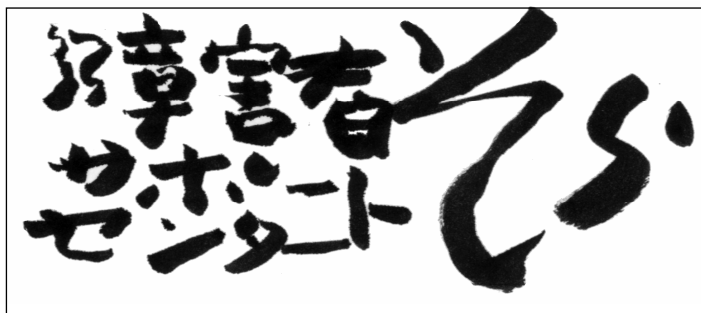




平成 27 年 1 月 13 日(火)増刊(毎週火曜日)
第 11647 号

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

1 月のごあいさつ



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

平成27年、新たな一年がスタートしました。皆さんはどのようにお正月を過ごされていますか？ 私は、昨年末にとうとう 50 歳になり、年を追う毎に一年経つのが早く感じられます。「いつまでも若くはないのだから、体を大切にしなければ…」と思いながらも、脂っこい食べ物や甘い物をだらだらとたくさん食べてしまいました。



日本の食文化であるおせち料理。一つひとつの食材に縁起を担ぐ意味があり、体に優しい料理になっています。なんと、重箱にも意味があることをご存じでしょうか。「おせち料理を重箱に詰め、重ねて用意するのは、めでたさを重ねるという意味で縁起を担ぐためだそうです。」

最近では、おせち料理を食べる習慣も減ってきているようですが、家族や親戚と食卓を囲み、みんなでワイワイ言いながら食べるのも楽しいですね。

<かいごサービスそら>

あけましておめでとうございます。

寒い日が続^{つづ}きインフルエンザなど体調^{たいちょう}を崩^{くず}しやすい季節^{きせつ}がまだ続^{つづ}きますが、いかがお過^{すご}しでしょうか？

皆様^{みなさま}のご家庭^{かてい}ではこの時期^{じき}に風邪^{かぜ}予防^{よぼう}の対策^{たいさく}として行^{おこな}っている事^{こと}はありますか？



最近^{さいきん}はウィルス対策^{たいさく}として置き型^{おきがた}や、首^{くび}から掛^かけるタイプの

除菌^{じょきん}グッズを薬局^{やっきょく}等で目^めにすることがあり、我が家^{わがや}でもお風呂場^{ふろば}や寝室^{しんしつ}などに設置^{せっち}しています。

目^めに見えて効果^{こうか}があるわけではなさそうですが、この冬^{ふゆ}の時期^{じき}に我が家^{わがや}では風邪^{かぜ}をひいた家族^{かぞく}は今^{いま}の所^{ところ}いません。

風邪^{かぜ}予防^{よぼう}にはうがい手洗^{てあら}いや、十分^{じゅうぶん}な睡眠^{すいみん}など、昔^{むかし}から行^{おこな}われている方法^{ほうほう}も非常^{ひじょう}に効果^{こうか}的です。

皆様^{みなさま}も身近^{みじか}に出来^{でき}る事^{こと}から風邪^{かぜ}予防^{よぼう}をしていきましょう。

また、1月24日^{がつにち}（土^ど）には清水特別支援学校^{しみずとくべつしえんがっこう}にて学^{がく}習^{しゅう}発^{はつ}表^{びょう}会^{かい}が今年^{ことし}も行^{おこな}われる予定^{よてい}です。

風邪^{かぜ}にも負^まけない子供^{こども}たちの姿^{すがた}を見れば、気持^{きも}ちも元氣^{げんき}になりそうですね。

<がつ1月のヘルパーつどい>

1月^{がつ}のつどいはお休^{やす}みとさせて頂^{いただ}きます。

<生活介護そら>



つっし しんしゅん よろこ もう あ
謹んで新春 のお喜びを申し上げます
さくねん がつ せいかつかいご かいしょ ことし あら
昨年 5 月〔生活介護そら〕が開所し、今年は新たな
きも しんねん むか
気持ちで新年 を迎えることができました。

りようしゃさま かぞく こうじょう ふか かんしゃ
これも、利用者様やご家族のご厚 情 と深く感謝 いたしております。

こんご みな あんしん たの じかん す おも
今後も皆さまが安心 し、楽しい時間を過ごせるようサポートしていきたいと思ひます。
ことし しえん たまわ よろ ねが もう あ
今年もかわらぬご支援を 賜 りますよう宜しくお願ひ申し上 げます。



今年も明るく楽しくご利用者様方と過
していきたいと思ひます。

羊のように視界を広く、周りに気配りが
できるようにしていきたいです。

今年もよろしくお願ひいたします。

望月



今年の抱負！

明けましておめでとうございます。

今年も安全に送迎させて頂きたい
と思ひます。

丸山

おめでとうございます。

今年も毎日楽しく過ごしていただ
けるように笑顔で頑張ります。

皆様にとって幸せな年になります
ように願っています。

小林

あけましておめでとうございます。

生活介護のささやかな顔になれる様
に今年も頑張ります。

金子

皆さまと色々な事に挑戦し自分
自身今年こそ！

ダイエットがんばります！
今年もよろしくお願ひします。

天野

みなさまがご利用日を楽しみにし
ていただけるよう、暖炉のように暖
かく、吹き抜けのように気持ち良
く、樹の香りのように清々しい雰
気づくりを心がけます。

土田

あけましておめでとうございます

今年も笑顔を絶やさず頑張って
いきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願ひいたし
ます。

曾根

おめでとうございます。

生活介護は体力勝負！
皆で楽しく“筋トレ”して鍛え
ましょう。

皆さまのご健康をお祈り申し
上げます。

八木

♪どれみ♪

寒い日が続き体調を崩す子供もいましたが、みんな元気に通っています！！



いっしょで
(一緒に手をつないで)



すべ
(滑りまーす)



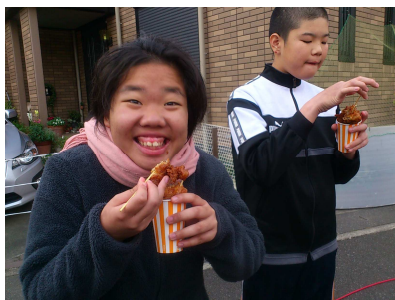
まよ
(纏いをみたよ)



(チョコバナナ♡)



(からあげ♡)



(からあげおいし〜♡)



(はみでています！)



(なくなっちゃった!!)

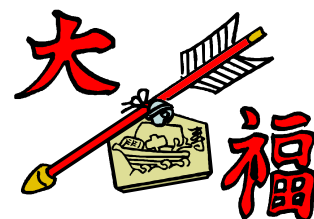


(ベビーカステラ♡)

ホットハート介護サービス

明けましておめでとうございます。

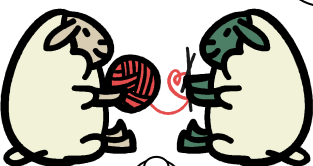
本年もよろしくお願い致します。



音楽を愛でつつ体力
作りに努めます。レモン
の様に爽やかで日向の
ざぶとんの様に温かな
人になりたいです。横沢

今年も、時間に余裕を
持ち、利用者様とのコミ
ュニケーションを上手に
とりながら、楽しくお仕
事します。 対馬

利用者様、ヘルパー
さんとコミュニケー
ションを取りながら、
笑顔でサービス提供
します。 稲葉



健康第一！
笑顔と思いやりで
今年もがんばります。
よろしくお願いしま
す。 稲垣

利用者様が望む
快適な在宅生活を
応援します。 大澤

1月のケアスタッフ研修会のお知らせ

テーマは、**「倫理及び法令遵守・プライバシーの保護・接遇」**

【日時】**日時は決まり次第連絡します。**

【場所】**「そら」の多目的室**

研修会に参加して、みなさんで介護の知識を深めましょうね。

(編集担当・・・大澤)

内容のお問い合わせ・・・稲葉)



居宅介護支援 ホットハート

明けましておめでとうございます！！本年も、宜しくお願い致します。

旧年中は、皆様のご協力のおかげで、新しい事業所に無事移転する事ができ、仕事に専念させて頂く事ができました。心より感謝申し上げます。

鏡餅の由来について調べてみました。歳神様へのお供えとして、床の間や玄関に飾る鏡餅は、天から降りてくる神様が宿る場所と考えられています。鏡餅という名前の由来は、ご神体とされる丸い鏡からきていたといわれ（人間の心臓の形を象った）丸い形は魂を表し、大小 2 つを重ねて円満に年を重ねるという願いが込められています。

神へのお供えである鏡餅は、そのお下がり分け合い、無病息災を祈って雑煮や汁粉にして食します。これが“**鏡開き**”という行事で、1 月 11 日に行われます。武家社会の風習が一般化したもので、武家では刃物で切るのは切腹を連想させるため、手や木槌を用いて餅を開くといわれるようになったのだとか！

日本古来の習わしに触れると、おもてなしの心が感じられますよね（＾＾）

副交感神経を高めれば血圧は下がる！

高血圧は、自律神経の働きが深くかかわっています。自律神経の働きをうまく整えることによって、高血圧を予防したり改善することも可能です。

加齢とともに自律神経のバランスは乱れやすくなっていくわけです。しかも、交感神経が過剰に優位な状態に傾きがちになります。交感神経が過剰に優位になれば血管の収縮が強まります。その為、体に十分な量の血液を回そうと血圧が高くなるのです。血管の収縮が強まり、血管が細くなると、血管の内壁が傷つき血管がボロボロになりやすく、血栓（血の塊）ができやすくなるのです

＊ ＊寒い季節です。血圧が高くなった方に参考になればと思います＊ ＊

自立神経と高血圧の関係

男性は 30 代、女性は 40 代から

副交感神経のレベルが落ちる



交感神経が優位になり

血管が強く収縮



血圧が上昇。血管が傷つき

血栓ができやすくなる

これを防ぐには

①腸内環境を整える

②朝食をとる

③6～7.5 時間、睡眠をとる

④39～40 度でゆっくり入浴

⑤深い呼吸を心がける

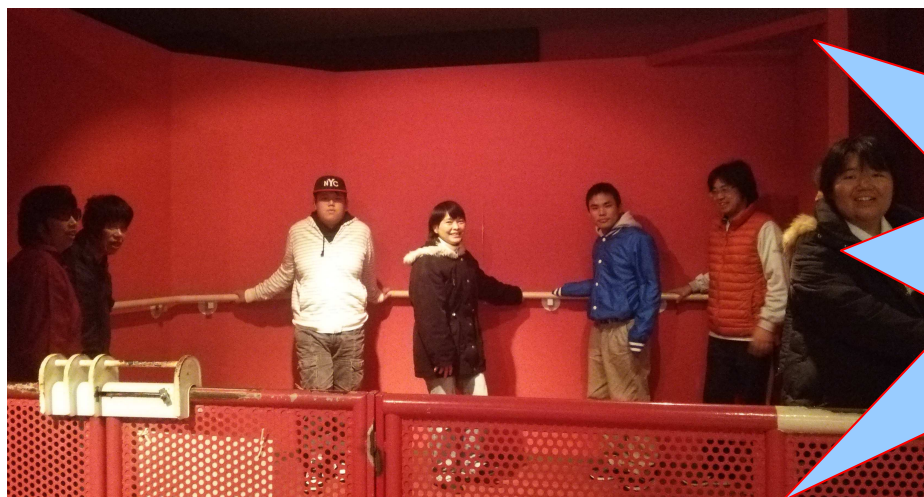


西里の紅葉風景です

高血圧を自力で下げる新常識（マキノ出版）より抜粋
ケアマネジャー松下

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

だい かい じりつせいかつ ぼうさいへん がつ にち きん しずおかけんじしんぼうさい けんがく
第 3 回 自立生活プログラム【防災編】として、12月12日（金）静岡県地震防災センターの見学
い に行ってきました！ 7 名の参加者とともに、90 分の見学コースを体験。津波に関する映像
(TYUNAMI シアター)を見て、家具の耐震補強工法や転倒防止策、備蓄品や非常持ち出し
ひん てんじ けんがく ぜんご・さゆう・じょうげ ほうこう うご きしんそうち じしん
品などの展示コーナーを見学。また、前後・左右・上下の 3 方向に動く起震装置でリアルな地震の
ゆ たいけん きゅう はじ ゆ こわ じつかん けんがく はんぶん じかん
揺れを体験。急に始まる揺れは怖いものだ実感しました。さらに、見学コースの半分の時間
は、巨大地震による被害の可能性や防災方法などについて、
しずおかけんじしんぼうさい ぎょうたかしし こうわ き
静岡県地震防災アドバイザー 郷隆志氏の講話を聴きました。



きしんそうち の
起震装置に乗
ったばかりの
にこやかな
ひょうじょう
表情が・・・
M6～7 の震度で
いってん
一転！
こわかった
怖かったよ～

わたし
私たちは、いつ、どこで、どのように被災するかわかりません。まずは自分の 身を守るこ
との『自助』に心掛け、今のうちから準備をしなくてはいけないことを学びました。
さあ！みなさんも！始めてください！まずは、水の用意と家具の固定ですよ！



さんこう しずおかし かぐ
【参考…静岡市では「家具
などこていすいしんじぎょう おこな
等固定推進事業」を行って
おり、対象世帯には経費の
2/3相当が補助されます。】



しょうがいふくし しょうがいしゃそうごうしえんほう へん しょうかい
障害福祉サービス《障害者総合支援法》編のご紹介です。

こんかい びょういん しせつ じょうじかいご ていきよう
今回は、病院や施設において常時介護を提供するサービスです。

りょうようかいご せいかつかいご
『療養介護』と『生活介護』とは？

りょうようかいご びょういんなど ちょうき にゅういん いりようてき くわ じょうじかいご ひつよう かた
療養介護は、病院等での長期の入院による医療的ケアに加え、常時介護が必要な方に
たい おも ひるま き のうくんれん りょうようじょう かんり かんご いりようてき かんり おこな かいご
対して、主に昼間、機能訓練や療養上の管理、看護など医療的な管理のもとに行われる介護
にちじょうせいかつぜんばん かいじょ おこな
や日常生活全般の介助を行うサービスです。

せいかつかいご ちいき にゅうしよしせつ せいかつ ほう あんてい せいかつ いとな ひるま
生活介護は、地域や入所施設で生活している方が、安定した生活を営めるよう、昼間、
しせつ にゅうよく にちじょうせいかつじょう しえん そうさくかつどう かつどう きかい ていきよう したいきのう
施設において入浴や日常生活上の支援、創作活動等の活動の機会の提供、身体機能
また せいかつのうりよく こうじょう ひつよう えんじょ おこな
又は生活能力の向上のために必要な援助を行うサービスです。

どちらも、対象者には区分などの条件があります。

* 詳しくは、相談担当 萩原・深澤までお問い合わせください。(TEL:054-366-7781)

★ はいく かい し 俳句の会より お知らせ ★

りゅうのすけ せんげつ だい とし く とし く い つ もの まど かぜ
●龍之介です！先月のお題は年の暮れだったので『年の暮れ 何時もの窓に 風がなる』を
つく じ す き きび で
作りました。時の過ぎ去る淋しさが出ているでしょうか。

げんこう で ころ しんしゅん
この原稿が出る頃には新春ですね！どうでしょう？

みな とし はじ はいく つく べんきようかい き くだ
皆さんも年の始めの俳句でも作って勉強会に来て下さい。

きょうしつ はいくかい はいく べんきようかい せんせい しずおかきたようごがっこう じむいん
※教室は俳句会ではありません。俳句の勉強会です。先生は静岡北養護学校で事務員を
やっていた八風先生といって、とても優しい先生です。☆よろしくお願ひします！！

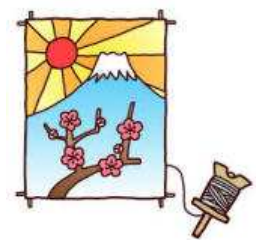
こんげつ はいくきょうしつよてい
◆今月の俳句教室予定

にちじ がつ にち げつ ばしよ かい
日時：1月26日(月) 13:30～15:30 場所：はとぴあ2階

こうし あおやぎはつぷうせんせい かいひ えん たんとしや とまがわりゅうのすけ
講師：青柳八風先生 会費：500円 担当者：巴川龍之介まで

もうしこ といあわ
お申込み・お問合せ：m.32518-32518@docomo.ne.jp

とうじつ き かま
※当日、いきなり来てくても構いません



【編集担当者より】

とし はし き かんし とど みなさま けんこう あんぜん こころ いの ゆき
年の初めとなりました。機関紙をお届けする皆様のご健康と安全を心よりお祈りし、雪
すく しずおか ち かんしや ことし ねが
の少ない静岡の地に感謝いたします！今年もどうぞよろしくお願いいたします。

* 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