



平成 27 年 7 月 7 日(火)増刊 (毎週火曜日)
第 11863 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



7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

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三十一番四三

みこころセンター 四F 定価五〇円

いよいよ^{とやま}富山と^{かなざわりょうこう}金沢旅行の^{さいご}最後のお話^{はなし}です。

この^{りょうこう}旅行で何が^{なに}一番^{いちばん}良かったか^よと言うと、やっぱり^{うみ}海の^{さち}幸ですかね・・・。ブリやノドグロの^{さんち}産地であることはよく^し知られていますが、^{なまえ}名前も^し知らない^{しろみざかな}白身魚が^{いっぱい}いっぱいいてとても美味^{おい}しかったです。^{さくら}桜^{ひとまわ}エビを^{おお}一回り^{しろ}大きくしたような^{なまえ}白エビや名前^{おも}はちょっと・・・と思う^{あま}ガスエビも^{おい}甘くて美味^いしいです。もし^い行かれる^{きかい}機会がありましたら、^{かいてんずし}回転寿司^{じゅうぶん}でも十分^{おい}美味しい^{みせ}お店が^{いっぱい}あるので^よ寄られて^いみては^いかが^でしょうか。



^{かなざわじょうこうえん}金沢城公園も^{さくら}桜が^{まんかい}満開で、^{おお}多くの^{かんこうきゃく}観光客で^{にぎ}賑わって^いました。^{にほんじん}日本人ばかりでなく、^{ちゅうごく}中国^{おうべい}や欧米からの^{かんこうきゃく}観光客も^{おお}多かったです。また、^{しろあと}城跡という^{こと}事もあつて、^{すんぷこうえん}駿府公園^にと似たような^{ふんいき}雰囲気^{かん}を感じました。



^{いぜん}以前の^{りょうこう}旅行で「^{けんろくえん}兼六園」「^のと^わじま^{あさいち}能登輪島の朝市」「^{わくら}和倉^{おんせん}温泉」を^{おとず}訪れたので^{こんかい}今回は^い行^いけな^いな^いか^った^です^が、^{じかん}時間^いがあ^いつたら^い行^いき^{たい}な^い所^とろ^いが^いっ^ぱい^あり^ます。^{こんかい}今回は^{ほくりくしんかんせん}北陸新幹線^のに^いり^{たい}く^いき^まし^たが、^{また}また^{きかい}機会^{おとず}があ^いつたら^いゆ^っく^り訪^いれ^{たい}な^い思^いひ^ます。

< 介護サービスぞら >

7月七夕様の季節になりました。今年は彦星様と織姫様は会えるでしょうか。夜空を見上げると、ホット心が解放される感じがします。

清水駅前銀座の七夕祭りは4日～7日です。移動支援でお出かけされる方もいらっしゃいます。楽しみですね。

今回は移動支援でのお出かけ先を紹介いたします。

掛川城公園

清水駅～掛川駅までJRです。お持ちの手帳が「旅客運賃減額第一種」の場合は大人運賃(1140円)の半額になります。小学生は子ども運賃の半額です。介助者も半額となります。電車の所要時間は1時間ほどです。

掛川駅を降りるとまっすぐ北へ向かいます。(わかりやすいルートです。)

徒歩で650メートル約10分程です。

入館料は手帳を提示して本人と介助者1名が無料となります。

お弁当を持参し、掛川城公園内で食べることもできます。また今回、公園内にステンドグラス

美術館もオープンしました。美術館も掛川城と同様で、入館料は手帳を提示して無料となり

ます。一度、移動支援を利用してお出かけしてみたいかたがでしょうか。掛川城・ステンドグ

ラス美術館ともホームページの掲載がありますので確認をしてみてください。



< 7月ヘルパーのつどい >

22日23日両日9時～13時にて救急法の講習会を行います。日程を確認の上、出席をお願いいたします。

せいかつかいご
〈生活介護そら〉



みな 皆さまこんにちは。 はや 早くも いちねん 一年の はんぶん 半分が すぎ 過ぎ 7月 となり ましたね。
ほんかくてき なつ 本格的な 夏が やって 来ますが 暑さ 対策 は 大丈夫 でしょうか。
せんじつ せいかつかいご こうれい たの ちゅうしょくかい しみず で か
さて 先日、生活介護では恒例の「お楽しみ昼食会」にてベイドリーム清水に出掛けてきま
した。
しょくじ もちろんの こと、 みじか 短い じかん 時間でしたが ショッピング を 楽しみ 家族 へのお土産 を 買う など、
りようしゃさま しょくいん たの とき す 利用者様も 職員も 楽しいひと時 を 過ごして きました。

たの ちゅうしょくかい しみず ようす
[お楽しみ昼食会 ベイドリーム清水での様子]

てんき よ お天気が 良く、 ショッピング の 後は、 みんなで テラス でのんびり～。



[いつもは、お仕事していま～す!]



♪どれみ♪



まかいの^{ぼくしやう}牧場へ
お^で出かけしてき
ました!



お^き皿洗^{あらい}
いのお^て手^{づか}伝
いをして
います!



ロボッ
ト
完^{かん}成^{せい}!!



い^ちち^{やう}ば^らこ^うえん
老^{らう}町^{ちやう}原^{げん}公^{こう}園^{えん}のす^すべ^り
台^{だい}楽^{らく}しい~☆

アイ^あスク^いリ^ーム
作^{つく}って^るん^だ~☆



カラ^かーセ^せロ^ろハ^はン
で
メ^めガ^がネ^ねを^{つく}った^よ!



た^たべ^べら^られ^る
か^かな^な...?



か^かん^りし^しや
管^{くわん}理^り者^{しや} い^いか^わわ
井^い川^{がわ} け^けい^すけ
恵^{けい}介^{けい}

ホットハート介護サービス



7月のケアスタッフ研修会のお知らせ

清水消防署での「救命講習会」です。

通常の研修会はお休みです。

【開催日】 7月23日 (木) 9:00から13:00

6月の研修会の報告 テーマは《食中毒》

食中毒予防の3原則は、(細菌・ウイルスを) ①つけない ②増やさない

③やっつける ですが、一番大事なことは、小まめな手洗いです。ケアに入る前、終了時には忘れずに行ってください。

【ヘルパーの感想】

- ・「手洗いをしっかりしてからケア」を徹底していきたいです。
- ・食中毒を出さないためには、小まめな手洗いをすることが大事とは言いますが、できない場合もあります。出来るだけ手洗いするよう心がけます。
- ・毎年研修しますが、改めて気に留めるテーマです。利用者様にも食中毒についてご理解いただけるといいですね。
- ・食中毒は出さない!と決意も新たに、気をつけていきます。
- ・予防の3原則に気をつけてサービスしていきたいと思います。



ホットハート利用者様の俳句、川柳のコーナー

～俳句～

ほおずきに 亡き夫しのぶ 盆かざり
ふうりん すず ねいろ ちち こ
風鈴の 涼しき音色 父を恋う

おおくぼ ひでこ さま
大久保 英子 様

～川柳～

さんばつ さいふ あたま かる
散髪し 財布も頭も 軽くなり

じいさん さま
じいさん 様

★作品、お寄せください!

(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いただき、ありがとうございます。
梅雨に入り、ジメジメしていますが、体調はお変わりございませんか？



あるお宅を訪問した際、濃いピンクの紫陽花と、鮮やかな紫の桔梗を見つけ、なんだかハッピーな気分になり、写真を撮らせていただきました。小さな幸せに出会えただけで、自分へのご褒美に思えるのは・・・私だけでしょうか(^δ^)



今回は、桔梗について調べてみました。

風船のような花びらから「Balloon flower」と呼ばれ、釣り鐘のような形から学名で「Platycodon」ギリシャ語で広い鐘という意味とも呼ばれます。

桔梗の根は、古くから漢方薬として使われ、根にはサポニンを多く含み、俳濃作用や去痰作用、肺や気管支の熱を解く力があるとされています。

花言葉：「永遠の愛」「誠実」「清楚」「従順」です。

私達を支えてくれた介護保険

5月の初めに、同居の父が 87 歳で亡くなりました。癌と診断されてから、1年間の短い時間でしたが、介護に関わる家族として、沢山の事を学びました。

父とは、結婚してからの 26 年間共に生活し、実家の両親との生活よりも長く経過しました。約 7 年前から、介護保険を受け、冗談が好きな父は、要支援という言葉が冗談に「俺はようちえんだから幼稚園に行くんだ」と、最初は嫌々ながら、デイサービスに出かけていました。そのうち、自分から楽しそうに出掛けるようになり、本人に聞いてみると「牛乳パックで足台を作って喜ばれたよ！」と嬉しそうに話すようになったのです。役割を持つ事で、デイサービスも自分の居場所となったようでした。また、写真を見ると、職員の方や他の利用者さんといった笑顔で写っていて、家族として本当に有り難いと感謝しました。

癌と診断されてからの 1 年間は、入退院を繰り返しながら、訪問看護さん、ヘルパーさん、ショートの方、訪問入浴さん、福祉用具の事業者さんに入ってもらい、母親と私の応援隊として在宅生活を支えていただきました。ケアマネジャーとして 12 年以上働いていても、家族側の立場になった事は初めてで、何事にも代え難い経験が出来ました。

また、介護保険の有難さ、各事業者さんの暖かさ・・・心がくじけそうな時に、笑顔で励まされ、心の支えとなりました。

体験談として、この記事を書かせる事も父の供養と考え、書かせていただきました。

父も、天国から照れながらお礼を言っていると思います。本当にありがとうございました。

ケアマネジャー 松下 みどり

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



～ じりつせいかつ さんかしゃ しょうがいしゃ しょうがいしゃ
 自立生活プログラム参加者からの【手記】～ ぜんごう
 前号からのつづき

つぎ あさひだりがわ しび て あし じぶん ちから うご
 次の朝左側が痺れていて、手も足も自分の力では動きません。

この先どうなるのかとても心配でした。私の人生ここで終わったと思いました。夜になって
 も眠れない日が続きました。泣いてばかりの入院生活でした。

そうごうびょういん びょうどう うつ はじ ほそうぐ ある
 総合病院のリハビリ病棟に移されてリハビリが始まりました。初めて補装具をつけて歩け
 た時は、涙で前が全く見えませんでした。

自分ではもう二度と歩けないのではないかと思っていたからです。私は、今歩けているの？
 とリハビリの先生に聞きました。そうよ・・どうした？と言われもう二度と歩けないと思っ
 いたのでとても感動的で何とも言い様がありません。先生は頑張ってリハビリをやれば少し
 つ歩けるようになりますよと言ってくれました。心がこもっていない言葉でした。私のリハ
 ビリの先生は女の人で少し鼻にかけている人でした。私の一番嫌いなタイプで最悪でした。
 リハビリの時間が一番嫌な時間でした。それでも4点杖で少しずつだけ歩ける様になり、そ
 の年の10月15日に無事自宅退院となりました。

ところが、今までリハビリでは4点杖で歩いていたのに、自宅では全然歩けません。歩けな
 いどころか、家事をすることも、トイレに行くこともできませんでした。訪問ヘルパーさんに
 1日3回入ってもらい面倒を見てもらいました。私は元のように歩きたくて誰もいないときに
 4点杖で歩く練習をしてみました。転んばかりで歩けません。片麻痺になっているってこと
 はこういう事なのですね。沢山の麻痺の患者さんを見てきたのに、何も分かっていませんで
 した。自分でやりたいこと、行きたいところ、ほぼ全部できません。

退院をした翌日、デイサービスに参加させてもらい入浴もして、気持ちも身体もさっぱりし
 ました。デイサービスの方々はみなさん私にやさしく声をかけてくれてたくさんの元気をもら
 いました。私の努力しだいで何とかなるのではないかと思います。

デイサービスでパソコンを教えてもらい、今では毎月、就労B事業所でパン販売のポスター
 まで作れるように？というか8割位は、パソコンの先生にやってもらっていることが多いです
 けど、それでも最初にくらべると出来る様になったと思います。本当にありがとうございます。

今は訪問看護リハビリセンターから週1回水曜日にリハビリの先生が入ってくれてリハビリ
 を行っています。毎月1回の受診も介護タクシーを使わなくても、一人でタクシーに乗って行け
 るようになりました。もっともっと心も元気になって、前の生活を取り戻せる様にならな
 げたいと思っています。みなさんこれからも色々ご支援、ご指導よろしくお願
 いします。昔の言葉で病は氣からと言いますが、本当にそうだと思います。気持ち
 が上を向いていると出来ない事も出来る様になるのではないかと
 思います。障害者のみなさん気持ちだけでも元気にして行きま
 しょう。きっといつかはいい事があると思います。



近藤 ひとみ 仁美

●●● はいくびあ・エイトからのお知らせ ●●●

◆龍之介です。先月は松尾芭蕉を勉強しました。[五月雨や集めて早し最上川]は芭蕉さんの代
 表作ですね。でも本当は[五月雨や集めて涼し最上川]だそうです。私は驚いてしまいました。
 今月の俳句の勉強はレストランで食事をしながら行います。今月のお題は梅雨入り、梅雨で
 す。みなさんもはいくびあ・エイトの教室に来てみてください。

◆今月の俳句教室予定

日時：7月13日(月) 11:30~

場所：スペイン料理サングリア(駿河区根古屋162-1)

講師：青柳八風先生 会費：500円

お申込み・お問合せ：m.32518-32518@docomo.ne.jp

担当者：巴川龍之介まで

※当日、いきなり来てくれても構いません。



【編集担当者より】

今年の夏バテ防止の準備はできていますか？ミネラルドリンクやバランスの良い食べ
 物……。パワーが持続し元気で過ごせますように、少し意識して口に入れてみませんか？!

* 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