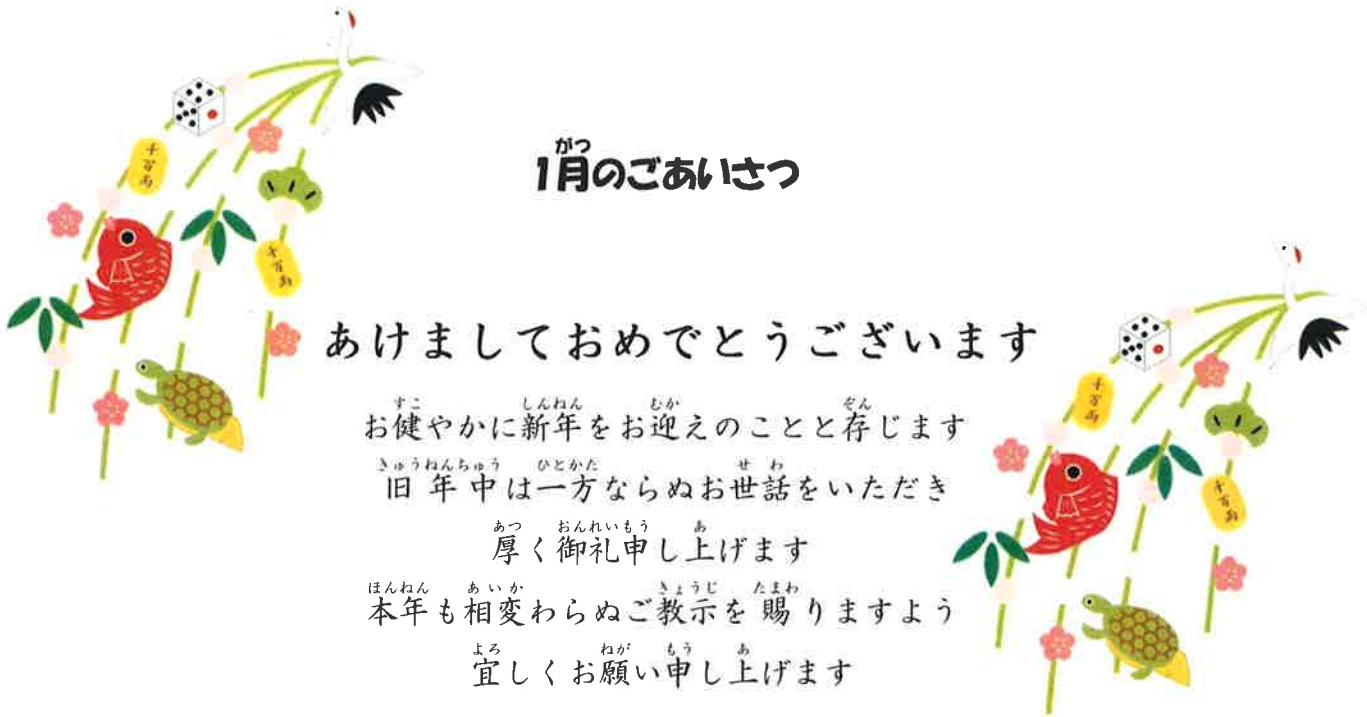




平成 28 年 1 月 5 日(火)増刊 (毎週火曜日)
第 12069 号
昭和 54 年 8 月 1 日第三種郵便物認可
編集・発行
特定非営利活動法人
清水障害者サポートセンター そら
静岡市清水区庵原町 219-18
TEL 054-366-8000 FAX 054-366-7780

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



1月のごあいさつ

あけましておめでとうございます

すこ 健康やかに新年をお迎えのことと存じます

きゅうねんちゅう 旧年中は一方ならぬお世話をいただき

あつ 厚く御礼申し上げます

ほんねん 本年も相変わらぬご教示を賜りますよう

よろ 宜しく願い申し上げます

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

りぢちよう 理事長 山本 忠 広

平成28年、皆さんはどのようにお正月を過ごされているでしょうか。

私事で恐縮ですが、年をとるごとに一年経つのが早く感じ、健康診断の結果が益々気になるようになりました。昨年行った健康診断でも検便で血液反応が出てしまったため再検査をしたところ、二度目も陽性反応が出てしまいました。「生活介護そら」の嘱託医をお願いしている「清水厚生病院」の中田院長に相談し、大腸の内視鏡検査をすることにしました。通常であれば日帰りの検査でできるようですが、頸髄損傷の体のことを病院の方々に知ってもらいたいこともありまして、自分の不安もあったので検査日の前日から入院させてもらいました。胃カメラは過去に2度経験していますが、大腸の内視鏡は初めてだったので、久しぶりに緊張しました。

検査日の前日から検査用の食事(おかゆやクッキーなどの専用食)を3食食べ、就寝前に下剤を2粒飲んで寝ました。当日の検査については次号でお話しします。

<介護サービスぞら >

前回に引き続き西ヶ谷さんの一人暮らしの体験をご紹介します。

『14年の自立生活』

西ヶ谷 透

快適な生活を想像して、一人暮らしを始めましたが、実際はヘルパーから厳しい意見を言われることも有ったりと、イメージとはかなり違いました。しかし、今まで家族以外の人からそういう指摘を受けたことが無かった自分にとって、今になってみると言ってくれてよかったです。それがなかったら、今どうなっていたらと考えると怖いんですね。

また、前にもお話した、主治医の先生のことですが、ヘルパーから、往診してくれる先生に診てもらうのはどうか、と紹介してもらいました。それまで状態にあまり変化もなく、真剣に探してなかったのもあり、筋ジスについてわかってないような病院に診てもらっていました。

今の先生に変わってからは時間外でも診てもらえるという安心感もあって良い調子が続いていました。

他にも、パソコン環境で、便利なパソコンスタンドやマウスがあることを紹介してもらいました。楽な体勢で操作しやすく、できることも増えとても助かっています。こういうことも自分で考えたり探したりしなければならなかったと思います。ヘルパーからのいろいろな情報のおかげでだいぶ快適な生活になりましたね。

<ヘルパーのつどい>

1月のヘルパーのつどいはお休みとさせていただきます。

お知らせです。1月30日(土)9:15~14:00清水特別支援学校にて学習

発表会が行われますので、ご都合がつく方はご参加されてはいかがでしょうか？





せいかつかいご
生活介護そら



しんねん あ
新年明けましておめでとうございます

いちねん みなさま さらおお とし いの もう あ
この一年が皆様にとって幸多き年でありますようお祈り申し上げます。

せいかつかいご しょくいんいちどう えがお りようしゃ つうしょ ま
生活介護そら職員一同、笑顔いっぱいご利用者さまの通所をお待ちしております。

へいせいじゅうはちねん がんたん
平成二十八年 元旦

しょくいん
職員より・・・



あけましておめでとうございます。今年
は申年。ウッキウキな1年となり
ますように！今年も宜しくお願
い致します。

望月

新年明けましておめで
とうございます。“そ
ら”の優しい顔として
今年も頑張ります。よ
ろしくお願ひします。

金子

明けましておめでとうござい
ます。今年も安全な送迎と入
浴に心掛けますのでどうぞよ
ろしくお願ひ致します。

丸山

明けましておめでとうござ
います。今年も元気いっぱい
笑顔を絶やさず頑張ります。
宜しくお願ひします。

野崎

あけましておめでとう
ございます。今年も笑顔の一年にし
たいと思います。宜しくお願ひ致しま
す。

曾根

新年を迎え、まだ未熟
な私ですが、早く一人
前になれるように頑
張ります。今年が良い
年でありますように。

池ヶ谷

あけましておめでとう
ございます。元気モリモリ笑顔で、皆様
と過ごす時間を楽しみたい
です。

大森

おめでとうございます。
もうすぐ春ですよ～♪
今年も楽しく過しま
しょう♪

八木

あけましておめでと
うございます。今年も
“そら”で沢山笑える
一年にしたいと思
いますので、宜しくお願
ひ致します。

新貝



おめでとうございます。
みなさまが、安心して楽しん
でいただけるような場所とな
れるよう頑張りたいです。

土田



♪どれみ♪

あ
明けましておめでとうございます。ほんねんもよろしくおねがいいたします。

ぜんかい きかんし ほん きふ ねが かつ きょうりよく
前回の機関紙で、本やおもちの寄付をお願いしたところ、たくさんの方からご協力を
いただきました。ほんとう ほんと ちこ たち よろこ つか
本当にありがとうございました。子ども達も喜んで使っています！まだま
だ、ほしゅう ねが
募集しています！よろしくおねがいします。



あきは
秋葉まつりに行ってきました。とっても楽しそう～。

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



しんねん あ
新年明けましておめでとうございます。
ほんねん ねが
本年も、どうぞよろしくお願ひします。



1月の研修会

りんりおよ ほうれいじゆんしゆ ほんご とく くにんちしやう
「倫理及び法令遵守、プライバシーの保護の取り組み」「認知症」
けんしゆ
について研修します。



にちじ き さいだい れんらく
日時については、決まり次第ご連絡します。

ほんねん せつきよくてき けんしゆ さんか
本年も積極的に研修に参加しましょう。



私の今年の抱負

なる たにん よ ふ ま み じぶん かいしゃく せつきよくてき ま ね じぶん
「成」他人の良い振る舞いを見かけたら、自分なりに解釈し積極的に真似して、自分を
せいちやう こと で き い おも いなば ゆうこ
成長させる事が出来るようにして行きたいと思ひます。 稲葉 祐子

だい ころ りやうしやさま ひと い
30代の頃、ご利用者様に「レモンのような人ね。」と言われました。(ふふっ!さわやかと言う
ことです) ときはなが なが だいとつにゆう さいきん
時は流れ、50代突入!「最近、ザボンになっちゃったね」と言われ・・・
なつ よこざわ やよい
夏みかんくらいのさわやかな人をめざします! 横沢 弥生



げんき あか まえむ けんこうだいいち いながき ゆうこ
元気に明るく前向きに!!とにかく健康第一で。 稲垣 優子

けんこう き りやうしやさま げんき も
健康に気をつけ、利用者様に元気を持っていただけるようなケアに
こころ つしませ つ こ
心がけたいですね。 対馬勢津子



いま め まえ こと しゅうちゆう と く かいご ふく にほん
今、目の前にある事に集中して取り組むこと。そして、介護も含めた日本の
しょうらいざう じぶん ろうご かんが ころ よゆう も おおさわ ふ ゆ こ
将来像(自分の老後!)についても考える心の余裕を持ちたい。 大澤富祐子

★新事務局スタッフのご紹介です!

いちがっ じむしょ しごと はじ おお
一月から事務所の仕事をさせていただくことになりました。初めてのことも多く、
ごめいわく
ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、日々勉強でがんばって行きたいと
おも ねが いそむら まゆみ
思ひます。よろしくお願ひします。 磯村 真弓



川柳コーナー

はごいた かぶきやくしゃ ふじむすめ
羽子板は 歌舞伎役者の 藤娘
ひ よる まど み ほし
冷える夜 窓ごしに見る 星のまたたき

おおくぼひでこ さま
大久保英子 様
じいさん さま
じいさん 様

へんしゅうたんとう おおさわ
(編集担当・・・大澤

ないよう と あ いなば
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。
私のスマホは、当日歩いた歩数が見える万歩計がついています。
夕方、ふと見てみると 1000 歩もいかない時があります。
事務所内でのパソコン業務と、車の訪問だけでは運動不足だな～
と思い、意識して自宅近くの遊歩道を歩くようにしています。



右は遊歩道の写真です。昼間は週末しか歩けません、変わりゆく季節を感じながら足を鍛えています。そして、運動後 30 分以内に、タンパク質を摂取するようにしています。

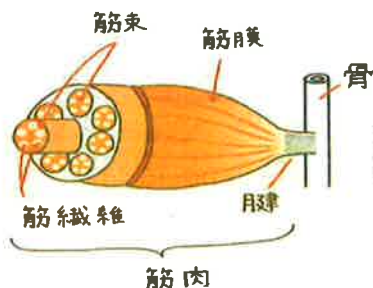
私たちの筋肉のつくりと働きを知ろう

私たちの体は、何層にも重なったいろいろな種類の筋肉を動かして、いろんな動作を生み出します。筋肉のほとんどが単独では作用せず複数が伸縮し、そのまわりの骨を引っ張り、その結果、体を自在に動かしているのです。筋肉は、実にさまざまな組織できていて、筋膜という膜で包まれた筋束が束になり構成されていて、さらに筋束の中に筋繊維があります。一番の基本となる筋繊維を鍛える事で筋肉を若々しく保つ事ができます。筋繊維の伸び縮みで人はエネルギーを生み出すことができるのです。下記の図を参照して下さい。

筋肉は白筋(アウターマッスル)と赤筋(インナーマッスル)の 2 種類で構成されています。

白筋：速く伸び縮みをし、瞬発力に優れたパワー型筋肉。物を持ち上げる、速く走る、高くジャンプする瞬間的に力を出す時に働きます。無酸素でも燃焼できるブドウ糖をエネルギー源としています。

赤筋：骨の近くにある深層部のインナーマッスルに多く存在し、酸素を蓄える赤色をしたミオグロビンが多く含まれるので、赤い色をした筋肉です。赤筋は伸び縮みが遅く、持久力を必要とする時に力を発揮する筋肉で、別名遅筋といわれ、ウォーキング、ジョギング、姿勢を一定時間安定させるなど、継続して同じ運動をする時に働きます。脂肪をエネルギー源としますが、酸素を必要とするミトコンドリアを多く含むので、長時間持続的に動くことができ、より多くの脂肪を燃焼できます。



お世話になります！
本年も 4 人で明るく
対応してまいります。
お願い致します。



著者 加藤 雅俊氏 ホットによく効くリンパストレッチより抜粋
ケアマネジャー 松下 みどり

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

しずおかしな い おお しょうがいふくし しぎょうしよ しょう がい おもちの なたがた たい ちいき
静岡市内にある多くの障害福祉サービス事業所では、障がいをお持ちの方々に対して、地域
なか の中でその方らしい自立した生活ができるようお手伝いしています。

しかし、しょう がい おもちの なたがた しょうがいふくし りよう して も しゃかい の中で暮らしていく
には、むづか しさや たいへん さを感じたりすることが多くあります。そして、お手伝いしている 障害
ふくし サービス事業所も、みなさま たい に対してどのようにしたら少しでも満足できる生活をしてもらえ
るのかなど、日々悩みながらお手伝いしています。

そこで、こんねんど しみずくそうだんしえんじぎょうしよ こしろう
今年度、清水区相談支援事業所（呼称：わだつみ・はとばる・そら）では、区内全
ての しょうがいふくし サービス事業所に呼びかけて くだい についてのアンケートをとり、それを基に

『しみずくししょうがいふくし サービス事業所連携会議』を
おこな 行っています。そして、それぞれの事業所の
たんとうしゃ あつ かお あ たが こま
担当者が集まり、顔を合わせて互いの困りごとを
はな あ もんだいかいけつ む ほうほう けんどう
話し合い、問題解決に向けての方法を検討してい
ます。



みなさま たいせつ こえ を、く らし や す い 生活に向けて、
そして、みなさま りよう する しょうがいふくし サービスが
じゅうじつ 充実にいけるよう、こんご は、かく サービスごと
の かいけつさく かんが えていく 予定です。

～ へいせい ねんど こうじのうきのうししょうがい ていきべんきょうかい
平成27年度 高次脳機能障害 定期勉強会 ～

しずおかしちいき すいしんれんらくかい こうじのうきのうししょうがい ちしき こうじょう
静岡市地域リハビリテーション推進連絡会では、高次脳機能障害について、知識の向上や、
しえんしやかん よこ づく こま かいけつ もくてき きがる さんか
支援者間の横のつながり（ネットワーク作り）、お困りごとの解決などを目的に、気軽に参加で
きる『高次脳機能障害』の勉強会を開催しています。

じかい しみずししょうがいしや かいじょう みな さんか
今回は、“清水障害者サポートセンターそら”が会場です。ぜひ皆さん！ご参加ください。

だい かい こうじのうきのうししょうがい そうだんしえん かいじょう しみずししょうがいしや
第3回：「高次脳機能障害の相談支援」 会場：清水障害者サポートセンターそら
へいせい ねん がつ にち すい
平成28年1月13日（水）18：30～20：00
だい かい こうじのうきのうししょうがい しゅうろうもんだい かいじょう しずおかしちいき すいしん
第4回：「高次脳機能障害の就労問題」 会場：静岡市地域リハビリテーション推進センター
へいせい ねん がつ にち すい
平成28年3月 9日（水）18：30～20：00

さいがいじ つく 「災害時ハンドブックを作ってみよう！」

みな ひごろ さいがい そな しょくりょうひん じゅんび くんれん さんか おち
皆さんは、日頃、災害に備えて食料品の準備をしたり、訓練に参加していることと思います。
しかし、本当に災害があった場合には、どのように行動すればいいか考えたことはあります
か？きっと、「慌てるばかりでどうしよう〜！」という気持ちになるのではないのでしょうか！
～自分の身は自分で守る(自助)ための防災ハンドブック～ 一緒に作ってみませんか？

お知らせ済みの日程でしたが、変更させていただきました！

にちじ へいせい ねん がつ にち ど
日時：平成28年2月27日(土) 10:00~11:30

ばしょ しみず かい きのうくんれんしつ しみずくみやしろちよう
場所：はとびあ清水 4階 機能訓練室(清水区宮代町1-1)

ていじん めい たいしやう
定員：20名 対象：どなたでも

お申し込み：チラシ裏面の申し込み書にて FAX 又は 電話 でお願ひします

お問合せ：相談担当 萩原・深澤 まで

TEL : 054-366-7781 FAX 054-366-7780

メール：mail@n-sora.org

ホームページ：http://n-sora.org



★ はいくびあ・エイトからの お知らせ ★

●巴龍(ともしゅう)です。12月の俳句教室は食事会でしたが、仲間の植田さんが体調を壊し、やれませんでした。そんなわけで あれやこれやで12月の記事は書けませんでした。皆さんに御心配いただき、ありがとうございました。今年も頑張って俳句教室を先生と行っていこうと思っていますので よろしくお願ひします

◆ 今月の俳句教室予定

にちじ がつ にち げつ ばしょ かい
日時：1月25日(月) 13:30~15:30 場所：はとびあ1階ビューロー

こうし あおやぎはつふうせんせい かいひ えん たんどうしや ともがわりゅうのすけ
講師：青柳八風先生 会費：500円 担当者：巴川龍之介まで

お申し込み・お問合せ：m.32518-32518@docomo.ne.jp

※当日、いきなり来てくられても構いません。



【編集担当者より】

あたた しみずおか ち あお そら は わたぼうしすがた ふじさん しほう ふどころ ひろ みな みまも
暖かな静岡の地。青い空に映える綿帽子姿の富士山。四方に 懐を広げ皆さんを見守っています。今年はどうのような一年になるのでしょうか？さあ、366日後へ出発です！

* すべてのお問ひ合わせは、「清水障害者サポートセンターそら」までお願ひします。

TEL 054-366-8000 《代表》 FAX 054-366-7780

http://n-sora.org

Email: mail@n-sora.org