



平成 27 年 11 月 3 日(火)増刊(毎週火曜日)
第 11990 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



11月のごあいさつ

しみずしょうがいしゃ
清水障害者サポートセンターそら
りじちょう やまもと ただひろ
理事長 山本 忠広

あき まつ おお じ き せんじつ わたくし じもと しょうがっこう まつ おこな
秋はお祭りが多い時期ですね。先日、私の地元でも小学校でお祭りが行われました。
か そ か すす ねんねんこども かず へ まつ こ こえ すく きみ
過疎化が進み年々子供の数が減って、お祭りに子どもの声が少ないのはちょっと寂しいですね。
わたし ははおや さい す こうれいしゃ おお
私の母親のように 75歳を過ぎてぴんぴんしている高齢者は多いのですが・・・
せんじつ がつ にち しみずう だいにしょうがっこう い ふくし はなし ぜんこうせいと はな
先日 (10月26日)、清水有度第二小学校へ行き、福祉のお話ということで全校生徒にお話し
をしてきました。いちがくねん にんいじょう いちど ぜんこうせいと はな
一学年が4～5クラスで 100人以上です。一度に全校生徒にはお話しできな

いので、1～3年生と4～6年生の二時限に分
けてやりましたが、さんがくねん にんいじょう
三学年で 350人以上なので、
たいいくかん
体育館もかなりいっぱいになってしまいました。
た。

ステージの壁にスライドを映しながらくるま
スでの生活のことや工夫してくらしているこ
となどを説明しました。



ていがくねん こ どもたち はなし とちゅう あ
低学年の子どもたちは話の途中で飽きて
しまわないかな…?と心配もしましたが、わたし
の話が終わるまで静かに聴いてくれました。
その後は、じゆぎょうじかんない お
授業時間内に終わらないほどいっ
ぱいの質問をしてくれてありがたかったです。
このまま「福祉」についてきょうみ も
興味を持ってもら
いたいですね。



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―四三 みこころセンター四F 定価五〇円

< 介護サービスぞら >

以前も機関誌にてご紹介致しました西ヶ谷様ですが、一人暮らしを始めてから 15 年目を迎えましたので、様々な環境の変化やご自身の心境の変化をまとめた手記を今回もお願いしてみました。

数回に分けてご紹介させて頂きたいと思います。

『 14 年の自立生活 』

西ヶ谷 透

今年 7 月に自立生活 15 年目に入ったばかりでしたが、鼻からの吸引、経管栄養と色々ありまして、実家に帰ることになりました。

ヘルパーさんが、まだ鼻からの吸引、経管栄養の補助ができないからということなんです。研修は受けてくれてるんですが実地のほうが・・・、今のところいつになるのかわからない状況です。今までと同じようにヘルパーさんも入ってもらえるそうで、一番気になっていた往診も変わらず来てもらえるそうなので、その点は安心です。住む場所が変わるくらいですね。もうちょっと続けられるかと思っていたけど、こればかりはしょうがないか、という感じですね。大きい声で言えるような自立生活ではなかっただろうけれど、違う意味で自分らしい生活を送れたかな。皆さんののおかげです、ありがとうございました。

次号へつづく



< ヘルパーのつどい >

11 月 27 日 (金) 10:00 - 11:00 で行います。

内容は、『感染症対策について』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。さいきん 最近ではあさばん 朝晩とひるま 昼間のおんどき 温度差があり、たいおんちようせつ 体温調節がむずか 難しい時期ですが、いかがお過ごしでしょうか。

ふじさん 富士山にはつかんせつ 初冠雪があり、ゆきげしやう 雪化粧をしたすがた 姿をみせてくれたころ、せいかつかいご 生活介護ではそんなすがた 姿を見ながらいつものべいどりーむ べいドリームへでか 出掛けてきました。

【10月の行事】



ベイドリームしみず 清水でのようす 様子



ハロウィンパーティーにむ 向けかざ 飾りつけ...



らいげつごう 来月号にてパーティーのようす 様子をごしょうかい 紹介させていただきます。

♪どれみ♪

どれみでは、よく^{いっちょうばらこうえん} 壱町原公園に遊びに行きます。サッカーをしたり、^{ゆうぐ} 遊具で遊んだり、^{すなば} 砂場遊びをします。^{すなば} 砂場で遊んでいると、^{きんじよ} 近所の子と物の貸し借りをしたり、サッカーをしていると 5、6人が集まってきて一緒に遊んだりしてくれます。普段、^{ふだん} 違ったお友達と^{ちが} 関わること、^{きちよう} 貴重な経験ができるのではないかと思うとともに、^{かんきよう} 環境に恵まれているな…と^{かん} 感じています。

もう 11 月、^{がつ} 気がつけば年末が近づいてきていますね…。



「お菓子をくれないとイタズラしちゃつぞ!!!」

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

11月の研修会

テーマは「緊急時、災害時の対応・

インフルエンザ等感染症の対策について」

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！！



10月の研修会の報告

テーマは《調理》

市販のレトルトやわか食を使っている利用者様は、少数ですがいらっしゃいます。ヘルパー自身食べた事がないので、まずは試食してみようということになりました。用意したのは、某食品メーカーの、湯せんや電子レンジで温めるものです。いざ試食！ヘルパーの感想です。

〈品名〉鶏だんごの野菜煮込み

- ・白菜、にんじんはしっかり確認でき、口当たりも良い。
- ・味付けはしっかりしていて、美味しいと感じた。
- ・利用者様のお宅でお皿に出したときの印象はあまりよくなかったのだが味はとても良くて安心した。

〈品名〉えびと貝柱のクリーム煮

- ・魚介類のにおいと風味が強い。
- ・おいしい。クリーム煮なので、ブロッコリーの緑を加えると、見た目でも食欲がわいてくるのではないかと思います。

※他に、舌でつぶせる〈肉じゃが〉もトライしました。当たり前ですが文字通り、舌でつぶせる滑らかなやわらかさにびっくりしました！

※かぼちゃ、にんじん、ブロッコリーなどを食卓で軟らかくゆでてつぶして、やわらか食に添えることで、ビタミン、ミネラル分を補充できるので、お勧めしたいです。

※カロリー的に不足を補う為の飲むタイプの栄養調整食品は、食事で満腹になる前に、初めに飲んでいただきましょう。



川柳コーナー

退院し まずは友に 電話する 大久保 英子 様

花火見え 遠い昔を 思い出す じいさん 様

10月10日(お日待ち)の季節はずれの花火の音に、昔、清見寺のあたりから見下ろすように見た「みなと祭り」の花火のことを思い出したそうです。

(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。
事務所から見える最近の青空は、庵原の山々を背に爽やかな空気を
運んでくれています！

先日、藤枝市岡部町の朝比奈地域の「玉露の里」の隣のコスモス畑に行ってきました。4ヘクタールの休耕田に50万本分の種を植えたそうです。稲刈りが終わったばかりの田んぼの駐車場に車を止め降りると・・・一面のコスモスが視界に飛び込んできます。



コスモス畑の中に入って花と一緒に写真を撮ったり花束を作っている人など、沢山のお客さんがいました。山間の懐かしい空間に、ピンクと緑の絨毯が敷き詰めてあり、そこにいる自分までが一体化してしまっているような、不思議な感覚でした♪

開催時期が11月初旬までですが、良かったら行って見て下さい。

花言葉：ピンクは＝乙女の純潔 赤は＝乙女の愛情・調和 白は＝優美・美麗・純潔

マインドフルネス(呼吸瞑想)について

先月に引き続き、マインドフルネスの呼吸瞑想の具体的方法についてお話します。

呼吸は、いのちの源であり、一番身近で自然な営みです。呼吸に意識を向けることは、今、この瞬間の自分の存在に気づく近道です。そのため、マインドフルネスを耕す第一歩として、呼吸に注意を向ける呼吸瞑想を5分間ぐらい行います。

呼吸瞑想のやり方

- ① 椅子でも床の上でもかまわないので、リラックスして座って下さい。背筋を緊張しない程度に少し伸ばして、手はゆったりと膝か太もものあたりに置いて下さい。疲れている時は背にもたれても結構です。目は閉じてても閉じなくてもかまいません。
- ② 気持ちが落ち着いたら、ゆっくりと呼吸に意識を向けます。鼻呼吸をしましょう。鼻腔を通る空気の冷たさや温かさ、肩、胸、お腹の動き、呼吸の始まりと終わりなどに注意を向けます。
- ③ いろいろな思いや考え、記憶などが出てきて、心が呼吸から離れることもあります。これはとても自然なことです。呼吸から気をそらせたものは何か、興味をもって眺めてみましょう。
- ④ そして、やさしく呼吸に意識を戻していきましょう。心が呼吸から離れても大丈夫。浮かんできた思いや考えの内容に良い・悪いの判断をせずに、ありのままの移ろいを受け入れながら、またゆったりと呼吸に意識を戻していきましょう。



ケアマネジャー 松下 みどり
(月刊ケアマネジャー8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. 12

しょうがいふくし しょうがいふくし
障害福祉サービス《児童福祉法》編のご紹介です。
しせつ かよ りよう しょうがいじつうしよしえん
施設に通って利用する障害児通所支援についてです。



じどうはったつしえん
『児童発達支援』とは？

りょういく かんてん しゅうだんりょういくおよ こべつりょういく おこな ひつよう みと みしゅうがく しょうがいじ
療育の観点から集団療育及び個別療育を行う必要があると認められる未就学の障害児
たい にちじょうせいかつ きほんてき どうさ しどう おこな ちしきぎのう み つ しょうだん
に対して、日常生活における基本的な動作の指導を行い、知識技能を身に付けさせ、集団
せいかつ てきおうくんれん た ひつよう しえん おこな
生活への適応訓練やその他必要な支援などを行います。

いりょうがたじどうはったつしえん
『医療型児童発達支援』とは？

したいふじゆう りがくりょうほう きのうくんれんまた いりょうてきかんりか しえん ひつよう みと
肢体不自由があり、理学療法などの機能訓練又は医療的管理下での支援が必要と認められた
しょうがいじ たい じょうき じどうはったつしえんおよ ちりょう おこな
障害児に対して、上記の児童発達支援及び治療を行います。

じりつせいかつ
自立生活プログラムのお知らせ

いっばんじょうしきこうざ ぼーと かいさい
『パソコンの一般常識講座 Part2』を開催します！

ぼーと はなし
前回のPart1では、インターネットやセキュリティなどについてのお話でした。
ぼーと こま うご しょうかい かいけつほうほう
Part2では、「困った！動かない！」などのトラブルの紹介や解決方法、また、
「パソコン機器の中はどうなってるの？」などの疑問を解決するために、パソコン
きき ぶんかい よてい ぜ ひ さんか
機器の分解を予定しています。是非、ご参加ください！

にちじ へいせい ねん がつ にち もく ごご
日時： 平成28年1月21日(木) 午後16：30～18：00
ばしょ しみず うご かい だいかいぎしつ
場所： は一とぴあ清水 3階 大会議室
もう こ へいせい ねん がつ にち か へいせい ねん がつ にち きん
申し込み：平成27年12月1日(火)～平成28年1月8日(金)

しみずしょうがいしゃ
清水障害者サポートセンターそら

TEL 054-366-7781

たんどう はぎわら ふかざわ
担当：萩原・深澤



かじ おお きせつとうらい
火事が多くなる季節到来！！
 ぼうか き つ
みんなで防火に気を付けましょう！！

ぞんじ あき ぜんこくかさいよぼううんどうきかん
 ご存知でしたか？ 秋の全国火災予防運動期間です！

へいせい ねん がつ にち へいせい ねん がつ
 平成27年11月9日～平成27年11月15日

住宅防火
いのちを守る7つのポイント

対策1 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

対策2 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。

対策3 火災を小さいつちに消すために、住宅用消火器等を設置する。

習慣1 寝たばこは、絶対やめる。

習慣2 ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

習慣3 ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

ぜんこくしょうぼうききょうかい
 全国消防協会より

●○○ はいくぴあ・エイトからのお知らせ ●○○

●巴龍(ともしゅう)です。10月の教室ではお題が夜長だったので、こんな俳句【雨音が響く廊下の夜長かな】を作って教室に持って行ったら、先生から「いいじゃないか」とお褒めの言葉をいただきました。5～6年続けてきた俳句教室で、初めてストレートに誉められました。皆様もはいくぴあエイトの教室に来て俳句を作ってみませんか？

今月のお題は、すすき・もず・帰り花です！俳句、作ってみてください。

◆今月の俳句教室予定

日時：11月16日(月) 13:30～15:00

場所：はとびあ清水 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】

日没からに日の出までの時間が長くなり、寂しいような楽しいような感じがしますが、皆さまはいかがですか？澄んだ夜空、光の源は何だろうと、ぼんやり星空を眺めるのもいいですね。探しやすいカシオペア座(北東に見えるWの形)でも見つけてみませんか？

* 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