



平成 28 年 2 月 2 日(火)増刊 (毎週火曜日)
第 12101 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



2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―六―四三 みこころセンター4F 定価五〇円

暖冬の中にも寒い日がありましたね。特に 1月25日は「生活介護そら」のお風呂用ボイラーのお水も凍ってしまい、お湯がなかなか出てこなくて焦りました。10時を過ぎた頃から氷が溶け、お湯が出るようになったのでよかったです。水道管が破裂して大変なお宅もあるようですが、想定外の天気や気温も覚悟しておかなければなりませんね。

さて、今回は前号からの続きで、大腸の内視鏡のお話をします。入院した翌日、朝6時から2時間かけて2リットルの下剤を飲むことから始まりました。500mlのペットボトルの量を30分かけて飲んでいきました。味は看護師さんに聞いていたとおり、味の薄いスポーツドリンクのようでした。1リットルまでは難なく飲めたので「これなら行けるぞ!」と思いましたが、1.5リットル飲み終えた頃からかなりきつくなって、最後のコップ一杯程度がなかなか飲めず、吐きそうなくらい気持ち悪くなってしまいました。飲むのも大変ですが、便も全て出し切らなくてはならないので、これまた大変です。健常者であればベッドとトイレを行ったり来たりするでしょうが、私の場合、便意が無いことやトイレに座り続けることができないので、ベッド上で横になりながら排便をさせてもらいました。

午後からレントゲン室で中田先生に内視鏡検査をしてもらいました。麻酔はせずにカメラからモニターに映る腸内の画像も見せてもらい、説明もしていただきました。すると、1cm程度のポリープが1つ見付き、先生と相談してその場で切除してもらいました。かかった時間は30分程度だったので、あまり苦痛ではなかったです。ポリープを切除したことで翌日まで入院となりました。切り取ったポリープを調べてもらいましたが、悪性ではないとのことでホッとしました。皆さんも体調管理に気をつけてください。



<介護サービスそら>

昨年11月より、4回に渡ってご紹介させて頂いている西ヶ谷さんの一人暮らしの体験談もこの号で終わりとなりますが、機会があればまた依頼し、皆様にご紹介したいと思います。

『14年の自立生活』

西ヶ谷 透

昨年未近くから、微熱や痰のからみが続き、軽い肺炎ということで入院することとなってしまいました。精密検査をしてみると、症状は思っていたよりも悪く、今後は今までの生活は難しくなりそうなので、実家に帰ったほうが良いんじゃないのかと言われていました。

手術をすることで状態が改善すると思っていましたが、実際は今の状態での手術は難しく、手術をしても特にメリットがないということでした。

以前肺炎になってからは、健康管理を心がけ、調子がよい状態が続いていたので、このままの状態で行けそうな気でいましたが、もっと前に手術の決断をできていたらと、ちょっと後悔しました。

また、今まで続けてきた一人暮らしを途中でやめることで、周りからの反応や、親や金銭的な不安など他にも様々な心配があり決断に迷っていましたが、最終的に実家に戻るのを決心できたのは、主治医の先生や入院中の訪看さんや、ヘルパーの人からの声掛けのおかげでした。

皆さんにご迷惑おかけしました。ありがとうございます。

2015/10

お
終
わり

現在、西ヶ谷さんは以前と同じ福祉サービスを利用しながら、ご実家で元気に過ごされています。機関誌に掲載するため、急な原稿依頼をしたにもかかわらず、快く引き受けて下さりありがとうございました。

介護サービス職員一同より

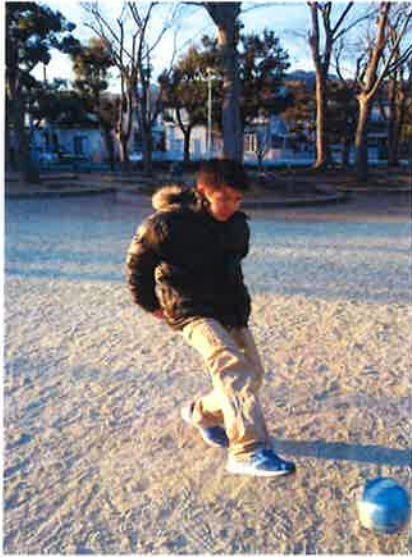
<ヘルパーのつどい>

2月のつどいは、15日(月)10:00~12:00 は一とぴあ清水の調理室にて行います。

テーマは「介護食について」です。極力参加していただきたい方には事前にお声掛け致しますので、当日参加の程よろしくお願ひします。

♪どれみ♪

いよいよ寒さが本格的になってきました。インフルエンザが猛威を振るわないか心配なところ
です。学習発表会が近くなると、インフルエンザの時期だと毎年思うものですが、この寒い
中でも、子供達は元気いっぱいです。



中、高生の男の子は、サッカーが大好きです!!ナイッシュュー!!



反復横跳びの練習をしていると、「お兄さん踊
って!!」と近所の子供も達が集まってきて人だか
りになりました。



うまくできるかな???



「できた!!」大はしゃぎ

管理者 井川 恵介

ホットハート介護サービス

2月の研修会

ちょうりじっしゅう
調理実習
ば
場
し
所
かん
間
時

きざみ食、ペースト状の食事の作り方

はとぴあ清水 3F 調理実習室

午前10時～12時

皆さんで楽しく調理実習しましょう！



1月の研修会の報告

テーマは「倫理及び法令遵守、プライバシーの保護・認知症」についてでした。

① 認知症について

グループホームでの主人公の母の様子が描かれている「ペコロスの母に会いに行く」という映画を見ました。入所した直後の母の葛藤や、時間の経過とともに息子の顔を忘れてしまい、主人公が涙するシーンなど切なく感じる場面もありました。

〈ヘルパーの感想〉

- ・認知症予防のためには有酸素運動が良いと知り、8千歩目標に歩いています。
- ・いろいろなケースがあることがわかりました。すべてを忘れてしまうわけではなく感情はしっかりと持っているので、接し方に気をつけたいと思います。

② プライバシーの保護について

本人を特定できるような事柄すべてが個人情報と捉えましょう！



★ その他 《冬場の安全な入浴の為に》 ★

- ・急激な温度変化防止の為に、脱衣所や浴室を暖めておく。
- ・湯温は41度以下、肩まで沈まず10分未満で湯船から上がる。

～よく注意して介助にあたりましょう！～

ホットハート川柳

べいじゅ 米寿なる	しょうわ 昭和ひとけた	げんきです	おおくぼひでこさま 大久保英子様
つういんび 通院日	こころ 心いやされ	ふじやま 富士の山	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もいただき、ありがとうございます。

今年のお正月は、とても過ごしやすく、暖冬だな～と思っていたら、1 月末から急に寒さが増してきました。毎朝布団から出たくない、私です・・・。

寒くなると空気が乾燥します。風邪やインフルエンザ・胃腸炎などに充分注意して、毎日をお過ごし下さいませ。

さて、「さねかずら」という植物をご存じですか？実家の母が年末に庭の手入れをしていた時に見つけたらしく、お正月にやや乾燥しかけた実が花瓶に生けてありました。キイチゴを大きくしたような真っ赤な実が、ツルの様な枝の先にぶら下がっていて、思わずむしって食べたくなるような感じでした。百人一首の中で三条右大臣が歌った「名にし負はば 逢坂山の さ



ねかずら 人に知られで くるよしもがな」があります。歌の意味を調べてみると「恋しい人に、さねかずらのつるをたぐって、あなたを連れ出したい」という密かな恋を歌った一首でした。さねかずらのつるは、お互いに絡み合いながら地面をはったり、近くの木に登ったりするらしく、その様子が人と人が会ったり分けられたりする事を思わせると昔の人は思い、そんな意味を込めたロマンチックな歌を歌ったようです。また、昔の人はつるをすりつぶし、ネバネバした汁で、男の人は髪にぬって形を整え「美男かずら」とも呼ばれ、女の人は、この汁を髪につけてシャンプーのように使ったそうです。

花言葉：「再会」「また遭いましょう」「好機をつかむ」

ストレッチでインナーマッスルを鍛えましょう

基礎代謝とは、呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなど、さまざまな生命活動のために常に使っているエネルギーの事をいいます。活動代謝とは、運動や仕事など日常生活で体を動かすことで消費されるエネルギーのこと。

一日のエネルギー消費量のうち、基礎代謝は約 60% を占める。基礎代謝が占める割合は脳＝19.9% 内臓＝58.5% 筋肉＝21.6% といわれ、筋トレして筋肉量をアップさせ、基礎代謝を上げるのは簡単ではないのです。

米(ご飯)約 80 g を基礎代謝(筋肉のみ)で消費するには、筋肉を約 2.8 k g 増やす必要があります。2.8 k g の筋肉を増やす筋トレは決して簡単なことではないという事になります。ある程度の年齢になったら、激しい筋トレ等をしてアウターマッスル(白筋)を鍛えるよりも、ストレッチなどで、インナーマッスル(赤筋)を動かして脂肪を燃焼させ活動代謝をアップさせる方が、ダイエットへの近道にもなり、リンパの流れも改善し老廃物も排除されるので、一石二鳥となるそうです。実は、私もかなり意識してストレッチをしています(°°)



@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

せいかつかいご 〈生活介護そら〉

【2月の行事】

恒例のお楽しみ昼食会は、「鍋パーティー」をしました。

今年は【赤から】【カレー味】【塩鍋】の3種で温まりました。



生活介護ご利用者 石橋稔さんのご投稿! 第1弾

『 燃えた1日 』



年またいで書いたのですみません。

2015年8月22日・・2016年1月18日

こんにちは久しぶりに文章を書きました石橋です。ともうの家に入って20(・▽・)㍉!!年よく長く務めてると思う。これからもやるヨ。入るきっかけから…いや、これで僕として昔の栄光の話をするのは最後にしようと思います。

幼い時に主治医が、石橋君チョット歩くのは難しいだろうと。コンチキショウ…今でも覚えてます。「よーし、やってやろうじゃネエか!と」僕よりお母ちゃんが頑張ってくれた。昔は済生会の隣に学校があって療護園もあったけど、自分は家から母ちゃんと車で毎日通いました。

中学から電車で通おうと思い、最初だけでも心配だろうと母ちゃんについてもらいましたが、後から先生が見ていました。母ちゃんがいるのに、悔しくて悔しくて涙した。よーし! やってやろうじゃねーかと心から燃えた。初めに壁に当たった事は、キップ買う時なかなか買えず、出来たらお釣りを落とし…。苦労した事もありましたけど楽しかったです。電車のホームにつくまで30段ぐらいあったかな?それも急で。母ちゃんは次の仕事があるから戻り、その頃はもう一人でも大丈夫でしたが、必死の学校時代。毎日7時半の電車に乗る事が無事になり…「でも怖かったけどネ」。桜橋の駅で降りて30段の階段を上り、いつも待つオレ。調子良ければ家までの1キロぐらいをテクテクと歩いたことも。その間に見つけてくれる…実際そうでした。

いろいろあったけど一番過酷^{かこく}だったのが、安倍川の奥でゴミ収集やった仕事でした。

その当時、中伊豆リハにいて、次に行く所がないとなかなか出られなかったのでそろそろいいかなと思ひ。そこへ、 chords 同級会がありリサイクルの事を知り、これはチャンス！障碍者^{がい}でも勤める所が！やろう！と思つて出た。中伊豆リハの中の生活は学生の時よりとっても楽しかった。

さて過酷^{かこく}だったのを…。朝 6 時に起き 7 時半には電車に乗ります。8 時半には仕事開始で僕らは 2 階にいて僕らの仕事はおもにビンの色分けで。白・茶・緑・黒に分かれていて。ベルトコンベアーで。座つて出来ないから 1 日中立つてやっていた。でも疲れたけどいやじゃなかった。カッコいいと思ひけど「オレ、今、仕事やってる」と感じました。休みは日曜だけで、旗日(祭日)は何も関係なく正月は 3 日間でした。今思えば、よく 4 年間も出来たと思ひ。今度は市バスに挑戦。時たまバスに乗つて少しドジな事を・乗るバスを間違つたと分かつたらすぐ降りて反対に回つてやった事もあつたな。困つた事は、バスの中で小銭を落とした事で、車は動いてるしおもうように動けないし。みんな分かつているのに…そんな体験を何度も。まだまだあるけど『もうやめよう』。

とにかく母ちゃんはすごかつた。あの歳でタクシーの仕事^うを受けて大変だつたらうな。よほど車が好きなんだらうな。タクシーの仕事をするように試験受けてとつちやつた。今、お世話になつている所の車に乗つてるとタクシーのテクニックはすごい。走り出す時、止まる時^{ちが}。違います。分かる。もう乗せないと言われてそうだから、今のお世話になつてる人たちに申し訳ないから『やめます。』

その後、首の手術をやつて体が大変になつたけど、近いうちに桜島で剛が野外コンサートやる事を知つたので、「絶対行くんだ！」とがんばつて早く退院出来たと思ひ。初めてのオールナイト野外コンサートだつたので興奮^{こうふん}して文章を一晩中書いた覚えがある。そして、みんなはもう富士山の麓^{ふもと}の所で 10 万人集めて野外コンサートやった事を忘れてるだらう。僕としては命がけでした。よくやるよ 長瀬 剛は。

さーて、



(次号 第 2 弾に続く)

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

じりつせいかつ
自立生活プログラム

ぼうさい つく
「防災ハンドブックを作ってみよう！」

さんかしゃほしゅう
参加者募集

～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？
もしも…の時、慌てていても困らないように、自宅用や携帯用のハンドブックを作ります。

みんなでワイワイ！！ “自分のための防災情報” →知つて活用してみませんか？

その場で作ればすぐ使えるグッズです。難しいものではありません！

是非、皆さんご参加ください。

ぼうさい つく たいけんかい
「防災ハンドブックを作ってみよう！」体験会



日時 : 平成28年2月27日(土) 10:00~11:30
 場所 : はとぴあ清水 4階 機能訓練室 (清水区宮代町1-1)
 定員 : 20名 対象 : どなたでも
 お申込み : FAX(申込み書) 又は 電話 や メール でお申し込みます
 お問合せ : 清水障害者サポートセンターそら 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

かいさい
●▼開催しました▼●



いっばんじょうしきこうざ
『パソコンの一般常識講座 Part2』

せんげつ せんげつ
 先月、パソコンがどうやって動くのか、分解して中を見ている講座を
 おこな 行いました。これでトラブルが起きても問題なし!とまではいきませ
 んが、少しは分かったような気がしたようです。

さんかしゃ かんそう
 参加者の感想

- ・分解が面白かった。普段見られない所なので触れてよかった。
- ・分解までなかなかできないのでとても良かったです。面白かった。



し
★ はいくぴあ・エイトからの お知らせ ★

●巴龍(ともしゅう)です。お正月は、みなさんどうお過ごしでしたか? 暖かいお正月でした
 ね! 私はあまり暖かくてボーとしてしまい、俳句は一つも作れませんでした。でも、この頃にな
 り寒くなってきたこんな俳句がやっどできました。[寒ければ 曇無き空は 眩しくて]
 まだ、未完成だけど、これを今月の俳句会の八風先生に見せて完成です。さあ、皆さまも俳句
 を作って教室に来てみてください。

こんげつ はいくきょうしつよてい
◆今月の俳句教室予定

日時 : 2月22日(月) 13:30~15:00 場所 : はとぴあ清水1階
 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。よろしくお願ひ致します。

へんしゅうたんどうしゃ
【編集担当者より】

去ってしまう年度末の三月が間近です。さあ、逃げてしまう二月、頑張りましょう!
 * 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」までお願ひします。
 TEL 054-366-8000 《代表》 FAX 054-366-7780
 http://n-sora.org
 Email: mail@n-sora.org