

A J U ほっとあと

機関誌 第219号

令和8年1月13日(火)

(毎週火曜日) 第15631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



あけましておめでとうございます

お健やかに新年をお迎えのことと存じます

旧年中は一方ならぬお世話をいただき厚く御礼申し上げます

本年も相変わらぬご教示を賜りますよう宜しくお願い申し上げます



清水障害者サポートセンターそら

理事長 山本 忠広

「一富士二鷹三茄子」初夢は見られましたか？毎日のように富士山を見ているとありがたみが薄れているような感じがします。昨年、箱根の大涌谷へ行きロープウェイに乗った時、煙(火山性ガス)に見入っていると他の乗客から「見て！富士山！」という感激の声。聞くと群馬県から家族旅行で来られたとのこと。

雲の隙間からわずかに見える富士山でしたが、遠方からこられたご家族でしたので喜んでいただけ良かったです。

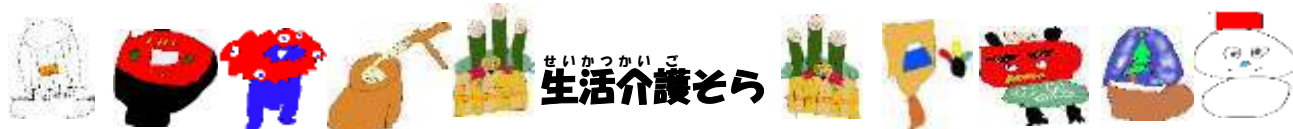


発行所

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 みこころセンター四F 定価五〇円





## 生活介護そら

いま わ や せきゆ  
今、我が家には石油ストーブはありませんが皆さんのお宅にはありますか？ 石油ストーブ  
とき ふだん お  
があった時は普段からやかんが置いてあり、ジリジリとやかんの中の湯が沸く音が聞こえてい  
しょうがつ ときどき や  
ました。正月は時々おもちをそこで焼いていました。 魚の干物も焼いていた気がします。  
ねんあき ぎょうじ しゃしん ふ かえ おも  
2025年秋の行事を写真で振り返ってみたいと思います。



## ハッピーハロウィン





# SMILEモリモリうんどうかい2025



## 防災訓練



SOPA たんとう あおきだいご  
担当：青木大悟  
おたきこうじ  
イラスト：大瀧浩司さん





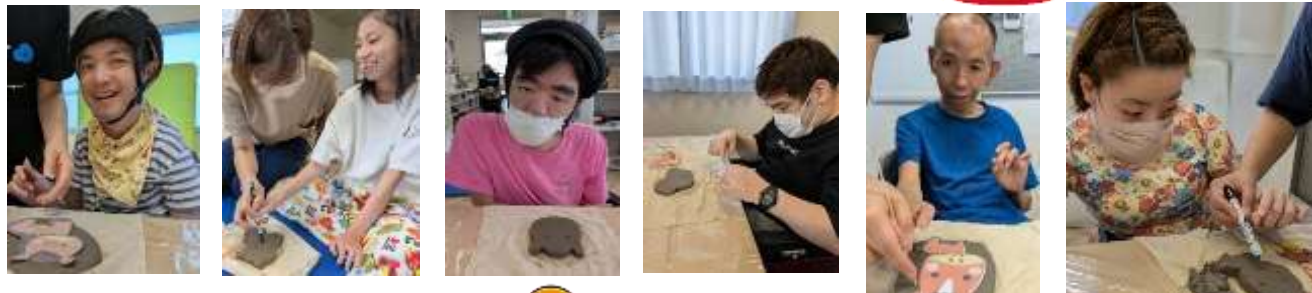
寒さの厳しい日が続きますが、「ここ」のみなさんは変わらず元気に活動しています！

今年も色々な活動を通して笑顔あふれる一年にしたいと思います！

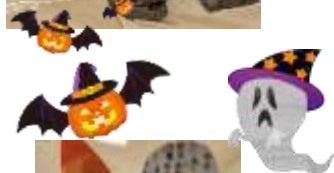
### とうげいきょうしつ 陶芸教室

今年も陶芸にチャレンジ！！

どんな作品ができるのかワクワク♪



### ハロウィン



### うんどうかい 運動会

おおにんずう うんどうかい おおも あ  
大人数での運動会は大盛り上がりでした！！





## ゆくい亭

しゅうまいこうにゅうしゃ わた  
焼売購入者にお渡しするメッセージカードも  
かんしゃ きも こ つく  
感謝の気持ちを込めて作っています♡



## はたけ

あつ やわ はたけさぎょう さいかい  
暑さも和らぎ畑作業が再開しました！



## にちじょう 日常

わら た まいにち  
笑いの絶えない毎日を  
す  
過ごしています！！



## ふくし 福祉のまつり







## ほうかどう 放課後等デイサービスどれみ



しんねん  
🌸 新年あけましておめでとうございます 🌸

うま (うま) は、飛躍や前進の象徴とされていますね。

ことは なにごと  
今年は何事も「ウマ」くいく予感がします。

2026年、どれみの子どもたちは、たくさん遊んで  
ニコニコ笑顔で過ごしたいと思います。



10月

せいかつかいご  
生活介護ここやどれみで、ハロウィングゲームを楽しみました。手形で作ったバッグが、  
お菓子でいっぱいになりました。楽しかったですね。暑い日も多く、汗をかきながら、  
公園で走り回りました。空がピンクに染まった夕暮れ、きれいでしたね。



11月

ひなんくんれん おこな  
避難訓練を行いました。どれみ前で点呼をして、避難場所の小学校まで、歩いて移動  
しました。交通ルールを守りながら、安全に避難することができました。実習生企画の  
ゲーム大会は、真剣勝負！ご褒美のメダルをもらって、みんな嬉しそうでした。



12月

クリスマスに向けて、「サンタ&トナカイ」「わたしのクレヨン」作りをしました。  
ぬりえも大好き！丁寧に仕上げることができました。



ほんねん  
本年もよろしく

おが  
お願いいたします。

しよくいんいちどう  
どれみ職員一同

たんとう あらたなおみ  
担当：荒田尚美

## かいご 介護サービスそら



あたらし とし むか あたら き も す  
新しい年を迎え、新しい気持ちで過ごしております。

さくねん おおみそか よる こ いっしょ じもと いちじょうじ あし はこ じょや かね な  
昨年、大晦日の夜に子どもと一緒に地元の「一乗寺」へ足を運び、除夜の鐘を鳴らしてまいりました。

とうじつ けいだい やたい ひら まつ よそお なか ひと にぎわ あたら とし おとず  
当日の境内には屋台も開かれ、お祭りの装いの中のたくさんの人で賑わっていて新しい年の訪れを待ち望む温かい空気に包まれていました。

わたしじしん てら かね な う はじ けいけん こ いっしょ しゅもく  
私自身、お寺の鐘を鳴らすのは生まれて初めての経験で、子どもたちと一緒に撞木(しゅもく)を揺らすと、ゴーンと深く澄んだ音が響き煩惱が少しずつ消えていくような、何とも言えない気持ちになりました。

いま ちゅうけい み じっさい けいけん あらた ち い き ぶん か  
今までテレビ中継などでは見たことはあっても実際に経験することで、改めて地域の文化や伝統に触れることの大切さを実感することができました。



いちじょうじ けいじ  
〈一乗寺の掲示ポスター〉



たんとう こばやただよし  
担当：小林忠義



## ぼしゅう 〈ヘルパーさん募集!〉

しごと ながい かつ しょうみ も かつ れんらくくだ  
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!

しごと ながい しょうかい  
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](mailto:mail@n-sora.org)

T E L : 054-366-8000

たんとう こばやただよし  
担当：小林忠義





## ホットハート かいご 介護サービス

静岡市では 1月3日に二十歳の記念式典が行われています。成人の日には各自治体でも成人式が行われ、スーツ姿や色鮮やかな振袖姿の新成人で華やかな光景が見られます。現代の成人式は、昭和21年に埼玉県蕨市で行われた「青年祭」がその起源とされています。戦後の復興期に若者の自立と希望を祝う行事として始まり、全国に広がりました。成人式は、個人としても社会としても重要な行事であり、人生の大きな節目を祝う日本の伝統文化です。

二十歳の頃はエネルギーや好奇心があり、希望に満ちていたように思います。ヘルパーさんたちの若き良い時代を教えてくださいました。



18歳の時もあったのね 米山晶代



いろいろたの色々楽しかった！  
たかちゃん



21歳で結婚した時の写真です。

昨年、結婚50年経ちました。

お互い感謝の毎日を過ごしています。

大好きです 🍀 まちこ



担当：磯村真弓



ホットハート 居宅介護支援

時間を買う時代



結婚したばかりの頃、義母と話をしていると世の中の変化に「時代だね」と義母が言った。今まさに自分が同じことを思う。

ラジオを聞いていたら、今は「お金で時間を買う時代」との言葉に、数か月前に息子家族に連れられて行った東京ディズニーリゾートでのことを思い出した。“ディズニー・プレミアアクセス”と言って、アトラクションやショー、パレードの指定席やエリア確保が、入園後の公式アプリから購入でき、短い待ち時間で利用できる。ユニバーサルスタジオジャパンでは“エクスプレス・パス”というらしい。テーマパーク以外にも、行列のできる飲食店での「SUISUI(スイスイ)」も、お金を支払うと並ばずに行列の先頭に行くことができるサービスらしい。効率よく時間を過ごしたい人には魅力的と言える。また、家事代行サービスやネット通販サービス、オンライン学習なども、家事の時間を省いたり、家にいながら日用品等が届いたり、勉強ができたりと、手間や移動の時間が短縮できている。これを“時間を節約するタイムパフォーマンス”、つまり「タイパ」というらしい。

その一方で、待ち時間に友人や家族と話をしたり、ボーっとしながらいろいろなことを考えたりする時間を無駄とは考えず、それはそれで価値があり、お金を払ってまでは…という人もいるだろう。

2025年の“時の記念日”のセイコー時間白書では64パーセントの人が「時間に追われている」56.9パーセントの人が「24時間では時間が足りない。もっと時間が欲しい」と答えている。65歳以上の高齢者や女性全体の就業率が上がりみんな忙しくなったことや、コロナ禍で楽しいことが制限され時間の大切さの意識が高まったことがタイパと関連するのは？とラジオで話していた。

「時は金なり」という有名なことわざがある。時間には非常に高い価値があり、金銭と同じくらい大切にすべきで無駄に過ごしてはならない、という意味だ。

「時間をお金で買う」と併せて考えると、お金で得た時間を自分にとって有意義に無駄にせず大切に使うっていくということか…ちょっと混乱。

新しい一年が始まり、気持ちも新たに、時間を大切に丁寧に過ごしていきたいと思う。

新しい“時間の買い方”…「時代ですね」

担当：樽松里美



## しみずくしゅう しやぞうだんしえん 清水区障がい者相談支援センターそら

しんねん  
新年あけましておめでとうございます。ことし  
今年もよろしくおねがいいたします。ねが

さくねん がつ じりつせいかつ  
昨年10月、自立生活プログラム『はじめてのお菓子作り 栗から作るモンブラン』をテーマに  
めい さんかしや かた か しきょうしつ かいさい  
11名の参加者の方とお菓子教室を開催しました。

ざいりょう くり しよくいん そだ  
材料の栗は職員が育てたものを使用し、モンブランのクリームから手作りしました。さいしよ か し  
最初はお菓子  
づく わずか  
作りに難しそうなイメージがある方もいらっしゃいましたが、ほか さんかしや かた きょうりよく たの  
他の参加者の方と協力しながら楽し  
つく  
んで作ることができました。

こんご いろいろ きかく  
今後も色々なプログラムを企画しています。さんか ま  
ご参加お待ちしております！



じかせい くり つか  
自家製の栗を使ったマロンペーストからモンブランク  
リームをつくりました。くり かお  
栗の香りがしっかりして美味しか  
ったです。

なま あわだ ひとくろう ほか さんかしや かた  
生クリームを泡立てるのは一苦労！他の参加者の方  
こうたい きょうりよく あわだ  
と交代しながら協力して泡立てました。



『モンブラン』はフランス語で『しろ やま い み  
「白い山」という意味です。  
い み とお し あ ふんとう ゆき ふ  
その意味の通り、仕上げに粉糖を雪のように振りかけて  
かんせい さんかしや こせい  
完成！！参加者それぞれ個性のあるモンブランが出来上がり  
ました。

さいご じぶん つく  
最後は自分で作ったモンブランを美味しくいただきました。おい  
じぶん つく おい とくべつ  
自分で作ると美味しさも特別。

みな か し つく  
皆さんはどんなお菓子を作りたいですか？





2026年はなんと60年ぶりの「丙午」にあたります。馬のように躍動感、前進、成功を象徴し、新しい挑戦が身を結びやすい「運氣アップ」の年とされ、勝負運や開運のご利益があると信じられています。

ジャンルを問わず興味を持ったものには積極的にチャレンジしてみたいですね。

## 2026年 年男&年女

千年生まれのみなさんに一言いただきました

今年は年男年女 亀の甲より年の功で人生の経験をしてきました  
これからも皆様からパワーを貰って、仕事に私生活に、広野を走る  
馬のように走り抜きたい1年です  
向日葵

ともだちとなかよくする  
ひろし

明るく元気に健康で、皆さんにパワーを送れるように日々頑張ります  
まちこ

元気に病気に負けないで家族と素敵な一年を仲良く過ごしたい  
利菜

ごはんをたべて、いっぱいねて、おおきくなる  
さく





# 自転車に乗られる方、4月から制度が変わります

## 安全運転に心がけましょう！

**自転車も 2026年4月1日 交通反則通告制度開始**



**自転車NEWS**  
交通反則通告制度対象の違反編

**警視庁交通部** 警視庁ホームページ【自転車の交通安全】

※自転車の運転者（16歳未満の者を除く）がした一定の違反が交通反則通告制度の対象となります。




### 青切符により検挙される違反例

警察官が自転車の交通違反を認知した場合、基本的には現場で指導警告を行います。ただし、その違反が交通事故の原因となるような、歩行者や他の車両にとって、**危険性・迷惑性が高い悪質・危険な違反**であったときは検挙を行います。

<b>信号無視</b> 6,000円 <small>点滅信号を無視した場合 5,000円</small>	<b>一時不停止</b> 5,000円	<b>右側通行</b> 6,000円
<b>携帯電話使用等 (保持)</b> 12,000円	<b>遮断踏切 立入り</b> 7,000円	<b>制動装置 (ブレーキ)不良</b> 5,000円

※これらの違反は一例になります。

詳しくは  
ココをみて3分！  
警視庁ホームページ  
【交通反則通告制度】



重大な違反※をしたとき又は交通事故を起こしたときは、刑事手続（赤切符）で検挙されます。

※ 酒酔い運転、酒気帯び運転、妨害運転、携帯電話使用等（交通の危険）

さらに！  
信号無視等の16種類の交通違反で、3年以内に2回以上反復して検挙され又は交通事故を起こしたとき、都道府県公安委員会により、「自転車運転者講習」の受講が命じられます。

街とともに。人とともに。  
FOR MORE COMMUNICATION  
**警視庁**

交通安全を妨ぐ、簡単だけど、効果のある方法が満載！  
**TOKYO SAFETY ACTION**  
https://www.safetyaction.tokyo/



【警視庁自転車交通安全教育用リーフレットより】

### 【編集担当者より】

先日、冬の花火を観に行ってきました。花火といえば夏のイメージが強いですが、冬の花火は空気が澄んでいるので夏よりも綺麗に見える気がします。2026年は冬の空気のように澄んだ心で過ごそうと思います。

やまぐちゆうた  
山口裕汰

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

ホームページ <https://n-sora.org/>

Email [mail@n-sora.org](mailto:mail@n-sora.org)