

A J U ほっとはあと

機関誌 第 182 号



平成 28 年 10 月 4 日(火)(毎週火曜日増刊)
第 12371 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



あき 秋のごあいさつ

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

食欲の秋・・・秋は美味しい物がたくさんあって幸せを感じる時期ですね。しかし、私の食欲は一年を通して安定している気がします。夏も美味しい物を食べていましたから。

「みどりの山に かこまれて みかんの花の かおりも楽し〜♪」 私が 40 年前まで通っていた小学校の校歌の歌いだしです。地元で唯一の歩道橋を渡り、空に向かって伸びる坂道を 100m ほど上って行くと、校歌の通り緑の山の中に校舎があります。私が通っていた頃と同じように、今も子どもたちはこの坂を元気に上り下りしています。ただ、大きく変わってしまったことは生徒の数です。40 年前は全校生徒で 200 人近くおりましたが、現在は 30 数名です。

各学年一ケタの生徒数ですが、広々とした自然の中で子どもたちはのびのびと育っています。今回は 3~4 年生の福祉教育の授業のお時間をいただき、9/15 (木) に訪問してきました。

広い体育館の中で 9 人の生徒と交流してきました。私の娘が学校に通っていることもあってとても親近感を感じました。車イスでの生活のことを話したら、とても興味を持ってくれたようでした。いつまでも感心を持ち続けてほしいと思います。

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 みころろセンター四F 定価五〇円



＜介護サービスそら＞

先日、防災訓練の一環として事務所に一泊する宿泊体験を行いました。今回は初の訓練ということもあり、電気も食料もある状態だったのでそれ程不便さは感じなかったのですが、いつもとは違う場所で眠るといことは体にもストレスだったようで、なかなか寝付けなかったのを覚えています。しかし、実際の避難生活は何日もそういった環境で寝泊りをすることになるので、子供やお年寄りにとっては肉体的にも精神的にもかなり過酷な生活になるんだということが、たった一日の訓練でしたが体感できました。



また、介護サービスそらでは、防災訓練として、社内用のメールを活用しヘルパーの安否確認を行うなどの訓練を定期的に行っています。回数を重ねるごとに伝達の精度も増してきていることから、実際の災害時にスムーズに行動するには、そういった日ごろの生活の中に防災意識を取り入れることが大切です。



皆様のご家庭でも一度、災害時の避難場所の確認などをこの機会に家族会議をされてはいかがでしょうか。

さて、10月に入るといよいよ秋も本番となり行楽シーズンに入りますが、皆様はこの秋に行ってみたい場所がありますか？ 気温もそれ程高くは無いのでハイキングなどにもぴったりの季節かと思えます。皆様が行ってみて楽しかった場所やお勧めのスポットがありましたら他の利用者の方にもご紹介させて頂きたいと思っておりますので、是非教えて下さい！

ぼしゅり ＜ヘルパーさん募集！＞

資格を取得したばかりの学生さんや主婦の方、男性も多く活躍しています！

お仕事の内容によってはヘルパー資格が無くても大丈夫です！

ヘルパーの仕事をやってみたい方、興味をお持ちの方は、ぜひご連絡下さい！

お仕事の内容はホームページでも紹介しています！

電話番号 054-366-8000

アドレス mail@n-sora.org



せいかつかいご
〈生活介護そら〉

ベイドリームへおでかけ

おもいで
思い出



しみずたなばた 清水七夕まつり



←☆そららを発見!! ☆
はっぴん



きせつ かざ みずでっぼう 季節の飾り・水鉄砲ゲーム



なが 流しそうめん

みんなでおにぎり作りをしました♪



夏の思い出

♪どれみ♪



ごはん作り

焼きそば・パスタ・カレー
を作ったよ!!



流しそうめん



地球環境史ミュージアム



ミルクランド

やすらぎの森で川遊び



海上自衛艦



プール

かんりしゃ いかわ けいすけ
管理者 井川 恵介

居宅介護支援 ホットハート

皆様、いつも機関誌を讀んでいただきありがとうございます。過ぎしやすい季節となりました。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋・・・何かを始めたり、お出かけしたりもよいですね！

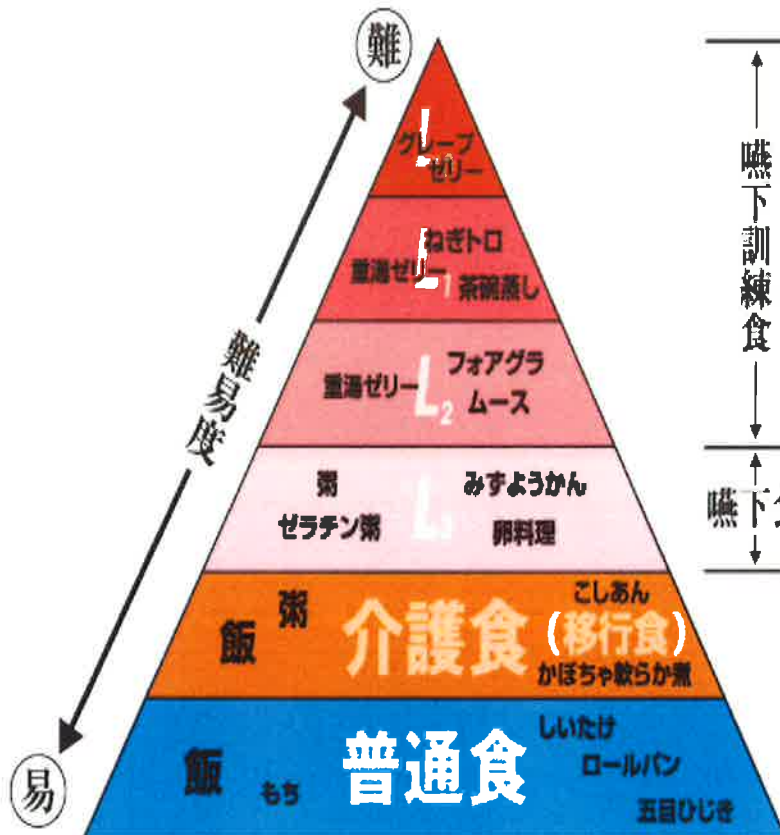


今回は「嚥下食のお話」です。嚥下とは、口に入れた食べ物を歯や舌を使ってよく噛み、飲み込みやすい塊にしてから舌でのどへ送り、ゴクンと飲み込み、食道を通して胃に送るまでを言います。嚥下がうまく

いかないと、食べる量が減って低栄養や脱水になったり、誤嚥性肺炎や窒息になったり、食べる楽しみが減ったりしてしまいます。1人ひとりの摂食・嚥下機能レベルに合った形態の食事を取ることで、誤嚥の防止や栄養状態の改善、食べる楽しみが得られます。

嚥下食ピラミッド

ホームページ「嚥下食ドットコム」より抜粋



L0: かまなくても重量だけで喉を通るもの (ゼラチンゼリー)

L1: ざらつき、べたつきが少なくかまなくても飲み込めるもの

L2: 舌で押しつぶせるやわらか食

L3: 舌や歯茎でつぶせるやわらか食

介護食: 柔らかく煮てぱさつかず、なめらかな一口大の食事

普通食: ごく一般的な食事

食事形態を工夫して、おいしく食べて元気に過ごしましょう！ (佐藤)

ホットハート介護サービス

朝夕はめっきり冷え込んできています。秋の夜長、虫の声が心地よく、あの夏の激しい暑さがうそのようですね。今年も炎天下の中、ヘルパーは体調を崩すことなく、元気に訪問する事が出来ました。しっかり食べる事が夏バテしないための秘訣というヘルパーもいますが、これからは美味しい秋の味覚がたくさん出てきますので、つつい食べ過ぎないように気をつけたいですね。

前回号から掲載が始まった**“じいさん”の波乱万丈記**

お待たせしました！

《前回の内容》



右腕を失いかねない手術を受けた後、医師から右腕はあきらめるよう言われたショックからアルコール中毒になり自暴自棄になっているところ、畑仕事をしてみないかといわれて・・・。

「土いじりくらいの感じで出来そうな時にやったらどうだろう？気晴らしになるかも。」と農家の地主は150坪を無償で貸してくれました。片腕で畑か・・・酒におぼれる生活より、草でもとってみるか！そんな気持ちから畑仕事が始まりました。左腕で一本ずつ草を抜き地面が現れるとうれしく、一日がとても短く感じられました。およそ一ヶ月掛け、50坪くらいの大根畑が出来上がりました。草を取り、肥料をまいて疲れたら眼下に駿河湾、遠くに日本平を臨み、とても充実した日々でした。大根を無人販売に出してみると、3日目にたった1本売れたときは涙が出ました。私のようなものでも丹精こめて作れば、心が通じると思いました。以前勤めていた会社の社長さんに大根を持っていくと「大根が作れるなら、うちの仕事も出来るかな。」というのです。自分にできる仕事があるのだろうか？草取り、ごみ拾い、内心なんでもいいと思っていました。

翌日出社したところクランプといわれる鉄パイプを固定する足場の部品を補修するための器械を私が見えるよう左利き用に設置してありました。「私の仕事場がある！」それだけでもう、うれしくて、うれしくて！さらにうれしいことに数十種類もの部品の在庫管理も私に任せられたのです。喜びの反面、体力的な不安もありました。時折鋭い痛みが生じ動けなくなることもあったのです。アルバイトとはいえ休みたくない・・・。そんな私を理解したうえで社長さんは、1ヶ月10万円で雇ってくれました。お金とか待遇などどうでもいい、働く場所、

第 12371 号 AJU ほっとはあと

はたら よろこ ぼ 働 く 喜 び が 欲 し かつ た の で す。 まい に ち し ゅ つ き ん ゆう が た し ん や つ ま い ん し ゅ く て ん て つ た き ゅ う じ つ
は た け あ せ な が じ ゅ う じ つ せ い かつ な が つ つ は 畑 で 汗 を 流 す。 充 実 し た 生 活 も、 長 く は 続 き ま せ ん で し た。

ねん へい せい ねん が つ い ん し ゅ う ん て ん く る ま し ゅ う と つ け い ぶ こ う い し ゅ う が い き ゅ う し ゅ う が い
1 年 た っ た 平 成 1 4 年 1 1 月、 飲 酒 運 転 の 車 に 衝 突 さ れ 頸 部 に 後 遺 障 害 1 0 級 の 障 害 を
お 負 っ て し ま っ た の で す。 か い し ゃ や い ん し ゅ く て ん じ ゅ う れ ん き ゃ く ふ か い て ん ね ん はん へ い て ん
そ し て 2 度 目 の 離 婚。 そ の 1 年 後、 慢 性 関 節 リ ウ マ チ と 診 断 さ れ ま し た。 さ ら に は せ ん い き ん つ う し ゅ う
発 症。



「なぜ自分だけが。何も悪いことをしていないのに。ただ、働きたいたけなのに。」この思いばかりが頭の中をかけめぐりふさぎこんでいきました。うつ状態になり精神科を受診すると、適応障害と診断されました。何の為に生きてきたのかわからず、生きる意味さえ見失い、事業所の方にわがままを言い続けました。イライラし、身体が思うように動けない自分が情けなく、ばりばり仕事をしていた頃の自分と比較して落ち込む日々が続きました。

次号につづく
(編集担当・大澤 内容のお問い合わせ・稲葉)

ひろば みんなの広場

～みんなの川柳～

もうしょびの あき 秋はまだかと 赤とんぼ
いたくても うご 動けた今日に 感謝して
ねっせん 熱戦の パラリンピック 生きる意味

じいさん様

にいぜみ 新蝉が 秋のけはいを 上げて鳴く
お仏間は 夏涼しくて 冬温い

おおくほひでこさま 大久保英子様

こおろぎが 壁のすきまで 鳴いている
まつもと 松本うめ様



デビュー作品
視覚障がいのある細田恵美さんが、初めて清水北部交流センターに行き折った作品「藤の花」です。

あき 秋
Autumn

しょくよく あき りょこう あき
食欲の秋！スポーツの秋！旅行の秋！
こんねんどきかく せいかつ
今年度企画 自立生活プログラム

しょうがいしゃ と けんじょうしゃ が 共に生活しやすくなるように、自立生活プログラム (ILP) を通して社会資源の活用方法を学び、社会生活力を高められるようにして行きます。
ぜ ひ みな さんか
是非皆さん、ご参加ください！

にほん めいしょ とろいせき と
日本の名所 登呂遺跡 のバリアフリー度を
チェックしよう！

やよいじだい つく しゅうらく げんだい わたし だれ やさ しせつ しら
弥生時代に作られた集落。現代の私たちが誰にでも優しい施設かどうか調べてみましょう！
い 行ったことのある人も無い人も、一緒に

いかがですか？

にちじ きん
日時： 11/11(金) 10:00～15:00
ぼしゅうじんいん めい
募集人員： 5名

さんかひ てちょうしよじしゃにゅうじょうむりょう
参加費： 手帳所持者入 場無料
ちゅうしょくだい かくじ
昼食代は各自



けいかく た りょこう い
計画を立てて 旅行に行ってみよう！

しょうがい ひとり い ふあん
障害のある方が、一人で行くには不安や
しんぱい い むずか りょこう
心配で行くことが 難しい旅行。
らいしゅん む みんな きかく
来春に向けて皆で企画し

い
行ってみませんか？

けっこうび げつ
決行日： H29/2/27(月) 9:30～15:30

ゆ さき きかくかい けんとう
行き先： 企画会で検討

さかくかいび すい すい か
企画会日： 11/30(水)・1/18(水)・2/7(火) いずれも 16:00～17:00

ぼしゅうじんいん めい
募集人員： 5名

さんかひ きかくかい けんとう
参加費： 企画会で検討

お問合わせ先

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
そうだんたんとう はぎわら ふかざわ
相談担当： 萩原・深澤

TEL:366-7781 FAX:366-7780

【編集担当者より】

よる あ がた さむ わ や にん むすこたち ま なか いちばんした
夜から明け方にかけて寒くなってきました。我が家の3人の息子達、真ん中と一番下が
はな た たせき で はな た たせき で
鼻を垂らし、咳が出ています。みなさんも体調にはお気をつけてください！その息子、3人
いると喧嘩が絶えず、叱ってばかりいる私の喉は…[秋]と掛けて、枯れそうです。(井川)

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

http://n-sora.org

Email: mail@n-sora.org