



平成 27 年 3 月 3 日(火)増刊 (毎週火曜日)  
第 11723 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



### 3月のごあいさつ

清水障害者サポートセンターそら  
理事長 山本 忠 広

またまた花粉の飛散で鼻が辛くなる時期がやってきました。皆さんは大丈夫ですか？以前から機関誌に私の花粉症対策を載せさせてもらっていますが、私はここ数年で随分改善されてきたような気がします。

数年前まで鼻の通りをよくする点鼻薬を手放せなかったのですが、この点鼻薬によってより鼻炎を悪化させていることを知り、苦しい思いもしましたが何とかやめることもできました。

鼻腔内をレーザーで焼く手術もしましたが、1～2年で元に戻ってしまうことと、浜松市まで通う手間も面倒くさくてやめてしまいました。現在は1日2回の服薬だけで生活しています。

先日薬をもらいに行こうといつも受診している『清水おかベクリニック』に予約(土曜日の10時)の電話をしたところ、自動の音声で300分後(なんと5時間後の午後3時)とのこと。

「まるでディズニーランドの人気アトラクション並だな～」と思いながら2時半に行くと、スムーズに進んだのか、ラッキーなことにすぐに診てもらうことができました。くしゃみや鼻水などの症状もそれほど出ていなかったので診察も5分程度で終わり、飲み薬と点鼻薬(使い続けても大丈夫な薬)を処方してもらいました。

今年、静岡県の花粉飛散量は、平年の量の1～5割多く、少なかつた昨年と比べると2～3倍の量の花粉が飛ぶと予想されています。花粉に縁がない人はうらやましいですが、縁がある人は十分注意しましょう～



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三六一四三  
みこころセンター四F 定価五〇円

## < 介護サービスそら >



今年で「サポートセンターそら」を利用して一人暮らしをして6年目になります。

僕は筋ジストロフィーという病気です。この病気は歩けなくなります。僕は歩くことが出来ません。あと呼吸器を使っています。一人暮らしをする前は長い間 病院に入院して居ました。

僕は時々、体調を悪くして病院に入院することがありますが、幸い去年は入院することなく一年を過ごせました。入院すると医療費は掛かるしヘルパーさん達にも迷惑も掛かるし僕も入院しないようにしたいですね。

みやぎしま ただひこ  
宮城島 忠彦

次回に続く ( 次回は、『サッカー観戦』についてです。お楽しみに！)

## < 新事務職員のご挨拶 >

この度、「介護サービスそら」の事務職員として勤務することになりました。

利用者様、ご家族様の声に耳を傾けながら取り組んでいきたいと思っております。

皆様にご指導いただきながら、努力していきます。宜しくお願いします。

ひらい あきこ  
平井 明子

## < 3月ヘルパーつどい >

3月のつどいはお休みです。

2月20日、調理教室を行いました。

今回は糖質オフメニューを紹介いたします。

- ・ 鮭とキャベツの味噌マヨネーズ焼き
- ・ 入り豆腐
- ・ なすと玉ねぎのそうめん味噌汁



次回は別メニューを紹介いたします。レシピは事務所にありますので、必要な方はご連絡ください。

## せいかつかいご 〈生活介護とら〉

さむ さもようやく やわ はるほんばん ま 寒さもようやく和らぎ春本番を待つばかりとなりました。 さくら まんかい すこ 桜の満開ももう少しです！

たの 楽しみですね。

がっ ぎょうじ しょうかい  
【2月の行事を紹介いたします！】

がっ みつ か か せつぶん りようしや てづく “まめ” ならぬ たまご 卵ボーロをつきました。 きじ 生地を練り、まめ サイズにけいせい まき ストープで焼きました。おいしくできたので、ふく よぶために たまご ボーロはなか においたいただき、おんたいじ には やわ 柔らかいボールを な おんたいじ 投げ、鬼退治をしました。

※たくさんの たまご 卵ボーロができました！



おんたいじ いちばん も あ  
※鬼退治が一番盛り上がった

かな・・・！！

がっ にち もく  
2月12日(木)

だんせいじん ため じよせいじん  
男性陣の為に女性陣がチョコを  
つく 作りました。



♪どれみ♪



【<sup>まめ</sup>豆まき】



【シーラカンスを<sup>りつたいてき</sup>立体的に<sup>つく</sup>作ったよ】



【<sup>きょうりゆうしゅつげん</sup>恐竜出現!!】



【<sup>ひだり</sup>左の<sup>きょうりゆう</sup>恐竜はティラノサウルス】



【<sup>こうえん</sup>公園】



【<sup>ふじさん</sup>富士山をバックに…<sup>くも</sup>雲に隠れて<sup>み</sup>見え<sup>とほほほほ</sup>ず (泣)】



【<sup>あそ</sup>どんぶらで遊びました】

管理<sup>かんりしや</sup>者 井<sup>い</sup>川 恵<sup>けい</sup>介

# ホットハート介護サービス

3月のケアスタッフ研修会のお知らせ  
テーマは、「食事介助・口腔ケア」です。



【開催日】 3月 19日 (木)  
※ 時間と場所は決まり次第お伝えします。  
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。

★2月は、はーとびあ清水の調理室で、そらのヘルパー7名、百花園のヘルパー5名、ホットハートのヘルパー7名の総勢19名で調理実習を行いました。合同実習で、交流の機会にもなりました。グループごとにそれぞれのテーマに沿った料理を工夫して作りました。テーマは「糖質オフメニュー」「減塩料理」「スピード料理」「ある材料で調理する」でした。

## 【ヘルパーの感想】

- ・糖質オフの料理でも、とてもおいしく出来ました。
- ・減塩料理を作りました。味は薄くても、だし次第でおいしくなることを実感しました。
- ・いろいろな調理を学び大変良い実習でした。初めて参加しましたが、実習後ランチタイムとなり、仲間とおしゃべりが出来てとても楽しい時間になりました。また、開催してほしいです！
- ・短時間でおいしい料理が出来上がりました。男性ヘルパーが、テキパキと慣れた手つきで調理していて、感心しました。楽しかったです。

★糖質とは、砂糖などの甘いものだけでなく、ご飯やいもに含まれるでんぷんも糖質の仲間です。糖質は摂り過ぎると、肥満や生活習慣病をまねくおそれがあります。一方、不足が続くと、体力の低下や疲れやすくなるなど、快適な生活の妨げになります。適切な摂取を心がけてください。



(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

皆様、いつも機関誌を読んでもいただき、ありがとうございます。

あるお宅に伺うと、黄色い菜の花が花瓶に生けてあり、春なんだな〜と気づかされました。私が事務所内でパソコンとにらめっこしている間に、季節は刻々と移り変わり…「外へ出ておいで〜！」の声が聞き取れませんでした (^ ^)

今月は、浜松市の秋野不矩美術館をご紹介します。

秋野不矩(あきの・ふく)画伯 明治 41 (1908) 年に磐田郡二俣町城山に生まれました。日本画を教えていた不矩が、54 歳の時にインドの大学へ客員教授として赴任して以来、インドに魅せられ訪れ、風景や自然、寺院などをモチーフに作品を描き、ネパール、アフガニスタン、カンボジアにも出掛けて創作しました。平成 3 年にインドの民家をスケッチした建物があり、日本でこの民家そっくりの建物に出会い、その建築家



(藤森照信氏)と一緒に、太陽の光が降り注ぐこの土地に美術館を建てたと聞きました。翌年の平成 11 年には数々の功績が認められ、文化勲章を受章し、平成 13 年心不全のため、京都の自宅で逝去、93 歳でした。美術館のメインホールの広間にある、長さ 12 m 高さ 7 m の「オリッサの寺院」は 90 歳の時の作品で、床に座って見ていると、自分がインドにいるかのような錯覚になります。

90 歳で、あのエネルギー溢れる絵を描くとは・・・神技としか思えません！

### 平成 27 年 4 月介護保険法改正について

団塊の世代が 75 歳以上となる 2025 年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることが出来るよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステム構築の実現を柱とした改正とされています。

静岡市の 75 歳以上の人口の伸び率は、平成 26 年は 2.2%、平成 37 年は予測推計 34.9%。要介護、要支援認定者数推移は 6.6%→55.3% 保険給付費等の推移は、8.2%(564 億円)→53.4%(864 億円)となると予測され、全国的に制度の見直しとなりました。福祉用具以外の各サービスの利用料金の単位数に増減があり、確実な単位数をお知らせ出来るのは、4 月前ギリギリになってしまうと思いますが、各事業所・ケアマネジャーから説明がありますので、ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。



要支援 1・2 の方の、訪問型と通所型サービスが新しい総合事業へ移行は、静岡市は平成 29 年 4 月となります。医療改定 2 年、介護改定 3 年の W 改定が行われる 3 年後の平成 30 年はもっと大きな改定が行われるそうです。

ケアマネジャー松下

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



くるま かん しょうがいしゃ  
車に関する障害者のマーク

まち 見 しょうがいしゃ かん 障害者に関するマークですが、い 以下 3 つは じようようしゃ 乗用車などについていること  
が多い ですね。これらには、ちが 違い がありますが ごぞんじ 存知 でしたか？

みなさん！ いまいちど さいにんしき 安全な運転に ころが 心掛け しましょう。



A



B



C

- ① すべての しょうがい 障害のある方 を 対象 とし、しょうがい 障害のある方 が 容易 に 利用 できる 建物、施設 である  
ことを 明確 に 示した “世界 共通 の シンボルマーク” は どれ でしょう？ こたえ：A
- ② 肢体 不自由 であることを 理由 に、うんてんめんきょ 運転免許 に 条件 を 付 されている方 が 運転 する 時 につける  
マーク は どれ でしょう？ こたえ：B
- ③ 聴覚 に 障害 のあることを 理由 に、うんてんめんきょ 運転免許 に 条件 を 付 されている方 が 運転 する 時 につける  
マーク は どれ でしょう？ こたえ：C
- ④ 危険 防止 のため やむを得 ない 場合 を 除き、このマーク を 付 けた 車 に 幅寄せ や 割り込み を 行  
った 運転者 は 道路 交通 法 の 規定 に より 罰せ られますが、どのマーク でしょう？ こたえ：B・C



突然 ですが…なんと！こんなに 多くの イチゴ の 種類！  
ごぞんじ 存知 でしたか？

あかねっ娘・アイベリー・あかしのみつこ・あきひめ・あすカルビー・あまおう・あまおと  
め・えちごひめ・エラン・尾瀬はるか・おとめごころ・かおりの・かなみひめ・けんたろう・  
こいのか・ことか・さがほのか・さちのか・さつまおとひめ・さぬきひめ・サマープリンセス・  
サマルビー・サンエンジェル・サンチーゴ・ダイヤモンドベリー・とちおとめ・とちひめ・  
とよのか・なつみ・女峰・のうひめ・白鳥2号・はるみ・ひたちひめ・ひのしずく・ふくば・  
ふさの香・ペチカ・ペにほっぺ・ほうこうわせ・ほほえみ家族・まりひめ・みのむすめ・めぐ  
み・もういっこ・ももいちご・やよいひめ・ゆうか・ゆめあまか・ゆめのか・らいほう・れい  
こう・サマーアミーゴ・サマーフェアリー・初恋の香り・ペチカサンタ・ペチカプライム・  
そして…静岡県オリジナル新品種 『きらび香』…とても甘いそうですよ！



# 障害福祉サービスを知ってみよう!

NO. 7

障害福祉サービス《障害者総合支援法》編のご紹介です。

日中活動系サービスには、NO.5 に登場した生活介護や療養介護という日常生活上の介護を要するものがありました。より良い生活を営むための訓練や就労もあります。



## 『自立訓練 (機能訓練・生活訓練)』とは?

居室や施設において生活する方が、障害者支援施設や障害福祉サービス事業所、又は居室において日常生活を営むために必要な機能訓練や生活訓練を行うサービスです。有する障害の状況に応じて訓練の内容が異なり、その他の生活に関する相談及び助言など必要な支援を行います。

\* 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 )

## ★ 俳句の会より お知らせ ★

● 龍之介です。『荒波や佐渡によこたう天の川』… この俳句は自分がインターネットをいじっていたら偶然に見つけた句です。松尾芭蕉が奥の細道で佐渡へ渡る時、作ったそうです。凄い力量ですね! 今月のお題は『卒業』です。皆さんも俳句を作ってみて下さい。

※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て、とても優しい先生です。よろしくお願ひします!!

### ◆ 今月の俳句教室予定

日時: 3月16日 (月) 13:30~15:30 場所: はとぴあ清水 1階

講師: 青柳八風先生 会費: 500円 担当者: 巴川龍之介まで

お申込み・お問合せ: m.32518-32518@docomo.ne.jp

※当日、いきなり来てくれても構いません。



### 【編集担当者より】

虫がモコモコ動き出すとされる“啓蟄(二十四節気の一つ)”。みなさんにとって、三月は忙しい年度末なのでモコモコしてられないかもしれませんが、焦らず気持ちに余裕をもってお過ごし下さい。周りの景色が明るくなります。さあ! ゆっくり外へ出かけましょう!

\* 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

平成 二十七年 三月 三日 (火) 増刊 (毎週火曜日)

AJU通巻

第二七三号

昭和 五十四年八月一日 第三種郵便認可