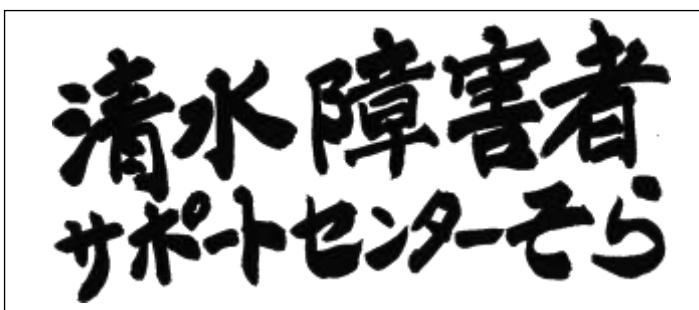


A J U ほっとあと



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



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ひ申し上げます



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、遠方からこれ
たご家族でしたので喜んでいた
だけが良かったです。





いま わ や せきゆ みな たく 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 なか ゆ わ おと き
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
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。
しょうがつ ときどき や さかな ひもの や き
2025年秋の行事を写真で振り返ってみたいと思います。

ハッピーハロウイン



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
おおたきこうじ
イラスト: 大瀧浩司さん

生活介護ここ

さむ きび ひ つづ
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!
ことし いろいろ かつどう とお えがお いちねん おも
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!

陶芸教室

ことし とうげい 今年も陶芸にチャレンジ!!

さくひん 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

焼壳購入者にお渡しするメッセージカードも
感謝の気持ちを込めて作っています♡



ありがとうございます

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！



日 常

わら た まいにち
笑いの絶えない毎日を
す す 過ごしています！！



ふくし 福祉のまつり



完
了





放課後等ティーサービスどれみ



しんねん
新年あけましておめでとうございます
うま
午(うま)は、飛躍や前進の象徴と言われていますね。
ことし
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
えがおす
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、ハロウィンゲームを楽しみました。手形で作ったバッグが、
かし
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、
こうえん
はし
まわ
そら
そ
ゆうぐ
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
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
こつう
まも
あんせん
たいかい
しんけんしょうぶ
ほうび
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。
だいす
ていねい
しゃ
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

ねが
お願いいたします。

しょくいんいちどう
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 とし むか あたら きも す
新しい年を迎えて、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っていて新しい年の訪
ま のぞ あたた くうき つつ
れを待ち望む温かい空気に包まれていました。
わたじしん 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)
ゆ ふか す おと ひび ほんのう すこ き
を揺らすと、ゴーンと深く澄んだ音が響き煩惱が少しづつ消えていくような、何とも言えない
きも
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
でんとう ふ たいせつ じっかん
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 こばやしだよし
担当: 小林忠義



〈ヘルパーさん募集!〉

しごと かた きょうみ も かた 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 ないよう しようかい
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/>

メーラー: mail@n-sora.org

TEL: 054-366-8000

たんとう こばやしだよし
担当: 小林忠義



かいご ホットハート 介護サービス

しづおかし がつかはたち きねんしきでん おこな
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
せいじんしき おこな すがた いろあざ ふりそですがた しんせいじん はな こうけい み
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。
げんだい せいじんしき しょうわ ねん さいたまけんわらびし おこな せいねんさい きげん
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。
せんご ふっこうき わかもの じりつ きぼう いわ ぎょうじ はじ ぜんこく ひろ せいじんしき
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、
こじん しゃかい じゅうよう ぎょうじ じんせい おお ふしめ いわ にほん でんとうぶんか
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。

はたち ころ こうしん きぼう み おも
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
わか よ じだい おし いただ
たちの若き良い時代を教えて頂きました。



18歳の時もあったのね 米山晶代



いろいろな
色々楽しかった！
たかちやん



21歳で結婚した時の写真です。

さくねん けっこん ねんた
昨年、結婚50年経ちました。

たが かんしゃ まいにち す
お互い感謝の毎日を過ごしています。

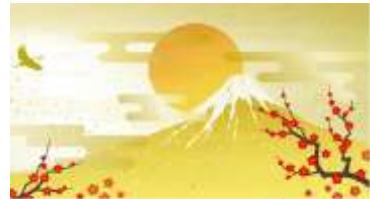
だいす
大好きです ❤️ まちこ



たんとう いそむらまゆみ
担当：磯村真弓

ホットハート 居宅介護支援

じかん かじだい 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。テーマパーク以外でも、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、ボート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では?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: 横松里美

清水区障がい者相談支援センターそら

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。
昨年10月、自立生活プログラム『はじめてのお菓子作り 粟から作るモンブラン』をテーマに
11名の参加者の方とお菓子教室を開催しました。

材料の粟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。最初はお菓子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、他の参加者の方と協力しながら楽しんで作ることができました。

今後も色々なプログラムを企画しています。ご参加お待ちしています！



自家製の粟を使ったマロンペーストからモンブランクリームを作りました。粟の香りがしっかりとして美味しいかったです。

生クリームを泡立てるのは一苦労！他の参加者の方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『白い山』という意味です。その意味の通り、仕上げに粉糖を雪のように振りかけて完成！！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。

最後は自分で作ったモンブランを美味しいいただきました。自分で作ると美味しさも特別。

皆さんはどうなお菓子を作つてみたいですか？

担当：山口裕汰



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「運気アップ」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

午年生まれのみなさんに一言いただきました

今年は午年年女 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
馬のように走り抜けたい1年です
ひまわり 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



令和八年一月十三日(火)(毎週火曜日) A J U 通巻 第一五六三一號 昭和五十四年八月一日 第二種郵便物承認

じてんしゃのかたがつせいとか 自転車に乗られる方、4月から制度が変わります あんせんうんてんこころ 安全運転に心がけましょう！



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。

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

*これらの違反は一例になります。



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

交通事故を防ぐ、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。

ふゆ はなび
なつ なつ つよ
ねん ふゆ くうき す
やまぐちゅうた
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