種目が増えてきましたね！グラウンドゴルフ・水泳・卓球・ボッチャ・・・。すがすがしいこの季節。
健康第一！天高く、肥ゆる前にレッツトライ！

* 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

Email: mail@n-sora.org