

A J U ほっとはあと

機関誌 第198号

令和2年10月6日(火)

(毎週火曜日増刊) 第13981号

昭和54年8月1日第三種郵便物承認

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 054-366-8580

清水障害者 サポートセンターそら



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

りじちょう
理事長

山本 忠広

あさゆう さわ くうき あき みな す
朝夕の爽やかな空気がとても秋らしくなりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

しんがた えいきょう うち じかん なが おおそうじ かた ふ き
新型コロナウイルスの影響から家にいる時間が長くなり、大掃除をする方が増えたと聞
きました。わたし うち す た こ おも で しなじな おも き しょぶん
私の家でも捨てられずに溜め込んでいた思い出の品々を思い切って処分するこ
とになり、かなり多くのおお もの かしゅう する のこ まよ
物もあります。そのうちのひとつがレコードです。学生時代、勉強そっちのけで聴いて
いた「ザ・ベストテン」(テレビ)や「オールナイトニッポン」(ラジオ)から流れる曲に夢中
になって、お小遣いのほとんどをレコードに費やしていたことを思い出します。あれから
ねんた とうじ きよく いま おぼ ととききくち さき
40年経ちましたが、当時好きだった曲は今でも覚えており、時々口ずさみます。この先レ
コードを処分するか、レコードプレーヤーをかうか迷っています。



かいご 介護サービスそら

新型コロナウイルス感染拡大防止の為の事務所対応にご理解、ご協力ありがとうございます。
今後も皆様には、ご不便をおかけすると思いますが、感染防止に努めていきますので引き続きよろしくお願い致します。

季節も秋になり、時期でそろそろ衣替えを考え始めている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな私の家では、ペットのフェレット、ムギちゃんを飼っています。食事はフェレットフードを食べ、とても活発的で夜行性ではあるものの起きている時は日中でも、とても元気です！

しかし、そんなムギちゃんも8月の暑さにはぐったりしていました…。

そこで気分転換になればと思い、秋用の寝床に衣替えを行ってみました！
秋用のハンモックに大喜びで今ではすっかり毎日をそこで過ごしています！



8月



あつ
暑い…

9月



皆様も衣替えを気分転換にしてみるのもいいかもしれませんね！

たんとう うんのりずむ
担当：海野李澄

<ヘルパーさん募集！>

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！

仕事の内容はホームページでも紹介しています。

ホームページ： <http://n-sora.org>

メール： mail@n-sora.org

T E L： 054-366-8000

たんとう しのみやひさし
担当：四宮久史



せいかつかいご 生活介護 ここ



なが つ ゆ あつ なつ す あき す き こう
とても長い梅雨と、とても暑い夏が過ぎて、秋らしい過ごしやすい気候になってきましたね。

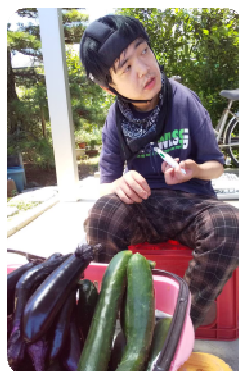
ことし はたけ いろいろ さくもつ みの ふし み はたけ
今年も畑に色々な作物が実りました。伏見さんの畑では、きゅうり、ナス、オクラ、かぼちゃ、トウモロコシ……。その畑では、ニラやモロヘイヤなど、毎日カゴいっぱいになるくらい採れました。



ほうさく
豊作!



ほうさく
豊作!!



だいほうさく
大豊作!!



そして、
おいしくいただきます

なつ ほんとう あつ で すず ぼしょ とお で しらいと たき い
この夏は本当に暑かったので、お出かけで涼しい場所へ遠出してみました。白糸の滝に行ってみたり、梅ヶ島にある赤水の滝に行ってみたり……。滝ばかりですね。

ほか なつ つく ちゅうしょく つく あつ き せつ おくない
他にも、夏らしくうちわを作ったり、昼食やおやつを作ったり……。暑い季節、屋内の活動も充実していました。



「ここ」の滝巡り
ひだり しらいと たき みぎ あかみず たき
左が白糸の滝、右が赤水の滝



すず
うちわ、涼し～

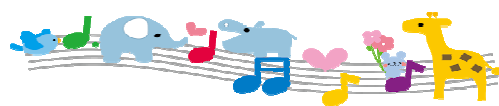
あき さといも らっ か せい さくもつ と しよく あき
秋になりサツマイモや里芋、落花生などの作物が採れるようになってきました。食欲の秋、食べ過ぎないように気を付けたいですね。



たんとう い け が や か ず き
担当：池ヶ谷和希



とれみ



2020 夏の思い出

ぼうさいくんれん
防災訓練

れいわ ねん がつ にち すい じしん はっせい そうてい いちじひなんち いいだ
令和2年8月12日（水）10:50 地震が発生した想定で、一時避難地の飯田
ひがししょうがっこう いどう
東小学校に移動しました。

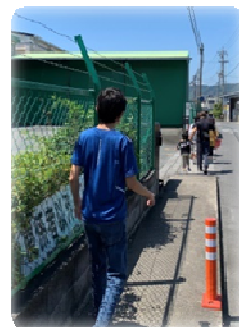
とうじつ さんかりようしゃ めい くるま いどう めい さんかしよくいんすう めい あんぜんかくほ し
当日の参加利用者8名（車いす移動1名）、参加職員数5名。安全確保や施
せつないじんいん あんびかくにん ひとり やくわり ぶんたん ぶん びょう ぜん
設内人員の安否確認などスタッフ一人ひとりが役割を分担し、8分16秒で全
いんひなん かんりよう
員避難を完了することができました。



ようかいじょしゃ おお ばあい しょういん たいおうほうほう も だ
要介助者が多い場合の職員の対応方法、持ち出しバッ

グのなど新たな課題もわかりました。

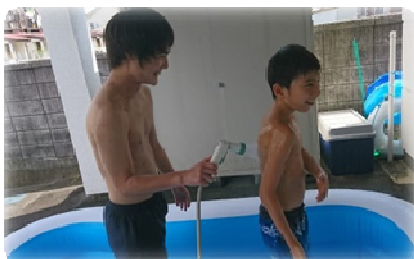
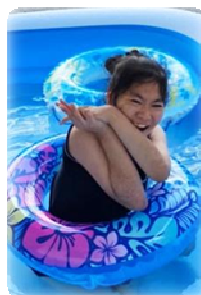
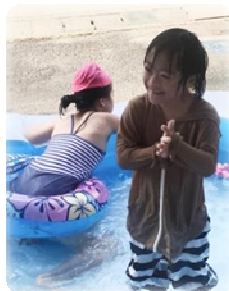
りようしゃ あんぜんかくほ だいいち かんが こうどう おも
利用者の安全確保を第一に考え行動していきたいと思います。



フル！川遊び！



ことし あつ なつ みず こ げんき
今年も暑い夏でした。水しぶきをあげながら、子どもたちは元気いっぱい！
えがお なつやす
笑顔はじける夏休みになりました。



たんどう あらたなおみ
担当：荒田尚美

ほうかごとう
放課後等デイサービス ここ



なつ お すず
夏も終わり涼しくなってきました。
なつやす かわ ごおりづく し か ほけん かつどう
夏休みは、川遊びやかき氷作り、歯科保健活動など
さまざま かつどう たの
様々な活動をして楽しみました。

ごおり つく あたま
かき氷を作り、頭がキーンとなる
た
までたくさん食べました！

せいかつ かい ご きょだい
「生活介護そら」で作った巨大だるま
お しみ し か えいせい し
落としや紙アプリ、歯科衛生士さんの
し か ほけん かつどう
歯科保健活動などをしました！



お
だるま落とし



し か えいせい し ほみが しどう
歯科衛生士さんの歯磨き指導



ごおりづく
かき氷作り



かわあそ たの
プール&川遊びは楽しかったな～

ことし なつ はじ おと
今年の夏は初めて訪ず
かわ い もの たくさん
れる川や、生き物が沢山い
かわ あそ い
る川へ遊びに行きまし
た！



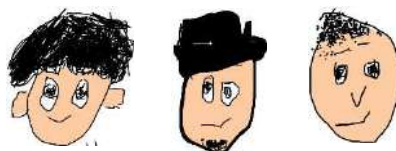
なつ お あき
夏が終わり秋になりましたね。
うんどう あき しよくよく あき げいじゆつ あき
「ここ」では、運動の秋、食欲の秋、芸術の秋と
さまざま
様々なことにチャレンジしていきたいです！！



たんとう すぎやまゆうすけ
担当：杉山雄亮



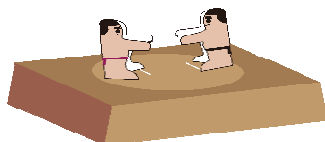
せい かつ かい ご 生活介護そら



せい かつ かい ご かつ どう な つ ま つ よ う す け い さ い こ と し な つ ま つ か
生活介護の活動「夏祭り」の様子を掲載します。今年の夏祭りはチョット変わったルー
た の わ な ま い と し こ う れ い か し し ゃ て き こ と し ま つ み な す ご
ルで楽しむ輪投げや、サイコロ。毎年恒例、お菓子釣りとお射的。今年のお祭りも皆さん凄く
た の が つ に ち ひ な くん れ ん お こ な くん れ ん よ う す あ わ け い さ い
楽しんでました。8月12日には避難訓練を行いました。訓練の様子も併せて掲載いたし
ました。



だるまおとし



か み ず も う 紙相撲



たなばたかざ 七夕飾り





ひなんくんれん 避難訓練



たんとう あおきだいご
担当：青木大悟

ホットハート 介護サービス



過ごしやすい季節になりました。

“秋”と言えば「食欲」、「スポーツ」、「読書」。他にも色々楽しみたいですね。
ヘルパーの皆さんは今年の秋、何を楽しんでいるか…聞いてみました。

- ・近隣の里山歩きを楽しんでいます。



Iさん

- ・美味しいものを食べながらゆっくり韓流ドラマをみます。王朝時代が好き！

おうちようじだい

Kさん

- ・童話×ミステリーの本にはまっています！



「昔々あるところに死体がありました。」で始まるお話。ちょっと怖くて…先を読まずにはいられない！



Yさん

- ・4人でボーリングをしています。体だけでなく意外に頭を使うスポーツなので、頭の体操にもいいかな、と思っています。



上手くないのでハンデを沢山もらっています。みんなに悪いな～と思うので
上手くなるよう頑張りたいです。

Nさん

- ・秋と言えば食欲の秋。サンマです。

昨年从不漁続きですね。海水温度の上昇でサンマの魚群が近づかなくなると、ニュースで知りました。



イワシは大漁だそうです。ではイワシにするか？いやいやサンマにはかなわない(イワシさんごめんなさい)。庶民の食卓にいつもあったサンマ、今や高嶺の花です。

Hさん

- ・孫達が遊びに来たら一緒に作りたいのが、餃子の皮で作る失敗しない「なんちゃってアップルパイ」です。(材料 リンゴ1個 砂糖25g バター10g)

リンゴは包みやすいように細かく切り、砂糖とバターを入れて混ぜ、レンジで4分。少し冷めたら餃子の様に包み、端をフォークで押してギザギザを作り完成。

フライパンに5ミリ位の油で両面焼き色が付くまで揚げ焼きにして出来上がり！



レーズンやシナモンを加えたり、板チョコを包んだり、缶詰のフルーツでアレンジしてもいいかなあ?!…と思います。

Aさん

・食欲はオールシーズン旺盛につき、秋に限っての事ではないですね。
私が思う「秋」は遠足、運動会などの行楽の秋です…が選択外でした。



運動会というところで、スポーツの秋を選びます。

子どもの頃の記憶は季節の巡りと共に、そして秋の匂いや虫の鳴き声から、友達と協力し合う組み立て体操などの「楽しかった」という時間を連想させます。

「体を動かしたくなる」という意味合いでのスポーツの秋とは少し違いますが…ちょっぴり物寂しさを感じる秋、「夏の暑さ」という刺激をたっぷり受けた身体を癒す為に、自分の歳と身の丈に合った身体の動かし方でリラックスできる時間を過ごせたら素敵だなあ。そんなスポーツの秋を送りたいと思います。

Tさん

担当：横澤弥生

ホットハート 居宅介護支援

暑さもひと段落して過ごしやすい秋、夏の疲労回復、心と体のリラックスや癒しの時間は人それぞれです。行楽の秋、紅葉の秋、想いを寄せて秋の七草を調べてみました。

春の七草は、食用になる7種類の野草や野菜ですが、秋の七草は、万葉集で山上憶良の詠んだ歌が由来で、厳しい冬の前に美しい花を愛で秋の風情を楽しみ、薬草として効果のあるものが集められているそうです。

『秋の野に 咲きたる花を 指折り かき数ふれば 七草の花』

秋の野に咲いている草木を指折り数えると七種類ある

『萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝貌の花』

それは萩の花、葛の花、撫子の花、女郎花、また藤袴 朝貌の花である(朝貌については諸説あり、現在では桔梗が定説だ

そうです。)

神奈川県三浦半島と埼玉県長瀬町には、それぞれに七草が一種類ずつ植えられている七つのお寺があり「秋の七草めぐり」が楽しめるそうですよ。運動、行楽で体を動かして、旬の美味しいものを食べて、秋の夜長に読書、趣味にふける。そんな贅沢もいいですね。



我が家に鳥が運んできた萩の花



担当：樽松里美



静岡市委託事業 障害者相談支援センター

障害者相談支援とは・何でしょう？

皆さんは、毎日、自宅、学校、職場、公共の場などの様々な所で、ご飯を食べる、寝る、お風呂に入る、移動する、学ぶ、仕事をする…などの行動をしながらその場に合った生活をしていることと思います。

しかし、その生活の中で、「嫌だなあ」「困ったなあ？」「どうしたらいいのかなあ？」「何とかならないかなあ？」など、誰かに話して、少しでも解決させたいと考えることはありますか？

その中でも、**障がいに関する福祉サービス**のことや人間関係のこと、仕事に関することやお金の管理のこと、さらに差別や健康などの様々な問題を、電話やメール、面談などの方法でご相談いただき、少しでも解決できるようにお手伝いさせていただいていることが、「障害者相談支援事業」です。

私どもの事業所を含め、市内11か所の事業所が静岡市から委託を受けて相談対応を行っています。福祉サービスを利用する際の「サービス等利用計画」を作成する計画相談支援事業所とともに、皆さんのお悩みを解決できるように対応しますので、どうぞお気軽にご相談ください。

医療とのつながり

身体の内側に障がいのある方のご相談事例を紹介します。

その方は、自身の身体の障がいのことや人との関りが上手にできないことなどに悩み、内科や心療科などの診療を受けています。自分のために福祉サービスを上手に使いたいと相談に来られたのですが、いろいろな変化によって不安になり安心して利用することができません。そのため病院も一つの病院では収まらず、次から次へと多くの病院に行き体調の変化を訴え、処方されるお薬をととても多く服用していました。

しかし、ある病院の相談員や医師に相談したところ、「根本的な病気の元は、本人が訴える病気ではなく**心の不安**であり、生活面での不安を解消させることが必要である。そのため最低限の薬を服用すれば良い。」とご指示いただきました。

そこで、病院の先生方に助けていただきながら、ご本人自らが不安となっている問題に向き合い解決できるようお手伝いしたところ、少しずつ落ち着き福祉サービスを利用した生活ができるようになりました。

“生活するためには適切な医療を受けることが大切”と教えていただいた事例でした。

担当：深澤しづか

障がいのある方が仕事をする場所は、一般企業のほか、福祉サー
ビスの一つとして福祉事業所があります。時代の変化とともに事
業所数は増加してきており、「農福連携」「ふじのくに福産品」など
様々な場所で、障害者の就労を応援しています。



清水区内の事業所でも、食欲の秋を応援するかのよう、おいしいも
のをたくさん作って販売しています。
皆さん、お近くのおいしいものを探してみませんか？

いま
今どきの
『就労継続支援事業所』は
おいしいものがいっぱい

やっぱりこれが 元気の素！
きらっと生糰味噌



「ゆうゆう舎」のおすすめスイーツ♪
おからクッキーおからん♪
今回のおすすめは…ゴマ！
香ばしい香りがふわっとお口の中に…
ひろがります。

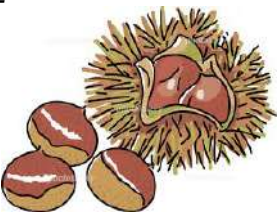
これからの季節 おでん 最高！
「テラス・きらっと」のお味噌で
パワーアップしませんか？



国産大豆100%おからクッキー
おからん♪
プレーン シンプルなおいしさで一番人気！
ココア 甘さ控えめな、フェアトレードココア使用
ごま サクサクと香ばしいごまの香り
ミックス プレーン・ココア・ごまが楽しめます
チーズ&ペッパー ブラックペッパーのあと引く美味しさ



栗・クリ・くり！
「テラス・ひだまり」の栗たい焼き
外はパリッ！中はしっとり！
おいしいよ！



お問い合わせ… はじめに
清水障害者サポートセンターそら
054-366-7781
担当 深澤・小林まで



しょくいんしょうかい 職員紹介



きくち わかこ
新地 和香子

がつ なかま はい いただ
8月から仲間に入らせて頂きま
した。

いぜん ほうもんかいご つと
以前は、訪問介護に勤めていまし
た。その時、障がい関係の方々と
であ しげき う
出会い、刺激を受けたことがきっ
かけで今回そらに勤めさせていた
だくことになりました。どうぞ宜
しくお願い致します。



あらい ゆかり
新居 友香里

がつついたち はい
9月1日からそらに入りました
新居友香里です。

あつ しせつない そうじ
ゴミ集めと施設内の掃除などの
しごと しごと な
お仕事をしています。仕事にも慣
まいにちがんば
れ毎日頑張っています。これから
もどうぞよろしくお願ひします。



みな ねが
皆さん、よろしくお願いします。

【職員よりひとこと】

こども ひろ す ねこ こねこ わたし ねこ
子供が拾ってきた捨て猫。子猫でとてもかわいいです！私は猫アレルギーがあるのです
が、今のところ問題なく過ごしています。名前は「ルーキー」です。

いかわ けいすけ
井川 恵介



TEL 054-366-8000 《代表》 FAX 054-366-8580

ホームページ <http://n-sora.org>

E mail mail@n-sora.org