

平成 27 年 9 月 1 日(火)増刊 (毎週火曜日)  
第 11920 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



### 9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

あさゆう すず す ことし あつ さんしょ  
朝夕はかなり涼しくなって過ごしやすくなりました。今年の暑さにはまいりましたが、残暑が  
きび 厳しくならないことを祈るばかりです。

みな ていきてき はいしや かよ はいしや えら  
皆さんは定期的に歯医者さんに通われていますか？どのように歯医者さんを選んでいま  
か？ わたし くるま の くるま はい ところ いえ しょくば ちか かよ ところ  
私は車イスに乗っているの車イスで入れる所。家や職場に近くで通いやすい所。で  
きればやさしいせんせい・・・といった選び方でしょうか。



いぜん き したちよう しょくば かよ ころ  
以前、木の下町の職場に通っていた頃は、す  
ぐそばにある「安藤歯科クリニック」に通って  
ました。 くるま はい せんせい き  
車イスで入ることができ、先生も気さ  
くに介助してくれてとても助かりました。しかし、  
しょくば いはら うつ ところ  
職場が庵原に移ったことでかなり遠くなってし  
まい、通いにくくなってしまったのです。

とき じたく い やぎ まちよう  
そんな時、自宅から行きやすい八木間町に「し  
んかい しか クリニック」ができ、さつそくじゆしん  
た。入り口までのスロープも上りやすく、くるま  
スのまま治療をしてもらえたのでからだ とても らく  
でよかったです。

いつい いた いくるま いくい はいしや  
つつい痛くなるまで行きにくい歯医者さん  
ですが、なるべくまめに通いましょう～



## < かいご 介護サービスぞら >

今年は、台風<sup>たいふう</sup>の発生<sup>はっせい</sup>が多い<sup>おお</sup>ように感じ<sup>かん</sup>ます。気配<sup>けはい</sup>はすっかり秋<sup>あき</sup>を感じ<sup>かん</sup>られるようになりまし  
た。

秋<sup>あき</sup>は読書<sup>どくしょ</sup>の秋<sup>あき</sup>、芸術<sup>げいじゆつ</sup>の秋<sup>あき</sup>、食欲<sup>しょくよく</sup>の秋<sup>あき</sup>と言われ<sup>い</sup>ます。今回<sup>こんかい</sup>は芸術<sup>げいじゆつ</sup>の秋<sup>あき</sup>を取りあげてみたいと  
おも  
思います。

8月<sup>がつ</sup>の移動<sup>いどう</sup>支援<sup>しえん</sup>で何名<sup>なんめい</sup>かの方が県立<sup>けんりつ</sup>美術館<sup>びじゆつかん</sup>「スイスデザイン展<sup>てん</sup>」と静岡市<sup>しずおか</sup>美術館<sup>しじゆつかん</sup>「青磁<sup>せいじ</sup>のい  
ま」に出<sup>で</sup>かけてきました。

県立<sup>けんりつ</sup>美術館<sup>びじゆつかん</sup>では、ロダン<sup>ろだん</sup>館<sup>かん</sup>の「地獄<sup>じごく</sup>の門<sup>もん</sup>の人物<sup>じんぶつ</sup>たち」「考<sup>かん</sup>える人<sup>ひと</sup>」等<sup>など</sup>に興味<sup>きょうみ</sup>を持<sup>も</sup>って鑑賞<sup>かんしょう</sup>さ  
れていたそうです。

動き<sup>うご</sup>のない展示物<sup>てんじぶつ</sup>のみでしたが、形<sup>かたち</sup>が不思議<sup>ふしぎ</sup>な展示物<sup>てんじぶつ</sup>も多<sup>おほ</sup>く興味<sup>きょうみ</sup>を持<sup>も</sup>って観覧<sup>かんらん</sup>してきました。  
パソコンで“静岡<sup>しずおか</sup>県内<sup>けんない</sup>美術館<sup>びじゆつかん</sup>”で検索<sup>けんさく</sup>していただくと、各館<sup>かくかん</sup>の展覧会<sup>てんらんかい</sup>案内<sup>あんない</sup>が出来ますので、興味<sup>きょうみ</sup>が  
ありましたら調<sup>しら</sup>べてみて下<sup>くだ</sup>さい。

また、パソコンで“静岡<sup>しずおか</sup>県<sup>けん</sup>お出<sup>で</sup>かけスポット”と検索<sup>けんさく</sup>すると、県内<sup>けんない</sup>で開催<sup>かいさい</sup>されるイベントが  
たくさん載<sup>の</sup>っています。その中<sup>なか</sup>に9月<sup>がつ</sup>12日<sup>にち</sup>に青葉<sup>あおば</sup>公園<sup>こうえん</sup>でバスフェスタ<sup>かいさい</sup>が開催<sup>かいさい</sup>されるそうです  
ので、興味<sup>きょうみ</sup>がありましたら、お出<sup>で</sup>かけしてみ<sup>み</sup>てはいかが<sup>い</sup>がでしょうか・・・。

## < ヘルパーのつどい >

9月<sup>がつ</sup>28日<sup>にち</sup>(月) 14:30-15:30<sup>おこな</sup>で行<sup>おこな</sup>います。

内容<sup>ないよう</sup>は「利用者<sup>りようしゃ</sup>様<sup>さま</sup>への対<sup>たい</sup>応<sup>おう</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ぽう</sup>」です。各自<sup>かくじ</sup>カレンダ<sup>か</sup>ーを確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>の上<sup>うへ</sup>、出席<sup>しゅせき</sup>をお願<sup>ねが</sup>いします。





せいかつかいご  
**<生活介護そら>**

暑い夏も、もう終わりを迎えようと何処からか涼しげな虫の声が聞こえてきました。  
 この時期は夏の疲れが出やすく、食欲が落ちている方も多いのではないでしょうか。  
 そんな時は疲れをエネルギーに変えてくれる酢を使った料理がよいそうです。

さて「生活介護そら」では、そんな 8 月をどう乗りきったのでしょうか!?!? . . . . .  
 8 月の行事と様子をご紹介します。

【8月の行事】

- あつま〜い\*あん蜜作りをしました
- 暑い午後にはプール



ぱっか〜ん



○スイカ割りもしました



○8月の終わりに「流しそうめん・カレー作り」をしました。

カレーの野菜を切りました

たまねぎには泣かされたな〜



流しそうめんをゲット  
 おいしい〜おいしい〜



### ♪とれみ♪

今年の夏は、3メートルのプールを2つ用意して、水遊びができるようにしました。みんな、お水がとても大好きで、大はしゃぎでした！その他にも、三保の水族館へ行ったり、お買いものをしたり、外食をしてきました。生活介護そらと、合同の流しそうめんも行いました。ご家族の皆様、ご協力ありがとうございました。



来た来た～♡



かんりしゃ いかわ けいすけ  
管理者 井川 恵介

# ホットハート介護サービス



## 9月の研修会

テーマは「入浴介助・排泄介助・清拭」です。

日時については決まり次第、ご連絡します。

必ず出席してください!!!



## ～ ホットハートの夏休み ～

子どもたちは、思い出・宿題といっしょに学校に戻りました。

大人たちも夏休みをいただきました。どのように過ごしたかお伝えします。

3年ぶりに家族旅行。話題のアトラクション、お城、神社散策と楽しく過ごしました。子どもも大きくなり、一緒に行ってくれるうちに、また思い出作りに行きたいです。稲葉

帰省した息子の“おさんどん”やお盆の用事でせわしない夏でした。大好きな演奏会に出かける機会がなく「美しい音楽」欠乏症?の私です。横沢

一人暮らしの高齢の母とゆっくりと時間を共にした一日と、孫たちとわいわいにぎやかに過ごした一日で 幸せな時間はあっという間に過ぎました。稲垣

高校野球の夏、テレビに釘付け。決勝戦も見られて楽しかったです。普段行けない美容室、買い物とのんびり。夫婦の会話も出来て平穏でした。対馬

実家の草津温泉へ。気温は 18℃。母はフリースを着ていて、姉はヒーターをつけたと言っていました。暑い温泉がピリッと気持ちよく、涼し過ぎる夏休みでした! 大澤

## 〈川柳のコーナー〉

秋まだか 赤トンボに聞く 真夏の日

痛み耐え 顔で笑って やせがまん

実だくさん 朝のみそ汁 舌づつみ

おだやかな 今日一日が 去って行く

(編集担当・大澤)

じいさん様

おおくほひでこさま

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。

今年の夏は、本当に猛暑が続きました！真冬に「寒さが身に染みます」と良く言いますが、思わず・・「暑さが身に染みますね～」と言っていました。

まだまだ暑い日が続いていますが、体調には充分注意して下さいね(^^)

先日、某テレビ局の24時間テレビを見てみると、特攻花と呼ばれる花の話の話を聞きました。心に深く残り、少し調べてみる事にしました。

鹿児島県喜界島にある陸海軍部隊の基地として、5000人余りの兵士が常駐し、湾には海軍の飛行場があった。現在ここは、喜界空港として利用されている。ここを訪れる者の目に、まず飛び込んでくるのは、あたり一面に咲き乱れるテンニンギクである。このテンニンギクを島の人達は、特攻花と呼び、この基地から、死の飛行に飛び立つ若き特攻隊員たちに、島の娘たちが情をこめて贈ったテンニンギクの花束の種子が落ち芽生え、この地に繁殖して現在の花園になったと言われている。女性カメラマンの仲田千穂さんは、喜界空港の特攻花に魅せられ、特攻花ばかりを撮影した写真集を発売しているそうです。

どんな思いで、特攻隊員は死の飛行に飛び立ったのか・・・？そして、どんな情を込めて島の娘たちは、彼らを見送ったのか？特攻隊員として、お国の為に命を落とした息子に対して、両親はどんな思いを告げたかったのだろうか？

戦後70年を迎えた今、儂く美しい特攻花が、戦争の悲惨さを二度と繰り返さないよう、訴えているように感じるのは私だけでしょうか？

テンニンギク花言葉：協力 団結 明るい人柄 きらびやか

### 「秋バテ」夏の冷えとの関係

暑さの厳しい屋外と、冷房の効いた屋内を行き来するうち、自律神経が乱れ、疲れや食欲不振に陥る。最近では、そうした夏バテ症状を9月以降に持ち越す人が目立ち、「秋バテ」とも呼ばれる。秋バテの予防や回復に特効薬は無いが、体を冷やし過ぎる生活習慣を見直すことが大切。冷房の設定温度を高めにし、冷たい飲食物を取り過ぎない。体を動かし、適度に汗をかくことで血行が良くなる。入浴はシャワーで済まらず、38～39度のぬる目の湯にゆっくり浸かるのも効果的です。

管理栄養士で東京家政大の和田涼子準教授によると、「1日3食きっちり食べ、肉や魚、大豆製品などのタンパク質を取って下さい」と。体内のタンパク質がエネルギーとして消費されてしまい、だるさや疲れを感じやすくしてしまうからです。また、ビタミンB1や、酢や梅干しに含まれるクエン酸の摂取も必要。ご飯などの糖質を体内でエネルギーに変える役割を果たすからです。タンパク質が多い豚肉や、レバー、うなぎにはビタミンB1も多く、一度に取れて良いです。お薦めメニューは、豚肉のゴーヤチャンプルーやレバニラ炒め、冷やし中華、イワシの梅煮など、そうめんには冷ややっこや卵焼きをつけましょう。



静岡新聞夕刊より抜粋  
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＞

かいさい  
開催しました!

「パソコンの一般常識講座 Part1」

こんねんど じりつせいかつ だいいちだん さ がつ にちゆうがた とうじぎょうしょ めい さんかしゃ  
今年度の“自立生活プログラム”第一弾! 去る 8 月 21 日夕方、当事業所にて 5 名の参加者と  
ともにパソコンに関する常識について学んでみました。

みな ぞんじ けいたいでんわ かん いま なん  
皆さん、ご存知でしたか? パソコンや携帯電話に関するセキュリティのこと。今までは何の  
ことか分からなかったり聞いたこともなかった、マルウェア・トロイの木馬・アップデート・・・  
などなど。これらについて、どのようにしたら外から侵入する危険を未然に防ぐことができる  
のか、実際に機器を見たりして教えていただきました。

さんかしゃ かんがえぶか じつえん くわ  
参加者からは、「じゅうぶんです。」「セキュリティに考え深くなった。」「実演が加わりわかり  
やすかった。」などの感想をいただきました。

じかいぱーと としあ よてい みな いっぱんじょうしき し  
次回 Part 2 は、年明けを予定しています。皆さん、パソコンについての一般常識、もっと知  
りたいと思いませんか? 自分の生活をより良いものにするために、是非ご予約してください!

しょうがいしゃさべつきんしじょうれい  
「障害者差別禁止条例」を作しましょう!



あなたのごころが求めるものは何ですか?  
あなたが感じる“生きやすい社会”ってどんな社会ですか?  
障害があっても無くても同じこと。  
我慢しないで・みんなで・困っていることを話し合おう!



せんげつ しずおかけんしょうがいしゃさべつきんしじょうれい かい しゅぎい こうえんかい かいさい  
先月、「静岡県障害者差別禁止条例づくりの会」主催の、講演会&シンポジウムが開催され  
ました。ご講演いただいた、視覚障害者であり弁護士の 大胡田 誠 さんのまとめのお話です。

しょうがいしゃさべつきんしじょうれい むずか ことば なら はなし かん  
《障害者差別禁止条例》というと、難しい言葉が並ぶのでわからない話のように感じま  
す。しかし、《障害のある方ばかりではなく、同じ空の下に生きている 私たちみんなが、少  
しでも困ることの無いように、ルールを決めていきましょう!》というお話でした。是非、一度、  
あなたはどんなふうにかんがえてみてはいかがでしょう?



# レレレ物語

三分の第二話

巴川龍之介

ぜんかい つづ  
前回からの続き・・・

馬鹿でマヌケだったけど誠実で実直な面も有るレレレは、真剣な眼差しをナルト様に向けスツと立ち上がり、『はい、ただいま』と言い集まっている弟子達を掻き分け、階段の横の掃除道具が置いてある物置き小屋のドアを開け竹箒を取り出し、一人、赤い門を出てモスクの前の道を掃き出しました。しかし、1時間経ち、2時間経ち、3時間経ってもナルト様は門から出てきません。赤い門から庭を覗き見ると説教は終わっていて弟子達はそれぞれの仕事につきナルト様はモスクの中に入ったきり出てくる様子はありません。真面目なレレレはそれでも道を掃く事は止めなかったのでゴミ一つ、石ころ一つ落ちてない真っ平らな綺麗な道になりました。そのうちレレレは近所の人や通りがかりの人に「ありがとう」とか「ご苦労様」とか言われるようになりました。馬鹿でマヌケで口が臭いレレレは今まで他人から声をかけられお礼を言われる事は無かったので嬉しくて嬉しくてたまりません。あまり嬉しかったので、ナルト様が出かけようが出かけまいが関係なくレレレは、その日は暗くなるまで、道を掃き続けました。

さんぶん だいさんわ  
三分の第三話へつづく

## ●●● はいくびあ・エイトからのお知らせ ●●●

◆龍之介です。先月のお題は「残暑」と「トンボ」でした。なので、私は「部屋中をぐるりと回るおにやんま」とひねりました。どうでしょうか。私も早く松尾芭蕉の俳句の「静けさや岩に染み入る蟬の声」のように17文字ですべてを言い切ってしまう俳句を作りたいです。

### ◆今月の俳句教室予定

日時：9月28日(月) 13:30~15:00

場所：は一とぴあ清水 1階ビューロー

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】

サッカーを愛する皆さん！今月、22~23日清水トレーニングセンターへ足を運んでみてください。手足を失ってもサッカーを愛する日本代表が、熱い思いでプレーします。静岡県勢のプレーヤーも多く参加しますので、是非、応援してください！

\* 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