



平成 27 年 12 月 1 日(火)増刊(毎週火曜日)
第 12039 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



12月のごあいさつ

しみずしょうがいしゃ
清水障害者サポートセンターそら
りじちよう
理事長 山本忠広

ことし がつ あたたか すごしやすかったですね。ただ、12月が近づくとつれ、冬の寒



さがやってきました。11月25日(水)法人事務所ロビーにある薪ストーブに、この冬初めて火を入れました。細い薪から太い薪に火がつき、徐々に燃えていくのを見ていると、ついつい見入ってしまいます。今年も昨年と同様、2月末までは薪ストーブを楽しめそうです。この冬は何を焼こうかな…?

にほんざいだん ほじよ こうにゆう
日本財団に補助をしてもらい購入した
しゃりよう
車両 (マツダ デミオ スロープタイプ)

が使用し始めてから 13年経過し、故障箇所もかなり増えてきたため、仕方なく廃車手続きをしました。車としてはかなり古い車ですが、スロープが緩やかで車イスが乗り降りしやすいことや、車イスの固定装置が操作しやすいことなど、とても便利で貴重な車でした。今となっては同じような車を探してもなかなか見つかりませんが、今後も移送サービスや生活介護事業の送迎用車両として使いやすい車を探していきたいと思ひます。



また、補助を受けながら購入できるといいですね。

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三十一番四三 みころセンター四F 定価五〇円

< 介護サービスそら >

前回に引き続き、西ヶ谷さんの一人暮らしの体験をご紹介します。

『 14年の自立生活 』

西ヶ谷 透

一人暮らしを始める前はそれからの生活の不安よりも期待の方が大きかったです。

しかし、家にいるころはすべて親にやってもらっていたので、
介助の指示や食事のことなど、生活全般的に困ることばかりで、早
いうちからいつまで続けられるだろうか、と思うことがよくあり
ました。

特に介助の指示は苦勞しました。介助の経験のある人ばかりで
もないし、こちらの指示もしっかり伝わらず、分かりやすく言い換
えようとしても、うまく伝わらずイライラして、お互いにすごく
ストレスになってしまった時もあり、なんで自分の家なのに、リラックスできず、緊張感のある
ピリピリした感じでないとならないんだろうか、何年もそう思っていました。

でもそれは、学生時代の頃から人をお願いすることをちゃんと出来るように慣れておかない
とダメだったんだと分かり、「その時になれば何とかなるんじゃないか」というと甘い考えだ
ったこともよく分かりました。

また、それまでの自分は、これは「こうじゃないとだめ」とか、「～しなければいけない」
とか、そういう思い込みもあり、自分で窮屈な生活にしていることもあったので、それに気が
付いてからは、ヘルパーとの関係が悪くならないように、なるべくイライラして怒らないよう
に気を付けました。

また、ある程度の我慢は必要だったとしても、言いたいことを言えなくなってしまうよう
う、自分から話しかけるように心がけました。

次号へ続く

< ヘルパーのつどい >

12月のつどいはお休みとさせていただきます。





せいかつかいご
〈生活介護そら〉



早いもので今年も後わずかとなりましたね。街ではクリスマスのイルミネーションがあちらこちらに飾られワクワクした気持ちにさせてくれます。

生活介護ではこの一年、ご利用者さまに、ワクワクした気持ち、楽しみにする気持ちになって頂きたく、月に1度は催しごとを考えて参りました。楽しめていただけたかは、分かりませんが今後も続けて行きたいと思えます。

さて今月はもちろんクリスマスパーティーを企画しております。去年はサンタクロースの登場などありましたが、今年は何んなパーティーになるのでしょうか、楽しみです。

【11月たこ焼きパーティーの様子】



【10月30日のハロウィンパーティーです】



♪どれみ♪

さむ寒くなってきましたね。体調たいちように気きをつけて元気げんきに過すごしましょう！お家うちで、読よまなくなった
児童書じどうしょなどがあつたら、どれみつで使つかわせていただけませんか？よろしくお願ねがい致いたします。



おもちゃ図書館



クリスマスの飾りを手作りしたよ！

かんりしゃ 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

12月の研修会はお休みです。1月の研修会のテーマは

「倫理及び法令遵守、プライバシーの保護の取り組みについて・認知症」です。

来年も皆さんと楽しく研修していきたいと思ひます。

ブラッシュアップのために、ぜひ参加してください。



11月の研修会の報告

テーマは《緊急時、災害時の対応・インフルエンザ等感染症の対策》

ホットハート介護サービスの「緊急時マニュアル」を基に研修を行いました。

以前からお伝えしているように、このマニュアルは訪問する際には必ず携帯して行くようお願いいたします。

緊急事態が発生すると、マニュアルがあってもスムーズに行動する事ができるとは限りませんが、適切な救急処置が出来ると生命が救われ、症状も軽くすむ場合がありますので、日ごろからマニュアルには目を通して確認しておいてください。

★ヘルパーの感想

※緊急時、あわてず対応できるようにしたいと思ひます。提供責任者に連絡、指示を仰ぎながら行動します。

※緊急時、あわてず救急車を呼ぶ事ができるか心配ですが、マニュアルを思い出しながら落ちて着いて行動したいと思ひます。直接・間接圧迫止血法、骨折の応急処置など、勉強できて良かったです。



←直接圧迫止血法

出血部位を清潔な布等で覆い傷口を強く押さえて止血する



←間接圧迫止血法

止血点(傷口から心臓に近い動脈)を指で押さえる

川柳コーナー

ボケ防止 こんな一句も おもしろい
屋根の間の 遠くに見える 山もみじ

大久保 英子 様
じいさん 様

身体の痛みが少し和らいだひと時、目に映ったもみじがとてもきれいだったそうです。

来年もよろしくお願ひいたします。

(編集担当・大澤)

内容のお問ひ合わせ・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。
清水では、毎年11月19日、港橋の先にある西宮神社で行われる、
恵比寿講祭の“おいべっさん”をやる頃にはコートが必要になると
聞きます。お祭りの日、その近くを通り「そうだよな～寒くなるわ
けだな～」と思いながら車を走らせていました。携帯電話もパソコ
ンも無い時代の人達は、季節ごとの行事を五感で感じ、生活を楽しむ術を身に付けていたのだ
なと感じました。



先日、ホームセンターにて色鮮やかな葉牡丹を見つけました。目立たないけれど、薄紫のグ
ラデーションがアクセントになり、お正月用の寄せ植えなど使わせていただいています。結球
しない古い品種のキャベツ、またはケールが主に観賞用として栽培されるうちに、品種改良さ
れたそうです。私も、最初見たとき「あれ！綺麗なキャベツが植えてある」と思いました。

花言葉は「利益」「祝福」「物事に動じない」です。

うつ予防とマインドフルネスについて

うつ病に罹患し、投薬治療などで回復した患者さんのうち、約半数は再発を経験するとい
います。興味深いことに、症状がない時のうつ病経験者の考え方は、うつ病になったことのない
人と殆ど差がみられないという多くの研究結果が示されました。つまり、うつ病に悩む人はも
ともとネガティブな考え方をしがち、ということにはなかったのです。近年わかってきたのが、
「ちょっとしたきっかけ」に対して、うつ病経験者は特有の思考や認知のパターンに陥りやす
い、という側面です。わずかな気分の変化、体調の波、小さな失敗。うつ病を経験した人は、
こういったきっかけがあるとネガティブな思考に陥って抜け出せなくなるというのです。「心」
という駅に入ってきた「うつ電車」について乗ってしまい、どこに連れて行かれるのかわからな
い。いつの間にか、「落ち込み溪谷」にはいつまでも落ちてしまい、抜け出るのが難しくなってしまう・・・。
うつ病経験者の方は、心身の自動操縦がオンになりやすい特質を持つと考えられます。

東京周辺の電車の路面図には、JR、地下鉄、私鉄など複雑に入り組んでいます。ありとあら
ゆる所から電車が入ってきては出ていきます。私達の頭の中もこんな感じではないでしょ
うか？いろいろなタイプの電車＝考え、思い、記憶、感情、気分、空想が頭(心)に勝手に入っ
てきては出ていきます。電車の往来は止められませんが、電車に乗らない心は育てることができ
ます。「思考」という名の電車に乗らず、ただその行き来を客観的に見る心のあり方を鍛える。
マインドフルネスは、「うつ電車」が心に入ってきて、ありのままを見つめ呼吸などに意識を
戻し、その電車に乗らない心の有り様が養われると言われ、うつ予防に効果を発揮します。

月刊ケアマネジャー10号より抜粋

ケアマネジャー 松下 みどり

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

しょうがいふくし しょうがいしゃぞうだんしえん
障害福祉サービス を知ってみよう！ NO. 13

じどうふくしほう へん
《児童福祉法》 編

しょうがいじにゆうしよしえん
『障害児入所支援』とは？



しょうがいじにゆうしよしせつ していいりょうきかん にゆうしよ にゆういん しょうがいじ たい
障害児入所施設(指定医療機関)に入所(入院)する障害児に対して
しせつ にちじょうせいかつ しどうおよ ちしき ぎのう しえん
施設にて、日常生活の指導及び知識や技能がつくように支援します。

しょうがいじ ちてきしょうがい じどう したいふじゆう じどう また じゅうど
また、それらの障害児のうち、知的障害のある児童、肢体不自由のある児童、又は、重度
ちてきしょうがいおよ じゅうど したいふじゆう じゅうふく じどう じゅうしょうしんしんしょうがいじ たい
の知的障害及び重度の肢体不自由が重複している児童(重症心身障害児)に対して
ちりょう おこな
治療を行います。

しょうがいしゃぞうごうふくしほう じどうふくしほう しょうかい
これまで、障害者総合福祉法や児童福祉法におけるサービスについてご紹介してみま
せいで なか さまざま じっさい じんいんぶそく たいせい ととの
した。制度の中では様々なサービスがありますが、実際には人員不足などで体制が整わ
じぶん せいかつ りよう わずか げんじょう
ず、自分らしい生活をするために利用することが難しいサービスもあるのが現状です。
りよう みなさま すこ りよう ととの い
利用される皆様が、少しでも利用しやすいように整っていくと良いですね。

じりつせいかつ し
自立生活プログラムのお知らせ

申込み書配布中

いっばんじょうしきこうざ ぼーと
『パソコンの一般常識講座 Part2』

かいけつほうほう き き ぶんかい
どんなトラブルや解決方法があるのかな？パソコン機器の分解を試してみよう！

にちじ へいせい ねん がつ にち もく ごご
日時：平成28年1月21日(木) 午後16:30～18:00

ばしょ へいせい ねん がつ にち か へいせい ねん がつ にち きん
場所：はとぴあ清水 3階 大会議室

もう こ へいせい ねん がつ にち か へいせい ねん がつ にち きん
申し込み：平成27年12月1日(火)～平成28年1月8日(金)



さいがいじ つく
『災害時ハンドブックを作ってみよう！』

あることは知っていても作ってみましたか？みんなで作ってみませんか？防災ブック！

にちじ へいせい ねん がつ つか ど ごぜん
日時：平成28年2月20日(土) 午前10:00～11:30

ばしょ へいせい ねん がつ か へいせい ねん がつ にち きん
場所：はとぴあ清水 3階 中会議室

もう こ へいせい ねん がつ か へいせい ねん がつ にち きん
申し込み：平成28年1月4日(月)～平成28年2月12日(金)



といあわ しみずしょうがいしゃ
《お問合せ》 清水障害者サポートセンターそら

TEL 054-366-7781

たんとう はぎわら ふかざわ
担当：萩原・深澤

しょうひしゃ ふせ
消費者トラブルを防ぎましょう
 ほんにん いし かたがた みまも ひつよう
 ご本人の意思と、まわりの方々の見守りが必要です

いつまでたっても無くならない消費者トラブル。次から次へと新しい手口の被害にあう方も年々増加しているようです。最近では、マイナンバー制度に便乗した詐欺事件も早々に発生しています。他人ごとではありません！いつでも自分のところにやってくる問題です！

しょうひしゃちょう かくじちたいしょうひせいかつ すこ ふあん かん そうだん
 消費者庁や各自治体消費生活センターでは、少しでも不安を感じたらすぐにご相談いただけるように、相談窓口を開設しています。是非、ご活用ください！

こま おも ひとり なや そうだん
おかしいな、困ったな と思ったら一人で悩まず相談しましょう。

しょうひしゃ
消費者ホットライン ☎ 0570-064-370

しょうひせいかつそうだん さいしよ いっぱ おてつだい
消費生活相談への最初の一步のお手伝いをするところです
 どりつぎょうせいほうじんこくみんせいかつ およ しょうひしゃらう し
 (独立行政法人国民生活センター 及び 消費者庁のお知らせより)



じどうしょ きふ ねが
 ★★ **児童書のご寄付お願い** ★★

とうほうじん ほうかごとう ひごろ せいかつ ひつよう ちしき たか
 当法人<放課後等デイサービスどれみ>では、日頃、生活に必要な知識を高め、コミュニケーションを楽しく学べるように、図書や玩具、楽器などを利用しています。それらの物は長年使用していると、どうしても壊れてしまったりします。

みなさん！お家で使用しなくなった児童書などはありませんか？

是非、どれみにご寄附いただけませんか？ どうぞよろしくお願い致します。

《お問い合わせ》 ほうかごとう
 放課後等デイサービス

TEL 054-366-3700

たんとう いかわ いわしな
 担当：井川・岩品



へんしゅうたんどうしゃ
【編集担当者より】

ことし のこ 一つ がつあま のこ
 今年も残すところ一か月余り。やり残していることがいっぱいあるような無いような。。
 き 気になることが片付かないうちに、また、来年が始まりそうです！羊年から猿年へのバト
 タッチ！しっかりのバトンが渡せまますように、皆様、どうぞ良いお年をお迎えください。

* 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 054-366-7780

http://n-sora.org

Email: mail@n-sora.org