

平成 27 年 5 月 5 日(火)増刊 (毎週火曜日)  
第 11789 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



### 5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

4月は、例年以上に雨の日が多かったように感じました。梅雨入り前に晴れる日が多くあつてほしいものです。

さて、4月の初旬に富山と金沢へ行ってきました。今が旬の北陸新幹線に乗ってですが、思い立ったが吉日で、わずか4日前に予約してよくキップが取れたと思います。東海道新幹線は新富士駅にキップを買いに行き個室(多目的室)の予約をしましたが、北陸新幹線は東北新幹線同様、前もって個室の予約はできず、車イス用の指定席についてから車掌に言ってくださいとのことでした。当日、なかなか車掌さんが来なくて、走り出してから30分ぐらい経ってからでしたが、お願いして個室に移動させてもらいました。

初日は富山に行き、頼んであったレンタカーで移動しました。簡易電動車イスで行ったので、レンタカーは車イスごと乗れるスロープタイプでした。これもなかなかこのタイプのレンタカーが見つからず、インターネットでやっと見つけた福祉車両専門店『株式会社ケアカーズ』さんの車を24時間借りて観光地を回りました。対応もとても丁寧にしてもらい助かりました。軽自動車から大きなワンボックス車まで5種類の車があるので、車イスの形状や家族の人数で選ぶことができ、とても便利だと思います。(つづく)



北陸新幹線の個室



借りたレンタカー

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 >

2015年〇〇年目の自立生活にあたって思うこと

にしがや とおる  
西ヶ谷 透

2015年は、もうちょっと体調よい日が増えてほしいですね。30代半ばになったからなのか、なかなか今までのようにはいきません。去年、一昨年と体調がいまいちな日が多かったので、今年こそはなるべく快調に、と思っています。今のような状態だと春になっても外出が難しく、そんな気がします。

食事の形態も変えていかないと。気が付かないうちに誤嚥していることもあるということで、あまりにもせいせいしないから、これはまずいなと思い、ブレンダーを使って1週間やってみました。食べやすくなるはなりましたが、劇的に調子が良くなってでもなく、そんなに違いがないような。どのぐらいがいいのかまだよくわかりません、早くちょうどいい加減を見つけたいです。

### お料理レシピ最終回 <減塩メニュー>

- ・ あったかうどん
- ・ 菜の花の和え物
- ・ オレンジゼリー



本年度も、料理教室は継続していきます。お楽しみに。

H27年度つどいの日程は、決まり次第ご連絡します。

### せいかつかいご 〈生活介護そら〉

みな 皆さま こんにちは。しんねんど むか はや げつ た 新年度を迎え早1ヶ月が経ちました。  
 せいかつかいご 生活介護そらでは、この春新卒された女子5名が新たに仲間に加わり華やかなスタートとなりました。じよせい おお 女性が多くなったので、創作活動も開始し午後の時間を使ってエコクラフトで籠かごを作成しています。

また、せんげつごう し 先月号でお知らせした花見ですが、はなみ がつ あめ ひ おお 4月は雨の日が多かったにもかかわらず、てんきに  
 めぐ まんかい さくら した べんとう ひろ たの しょくじ も恵まれ、満開の桜の下で、お弁当を広げ楽しく食事ができました。

・・・花見の様子！



・・・エコクラフト作成！トイレットペーパーケース完成場面です！



がつ 4月からの新しい職員です



大森 涼子

えがお た やさず  
 笑顔絶やさず  
 みな いっしょに  
 皆さんと一緒に  
 す 過ごす時間を  
 大切にしたいと  
 おも 思います



野崎 亜美

た 食べる事が好きな  
 のざき 野崎です！元気に  
 がんば 頑張ります

♪とれみ♪

しんねんど  
新年度がスタートしました！  
ことし  
今年  
おもいで  
思い出  
つく  
作れる  
のか  
たの  
楽しみ  
です！！



いばらがわ はなみ  
【庵原川で花見をしました】



いっちようばらこうえん きんぽ  
【老町原公園にお散歩】



にほんだいらこうえん あそ  
【日本平公園で遊んできました】



【カレー作り。じょうず  
上手に剥けています】



【サイゼリヤにがいしょく  
外食。おいしそ〜♪】



【やんちゃりかさんとごうどう  
合同で遊びました！】

かんりしゃ  
管理者  
いかわ  
井川  
けいけい  
恵介

# ホットハート介護サービス



5月のケアスタッフ研修会のお知らせ

テーマ「事故、ヒヤリ・ハット事例について」

【日時】 決定次第お知らせします。

【場所】 そらの多目的室【予定】

※研修会に参加して、介護の知識を深めましょうね。

4月の研修会の報告 テーマ《接遇について》



「プロ意識」を持つことで、接遇・マナーは変わる！

ヘルパーが利用者様に対して、コミュニケーションの基本態度をしっかりと取ることが出来たとき、ヘルパーを受け入れ、信頼関係を築く第一歩になります。日ごろの、自身の言葉遣い、ケア中の姿勢、表情、ケアの始めと終わりのお辞儀の仕方など、チェックして改善すべきところは直していきましょう。

ヘルパーの感想

・時間に追われてしまいがちですが、初心にかえり、利用者様に対して気持ちのいい挨拶やお辞儀をしていきたいと思えます。

・学んだマナーを忘れずに、実践していきたいです。おいしいお茶の入れ方、茶葉をこぼさず急須に入れるやり方は、役に立ちそうです！

～ホットハート川柳～

アジサイの葉かげに小さき雨蛙

投票に行ってきた杖片手

真夜中に流れる曲はシューベルト 大久保 美子 様

骨痛い！異常にあがったCRP (体内の炎症反応の数値)

無精ひげ 痛み癒せず 今朝もまた

折り紙の時間が止まり 数ヶ月 川柳ネーム じいさん



(作品 今年の干支、折り紙のひつじ)

★作品募集しております！！



(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。

春になり、暖かくなると思っていたのが・・・雨が長く続き、心も晴れ晴れしないかな～と願っていると、ピンク色の花見月の花を見つけ、今月の機関誌はこれにしようと思いました。

花見月の花は、1912年当時の東京市がアメリカにサクラを贈り、その返礼として1915年に、アメリカから白花種が寄贈され、2年後には赤花種が贈られたそうです。

ハナミズキと言えば、一青窈さんの歌が有名ですが、アメリカ同時多発テロが起きた9.11へのメッセージソングで、ニューヨークにいた友人からのメールをきっかけに、涙しながらこの歌詞を書きあげたそうです。私は、ただの恋愛の歌かと思っていたのですが、そんな深い想いが込められていたとは知りませんでした。歌詞の中の、君と好きな人が百年続きますように・・・が心に響くわけです！そして、日米の架け橋の花とも言えますね！



### ラジオ体操は、究極のエクササイズ？

今の体重計は、性能が良く、スイッチを切り替えると筋肉量が出ます。

私は、マイナス2と低めです。仕事の関係上、机上でパソコンと向き合う時間も多く、利用者さんには「筋力をつけましょう！」と励ましながら、自分も常に運動不足で、筋力低下を予防しなくてはならない状況なのです・・・

最近「大人のラジオ体操」と本を購入して、やり始めています。

ラジオ体操の魅力とは・・・

- ① 効率よく、全身運動ができる
- ② 有酸素運動と無酸素運動が同時にできる
- ③ 時間当たりのカロリー消費量が多い
- ④ 3分10数秒でできる(ラジオ体操第一のみの場合)
- ⑤ 誰もが一度はやったことがあるから、すぐにできる
- ⑥ 全ての動きが、ケガをしない安全な動きで作られている



子供の頃は、夏休みの朝、眠い目をこすりながら体を動かしていましたが不思議な事に、ラジオ体操の音楽を聞くと、自然と体が覚えています。

健康増進の為に、美容の為に、ラジオ体操を継続して、意識して筋肉量を増やしたいと思っています。皆さんも、いかがですか？

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

さくねんどまつ じりつせいかつ でんしゃ の えき い じっし ほこう  
昨年度末、自立生活プログラム《電車に乗って駅ビルへ行く》を実施し、歩行障害のため  
がいしゅつ きかい へ ふたり かつ えき い  
外出の機会が減ったお二人の方と駅ビルパルシェへ行きました。

ほんにん どうじつ むか じたく えき い えきこうない いどう でんしゃ じょうこう  
ご本人たちは、当日を迎えるまで、自宅から駅まで行くこと、駅構内の移動、電車の乗降、  
ショッピングモール店舗内の移動など、何もかもが不安のようでした。

す まいの もよりの えき りよう しずおかえき い えきいん ふあん ふく しえんないよう  
住まいの最寄りの駅を利用し静岡駅まで行きましたが、駅員さんは、不安を含めた支援内容を  
き くだ こうない ゆうどう でんしゃ わた いた ようい くるま ようい どうちやくえき れんらく  
聞いて下さり、構内の誘導、電車との渡り板の用意、車いすの用意を到着駅へ連絡するなど、  
き き たいおう  
気の利いた対応をしてくださいました。

でんしゃ りよう どうさ じかん じゅうぶん ひどり  
電車の利用は、動作する時間を十分かけることができるならば一人でできるところですが、  
ふんたんい じかん うご でんしゃ めいわく き  
分単位の時間で動いている電車ですので迷惑をかけないようにと気になるところです。

しかし、『駅員さんに対応してもらうことに遠慮はいら  
ない』ということを知り、「一人でも利用ができそう！」  
あんしん きも  
と安心した気持ちになったようでした。

ふたり かつ こんご がいしゅつ たの  
お二人の方には、今後、「もっと外出を楽しみたい。」  
おも きもち をも さら じりつ  
と思う気持ちを持っていただければ、更なる自立につな  
がると思っと思っています。

「こんなことしてみたいけど、どうしたらいいかあ？」  
なや みな わたし いっしょ じりつせいかつ  
と悩んでいる皆さん！まずは、私たちと一緒に自立生活  
プログラムの企画を 考え てみませんか？



しょうがいふくし  
障害福祉サービス を知ってみよう！

NO. 8

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》編のご紹介です。

ひつちゅうかつどうけい かいごほけん ちが しゅうろう かん  
日中活動系には、介護保険サービスと違い、3タイプの就労に関するサービスがあります。

しゅうろういこうしえん  
『就労移行支援』

しゅうろう きぼう さいみまん しょうがいしゃ つうじょう じぎょうしょ こよう きげん なか しゅうろう  
就労を希望する65歳未満の障害者が、通常の事業所に雇用されるように、期限の中で就労  
ひつよう ちしきしゅうとく のうりよくこうじょう ひつよう くんれん きゅうしょくかつどう かん しえん おこな  
に必要な知識習得や能力向上のために必要な訓練や求職活動に関する支援などを行いま  
す。

### 『就労継続支援A型』

通常の事業所に雇用されることが困難な障害者のうち、適切な支援により雇用契約等に基づき就労し、生産活動や就労に必要な知識習得、及び能力向上のために必要な訓練や求職活動に関する支援などを行います。

### 『就労継続支援B型』

通常の事業所に雇用されていた者等が、心身の状態やその他の事情により継続して雇用されることが難しくなったり、就労移行支援等によっても引き続きそれらの事業所に雇用されるに至らなかった障害者に、生産活動や就労に必要な知識習得、及び能力向上のための訓練やその他の必要な支援などを行います。

\* 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 )

## ●○● はいくぴあ・エイトからのお知らせ ●○●

龍之介です。先月は草薙の美術館の庭で吟行をやりようと思いましたが、春の嵐で、できませんでした。今月のお題は「ハエ」と「子供の日」です。皆さんも俳句を作り教室に来てみてください。

※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って、とても優しい先生です。よろしくお願ひします!!

### ◆今月の俳句教室予定

日時：5月18日(月) 12:00~15:30

場所：は一とぴあ1階 講師：青柳八風先生 会費：500円

お申込み・お問合せ：m.32518-32518@docomo.ne.jp

担当者：巴川龍之介まで

※当日、いきなり来てくれても構いません



### 【編集担当者より】

暖かな陽気に包まれ、各地でイベントが開催されていますね。皆様も参加されることが多いのではないかと思います。そこで、是非、楽しかったことやお知らせしたい情報などを見つけてご連絡ください! ご投稿などお待ちしております!

\* 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

Email: mail@n-sora.org