



平成 27 年 10 月 6 日(火)増刊(毎週火曜日)
第 11962 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



10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

すっかり秋らしくなりました。行楽の秋、食欲の秋・・・しばらくは秋らしい天気^{あき てんき めぐ}に恵ま
るといいですね。

9月15日(水)に「生活介護そら」で運動会を行いました。ご利用者・ご家族・実習生・職員・
応援^{おうえん}にかけつけてくれたボランティアさん、みんなで大盛り上がるの競技^{おおも あ きょうぎ}ができました。

最初の競技、「玉入れ」で闘志に火^かがつき、「借
り物競争」で野次^{やじ}をもらい、「アメさがし競争」
では顔^{かお}を粉^{こな}で白くし、「パン食い競争」では誰^{だれ}よ
りも早くパン^{ぱん}を取り、運動会にはめずらしい仮装^{かそう}
を披露「女装男装コンテスト」では怪しいドク
ター^{へんしん}に変身^{いしぼし}しました。石橋^{いしはし}さんのナース^{なース}も最高^{さいこう}で
す!



最初は高^{たか}みの見物^{けんぶつ}のつもり^{つもり}でいましたが、
結局^{けっぎよく}は誰^{だれ}よりもはしゃぎ、一番^{いちばん}楽しんでいた
と思^{おも}います。

金子^{かねこ}さんの国歌^{こっか}斉唱^{せいしょう}で最後^{さいご}もしめてもらい、
初^{はじ}めてにしてはすばらしい運動会^{うんどうかい}になりました
た。皆^{みな}さん、ご協力^{きょうりょく}ありがとうございました。

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

< 介護サービスそら >

21歳の秋、その当時勤めていた会社を辞め、友人と二人でバイク日本一周の旅に出ました。約3

カ月間、北海道から沖縄まですべての都道府県を周りました。基本の寝泊まりは公園等でテント泊、

入浴・洗濯は公園の水道、夕飯は自炊。バイクにはすごい荷物でした。

全国の観光地や絶景を観たり、名産品を食べたりした事も勿論良かったのですが、何よりもその

土地の人達との出会いが今でも忘れられない思い出になっています。

テントを設営していると、話掛けてくれたお婆さんが、その30分後に大きなおにぎりを作ってきてくれ

たり、コンビニで雨宿りをしていると、お婆さんが「お家に泊めてあげる」と言い、見ず知らずの僕達を招

いてくれ、御飯まで作ってくれました。そのような出会いや、ありがたい経験を沢山しました。

その時に受けた人の優しさや温かさは、今でも僕の人生の糧になっています。

サポートセンター そら 四宮久史

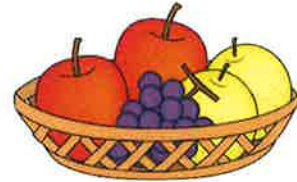
< ヘルパーのつどい >

10月28日(水)10:30-11:30で行います。

内容は『移乗・移動・車椅子介助』です。各自カレンダーを確認の上、出席をお願いします



せいかつかいご
〈生活介護そら〉



みな 皆さまこんにちは。なつ おも 夏も終わり過ぎやすい季節となりましたね、いかがお過ごしですか。
この季節になると「も〜いくつ寝〜る〜と〜お正月〜♪」と早くも頭を過ぎるのは私だけで
しょうか。

さて9月、生活介護では【第1回そら運動会】を開催いたしました。競技はもとより仮装コ
ンテストなども行い応援と笑いで盛り上がりました。

【9月の行事】

うんどうかい ようす
* 運動会の様子

たまい
* 玉入れ!



か ものきょうそう
* 借り物競争!



あめ
* 飴さがし!



かそう
* 仮装!



♪どれみ♪

よる^{はだざむ}が肌寒くなってきて、日^{にちゅう}中も過^すごしやすくなってきました。夏^{なつ}が過ぎると、もう 10 月^{がつ}か！とびっくりしてしまいます。月^{つき}日^ひが経^たつのは早^{はや}いですね…。もうすぐ修学旅行^{しゅうがくりょこう}に行^いかれるお子^こさん達は楽しみですね！前回、載^のせきれなかつた夏^{なつ}の一^{ひと}コマです。

そらで流^{なが}しそうめん
をやりました☆



バイドリームでお弁^{べんとう}当^かを買
って食^たべたよ！



マークイズ



☆水族館☆

にほんだいら
日本平



かんりしや 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

10月の研修会



テーマは「調理(減塩、とろみ、刻み食)」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!!

9月の研修会の報告

テーマは《入浴介助・清拭 と 排泄介助・清拭》

①入浴介助・清拭 英語では「ベッドバス (bed bath)」と言い、入浴とほぼ同

じ役割を果たすもので、身体を清潔にして血液の循環を促します。

《効率的な基本の順序》

1. 仰向けの姿勢：①顔→②首→③腕→④胸→⑤腹
2. 横向き：⑥背中→⑦腰→⑧お尻
3. 仰向けの姿勢：⑨足→⑩陰部

《注意点》・体調を見ながら行います。血圧が高い、発熱時等は中止します。

・湯の温度は 60℃以上のほうが気持ち良いのですが、絞ったタオルの熱さは必ず

ヘルパーの皮膚で確認し、利用者様にも確認してから行います。利用者様に「気持ち

いいよ」といっていただけるケアを心がけましょう。

②排泄介助・清拭 (自力である程度立ち上がれる人の立ち上がりの介助について)

1. 向かい合って立ち、両手を斜め下に引きます。→頭部が下がる。

2. 介助者が利用者様の手の甲を持つのではなく、利用者様に介助者の手を握っていた
だと安心感があり、より楽に立ち上がれます。

(ヘルパーの感想)

★清拭の順序を再確認しました。座位から立ち上がる時の

スムーズな介助方法を勉強できました。

★利用者様の気持ちを考えながら行いたいと思います。

★熱めのタオルを首の後ろに当てると、じわ〜ときもちがいい事が確認できました。



ハロウィンは10月31日

利用者様の川柳コーナー

案山子まで 今の世相の ニュールック

大久保 英子 様

星霞み 雨が近いが 身体が痛み

じいさん 様

(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。
暑さ寒さも彼岸までと、朝夕涼しくなりましたが体調など崩されて
いませんか？先日、手作りの彼岸花をいただきました。細い
針金を使って、本物そっくりに花びらを作ってあり、観察力や発想力
に脱帽です(ε)本物の彼岸花も可憐ですが、手作りの彼岸花も素敵です！



マインドフルネスとは・・・？

私は、入浴中に勝手にいろいろな思いや考えがめぐって、あれ？リンスしたっけ？と今の瞬間の体験と思い出せない時があります。この状態は「勝手にいろいろな思いや考えがめぐって自動操縦状態の心」と言われ「心のハンドルを握れていない状態」だそうです。

書類の山を思い出したり、利用者さんの事で頭が一杯になっていたり、仕事から心が離れず、不安や焦り等、いつの間にかネガティブな目で見えてしまい、止めよう、気を紛らそうと思ってもじわじわ勝手に沸き起こってくる・・・ストレス状態だそうです。

マインドフルネスとは、心身医学、臨床心理学、ビジネス界などで急速に注目されているストレス対処法です。また、免疫力向上、睡眠改善といった健康面だけでなく、援助関係、思いやり、そして生き方そのものへの実りある示唆を与えてくれます。

日本におけるマインドフルネス認知療法の第一人者、越川房子先生は、私たちの「心の動き」を2つのタイプに分けています。

- ① 「することモード doing mode」目標を決め、それに向かって突き進む時の心のあり方・駆り立てられるような状態。この状態だけになると、あれも、これもしなくちゃと「出来ていない」気分と向き合う状態。闘うモードで自ら緊張を強いる、交換神経系が優位となり、心身のストレス状態が維持させる事になる。
- ② 「あることモード being mode」目標を設定せず、この瞬間の感覚に気づく・目覚めるような状態。勝手に沸き起こる考えや思い、過去の記憶や未来への不安を「いい・悪い」で判断せず、ただ受けとめ「今」に心を寄せていきます。習慣的な思考から離れる事で新鮮な発想が生まれ、解決への近道が見えてきます。「とらわれ」から解放され、瑞々しい本当の自分との出会いが可能になります。今、この瞬間を感じている自分に気づき、もう一人の自分を見つめる、心理学で言う「メタ認知」と呼び「一段上の客観的な自分」に身を置くことで「することモード」から、離れ、ストレスに巻き込まれない「自分の姿」を見だし、今のこの瞬間に心がある、気づきの時間です。

* 「あることモード」の心を日常に取り入れると、脳の構造が変わることが、近年の脳研究から明らかにされています。話題のストレス対処法として、来月号にマインドフルネス認知療法の「呼吸瞑想」の具体的方法を載せたいと思っています。

ケアマネジャー 松下 みどり
(月刊ケアマネジャー8月9月号より抜粋)

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＞

しょうがいふくし しょうがいふくし
障害福祉サービス を知ってみよう！ NO. 11

さくねん 昨年9月より、ふくし 福祉サービスやせいど 制度について、すこ 少しずつかんたん 簡単に掲載しています。

これまでの《しょうがいしゃぞうごうしえんほう 障害者総合支援法》に引き続き、しょうがいじしえん 障害児支援についてしょうかい をご紹介します。

じどうふくしほう へん
《児童福祉法》 編

じどうふくしほう かいせい 児童福祉法の改正により、それまでしょうがいしゆべつ わ 障害種別ごとに分かれていたしせつ じぎょう たいけい しょうがいしゃ 施設(事業)体系が、しょうがいしゃ じりつしえんほう じぎょう いちげんか 自立支援法の事業と一元化され、へいせい ねん がつ 平成24年4月からは、しょうがいじつうしよしえん およ しょうがいじにゆうしよ 支援』に再編されています。りようしゃ ひつよう おう しょうがいしゃぞうごうしえんほう サービスとくみあわ せて利用します。

① しょうがいじつうしよしえん きやたく かよ 障害児通所支援…居宅から通って利用します。

じどうはつたつしえん いりようがたじどうはつたつしえん ほうかごとう ほいくじよとうほうもんしえん
児童発達支援・医療型児童発達支援・放課後等デイサービス・保育所等訪問支援

② しょうがいじにゆうしよしえん しせつ にゆうしよ 障害児入所支援…施設に入所して利用します。

ふくしがたしょうがいじにゆうしよしせつ いりようがたしょうがいじにゆうしよしせつ
福祉型障害児入所施設・医療型障害児入所施設

それぞれの内容は次号に続きます。



さんかしゃほしゅう
参加者募集

へいせい ねんどしずおかししゅう しょうがいしゃ きょうしつ
平成27年度静岡市 障がい者スポーツ教室

スポーツの秋です！ディスク・ボッチャボール・エアボール・ペ
タボードなどを使って汗を流してみましよう！

がつ にち ど けんりつしずおかきたとくべつしえんがっこう たいいくかん
10月 3日(土)13:00～15:00 県立静岡北特別支援学校 体育館

がつとおか ど しずだいいふぞくとくべつしえんがっこう たいいくかん
10月 10日(土)13:00～15:00 静大付属特別支援学校 体育館

がつ にち にち けんりつしみずとくべつしえんがっこう たいいくかん
10月 18日(日) 9:30～11:30 県立清水特別支援学校 体育館

がつ にち にち けんりつしずおかきたとくべつしえんがっこう たいいくかん
11月 15日(日) 9:30～11:30 県立静岡北特別支援学校 体育館

もう ニ ほうじん しょうがいしゃ きょうかい おおつか
お申し込み：NPO法人しずおか障がい者FD協会・大塚さん

090-3457-5821



読者投稿

レレレ物語

三分の第三話

巴川龍之介

第二話からの続き・・・

その翌日も、そのまた翌日もみんなからの労いの言葉を愉しみに道を掃きました。後にレレレは自分からも「お出かけですか？レレレのレー」とリズムを付けて通りがかりの人に声をかけるようになりました。

その後、ナルトモスクが立つ街では、ナルトモスクのナルト様の弟子の馬鹿でマヌケで口の臭いレレレと言う男は何時もニコニコしていて愛想が良く、モスクの前の道を今までに見た事の無いほど毎日、竹箒で掃き綺麗にしてくれるようになり、その弟子の、馬鹿でマヌケで口が臭いレレレをあそこまで皆から感謝される人間にした、さすが悟りを開いたナルトモスクのナルト様だと噂が立ち、それを聞いたナルト様は気を良くして今までとは違いレレレをととても大事にして多くの説教をしてやりました。

レレレは結局、街の人からもナルト様からも愛され、いろいろ学ばされたので、次第に頭は良くなり、歯を毎日磨くようになり、あの強烈な口臭もなくなり幸せな一生を過ごしましたとさ。

追伸：そうそう、そう言えば、あの、おじさんの左から二番目の前の歯には、とても臭そうなでっかい真っ黒な虫歯があったなあー。 おわり

●●● はいくぴあ・エイトからのお知らせ ●●●

◆龍之介です。先月のお題は案山子と虫の音でした！でも私は何を見ても俳句が浮かびません。

●話しは変わりますが、先日、テレビを見ていたらこんな俳句と出会いました。【東京のやさしくしたる月見かな】どうでしょうか？この俳句を見て月を眺めたくなった事でしょう。十五夜や十六夜（いぎよい）のスーパームーンは過ぎてしまったけど、確か十三夜の月は今月でしたね。皆様も優しい光の月でも見て俳句でもいかがですか・・・♡ (十三夜…10月25日)

◆今月の俳句教室予定

日時：10月19日(月) 13:30~15:00

場所：はーとぴあ清水 1階ビューロー

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】

皆様、秋の味覚はどのくらい味わいましたか？晩秋に向かいまだまだ美味しいものが出てくるのではないのでしょうか？地域のお祭りにでも参加して、探してみませんか？

* 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