



平成 28 年 3 月 1 日(火)増刊 (毎週火曜日)
第 12139 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



3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
りじちよう
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 みころセンター四F 定価五〇円

かんだん く かえ じよじよ はる む みる もの まよ てんこう か
寒暖を繰り返しながら、徐々に春へ向かっています。着る物も迷ってしまうほど天候が変わ
りますが、みなさんのお体にお変わりありませんか？

せんげつ てんき さそ あたみ ばいえん い いぜん あたみ くるま い ぬまづ
先月、いい天気誘われて熱海の梅園に行ってきました。以前は熱海まで車でいくと、沼津
まで一時間、その先も一時間と考えていたので、県内でありながら2時間は遠い場所というイ
メージがありました。しかし今は、自宅近くの新東名から伊豆縦貫道を通ると1時間程度で着
くので、以前の半分くらいの時間で行けるようになり、随分近くなったような気がします。



さいきん あたみ しゆくはくきやく ふ
最近、熱海の宿泊客が増えてきた
と聞いていましたが、梅園も多くのかんこうきやく にぎ くるま
観光客で賑わっていました。車いす
よう ちゆうしゃじよう ねが
用の駐車場をお願いしましたがその
ひはいっぱいで、入り口に近い一般
ちゆうしゃじよう と
駐車場に停めさせてもらいました。
「なだらかな坂だよ」と言われて中に

はい くるま きゆう さか
入りましたが、車いすにとってはかなり急な坂で、
とても自走はできなかつたです。私の想像ですけど、
あたみ ひと さかみち な えんない さかみち
熱海の人たちは坂道に慣れていて、園内の坂道くらい
は大した事はないと感じているのでしょう。

べんり みちが ふう きせつ しずおかけん
便利な道が増えているので、これからの季節、静岡県
の端から端まで行ってみたいですね。



<かいご 介護サービスぞら >

ことし さくら きせつ
今年も桜の季節がやってきました。

あ かふんしょう きせつ こんかい かふんしょう わだい さくら わだい と あ おも
合わせて花粉症の季節ですが、今回は花粉症の話題ではなく、桜の話題を取り上げようと思
います。

しずおかしあおいく みわちく かわづざくら ちいき そだ きかんし てもと とど ころ
静岡市葵区の美和地区では、河津桜を地域で育てているそう。この機関紙がお手元に届く頃
には満開かと思えます。

さくねん じゅうどほうもんかいご りょう し のさま で さくらなみき そんざい し
昨年、重度訪問介護をご利用の志野様がお出かけされ、この桜並木の存在を知りました。

そこで今回は、清水区から公共交通機関での行き方を調べてみました。

しずおかえき しんしずおか でんしゃ りょう ろせん みわおおやせん あしくぼだんちゆ
静岡駅もしくは新静岡まで電車を利用、そこからバス路線「美和大谷線」の「足久保団地行き」
を利用し、「美和小学校入口」まで乗車します。(片道410円)そこから歩いて数分の川沿
いに107本の桜が咲いているそうです。きっと満開の時の桜吹雪は見事でしょうね。

みわちく なつ ぼたけ しゅつげん しょうぎょうしせつ で たの
美和地区では、夏にはひまわり畑も出現するそうです。商業施設へのお出かけも楽しい
ですが、お天気さえよければ、ゆっくりお花見も行けたら良いですね。



<ヘルパーのつどい>

がつ についで き しだい れんらく
3月のつどいは、日程が決まり次第ご連絡いたします。

ねん はんせい がつ し こうつうあんぜん ゆうしょううんそうげんにんしゃけんしゅう おこな しゅつせき ねが
1年の反省、4月からのお知らせ、交通安全・有償運送現認者研修を行いますので出席をお願い
します。



せいかつかいご 〈生活介護そら〉

はる かん あたた ひ ふゆ さむ おも だ さむ ひ
春を感じさせる暖かい日、冬の寒さを思い出すくらい寒い日と

おん ど さ たい ちょう かん り む ず か し き み な さ ま た い ち ょう
温度差があり体調管理が難しい時期ですね。皆様体調はいかがです

はる す こ
か？春はもう少しです。

さて、生活介護では2月の節分に寒さにも負けず(室内で!?)豆まきを行いました。昨年
から第2回目になりますが、お決まりの【鬼さん】が居りまして、今年も遠慮なく投げさせて頂
きました。またゲームを取入れ、景品ゲットにも燃えた熱い豆まきの一日となりました。

がつぎようじ まめ ようす 【2月行事 豆まきの様子】



※ 10体の鬼をボールで倒し得点を争いました。





生活介護ご利用者 石橋稔さんのご投稿!
第2弾

『 燃えた1日 』

2015年8月22日・・2016年1月18日

富士山に来た 長渕 剛

さーて ここからやっ

長渕 剛の野外コンサート を聞いて下さい。

来た、来た、来た。長渕 剛が野外コンサートやってくれるため富士山の麓^{ふもと}にヘリコプターに乗って やって来た。本番前はハンパない練習、いつも雨だったそうです。当日はどう行こうか方法を心配したけれど、一緒に行く友達のロクちゃんが僕のために車で行けるようにしてくれて。ロクちゃんありがとう、本当に、感謝、うれしかった。車いす席はどこ場所にあつて、車の止める場所は？と

聞いてくれたらうな。もう一人優しいヤツの事を話したいので、一目見ただけで忘れない顔で、あれは忘れもしない。病院で車椅子乗ってラジカセで長渕の曲聞いていたら、後に山のような人がいて長渕つながりで友になってくれた。行く時僕の方へだれか来れる人いないと聞いてくれたので、バンドやってヘルパーもやっているからいいかなと考えがアマかった。あんな所でやるなよ、剛の歌待ちに待った日にやめてくれよ。おれらは剛の歌を聞きに来たのに本当にやめてほしかった。



10万人 吠える そして涙あり

11年前の桜島でやった時は後ろの方だったけどよく見えた。けど今度は残念でした。桜島の時はもう少し元気だったけど、いつまでも『若くない』とツクツク身をもって感じました。無理は出来ないと、いやーマイッタヨ。今度は富士で近くて良かったと思ったけど【甘かった】。セツカク楽しみだったのに。友よ、オレがチャント打ち合わせしなかったからいけなかった。

一緒に行った彼にどうしても言いたい、めったに来ない大型歌手のコンサートであんな事で酔うだったら歌で酔ってほしかった。それも自分だけなら良いけれど他の人に絡むなよ。友達も顔は笑っていたけど??? だったと思う。しまいには寝てしまい上に服掛けてやったけど友達もその人に僕を少し見ってもらって近くに行ってみただろうオレの場所では見えなかったと僕も友達と肩組んで歌いたかったです。残念。それを考えれば桜島の時は良かったと感じた。【またあの熱いヤツに会って一な】また気合い入れてもらいたいけど行けるか?

これから何が起こるか分からないけれど、ちょっとやそつとじゃタオレネーゾ。



ホットハート介護サービス



3月の研修会

テーマは《移乗、移動、車椅子の介助》

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!!!



2月の研修会の報告

テーマは《やわらか食、とろみ食の調理実習》

<ヘルパーの感想>

- ・初めて参加させていただきました。私のグループで作った大根煮はもう少しとろみを付けると良いかなと思いました。ミキサーやフードプロセッサーなどがあると、やわらか食をつくるのにはとても便利だと思いました。
- ・仲間と楽しく調理し、美味しくいただきました。
- ・市販のとろみ剤をお茶に入れて飲んでみました。「おいしくない!!」とおっしゃる利用者様の気持ちが今更ながらよくわかりました。利用する際には、気をつけていきたいです。
- ★ 今回のメニューは、豆腐入りの鶏肉のハンバーグ、大根の煮物、ポテトサラダなどでした。各グループ、片栗粉でとろみをつけたたれをハンバーグにかけて彩りよく野菜を添える、出来上がったポテトサラダをフードプロセッサーにかけるなど工夫をこらし、とても有意義な調理実習になりました。

～ホットハート川柳～

ひなあられ 昔をたどる 日なたぼこ

寒いから 温いお膳の おもてなし 大久保 英子様

(ヘルパーの作ってくれたラーメンに癒された時の気持ちを歌にしてくださいました。)



入浴は 足が長くて 骨痛い

湯上りは 足が短く スムーズに じいさん様

(浴槽に入るときは痛くて大変ですが、出るときには体が温まり比較的楽に出ることができると、入浴の効果を歌にしてくださいました。)

(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。
3月を迎え、薄紙をはがすように少しずつ暖かくなってきましたね！
寒い日が続くと、ついつい背中を丸めてしまいがちですが、
自分なりに背筋を伸ばして、軽やかな春を迎えられる準備
をしようと意識しているこの頃です。

先日、訪問したお宅で「金のなる木」に白く可愛いら
しい花が沢山咲いていました。「金のなる木」はコロンと
丸みのある葉っぱが特徴の観葉植物です。別名「ベンケイ
ソウ」と言われ、南アフリカを原産とし、昭和初期に日本
へ渡来したそうです。新芽に5円玉を入れてお金が実ったように見せて販売したことから「金
のなる木」「成金草」と呼ばれるようになり、葉っぱが上向きで丸い形をしていることから、
人を元気づけ、リラックスさせる効果があると風水では言われています。



花言葉：「一攫千金」「富」「幸福を招く」「不老長寿」

仙台の和菓子

先日、九重という名前の飲み物をいただきました。黄色く小
さいあられを、お茶碗に入れお湯を注ぐと、淡く黄色い飲み物
になります。あられ入りのウス茶糖が柚子茶になった感じです。

九重は細かなあられ球に柚子風味をつけ、水またはお湯を注
ぐと、糖衣が溶けて水に美しい色をつけ、あられが浮き上がっ
てきます。粉末ジュースのようで実は和菓子で、明治時代に明
治天皇に献上した由緒あるお菓子です。口の中であられが残
り・優しい幸せな感じがして癒されますよ。また、九つ幸せ
が重なる！と意味もあり、おめでたい時に出される飲み物だそ
うです。



仙台の菓子屋、九重本舗玉澤製造販売する和菓子で、柚子風
味以外に、ぶどう、緑茶があります。製造販売の玉澤は、江戸
時代に国分町に店を構え、仙台でもっとも由緒ある和菓子屋で
ある。九重の製法を創案したのは福島県会津の栗村千代吉で、
栗村から製造販売の許しを得た玉澤伝蔵が、売り出す前にまず1901年(明治34年)の陸軍
大演習で仙台に来た明治天皇に献上したという、誇るべき歴史をたどったようです。冬季限定
で10月～4月しか販売しないそうですが、興味ある方は、一度飲んでみて下さい、お勧めで
すよ(°▽°)きっと、幸せが九つ重なりますよ！

ケアマネジャー 松下 みどり

♪とれみ♪

2月は、節分とバレンタインがありました。節分は、ちょっと肉付きのいい鬼さんが現れました。見事、豆を撒いて撃退しました！バレンタインはチョコレートフォンデュ。富士山の日は、日本平の梅園を散歩してきました。富士山も見えました！



かんりしゃ いかわ けいすけ
管理者 井川 恵介

2016.3.19 10:00-15:00
(土) 小園決行
会場 葵スクエア・青葉緑地
(全園開放 多目的広場)

心のバリアフリーイベント

お園遊にお立ち寄りください

景品がもらえるスタンプラリーもあるよ！

ステージ イベント

主催：静岡市の障がいのある方への理解を深めたい方々

共催：静岡市障がい者福祉課

協賛：静岡市障がい者福祉課、静岡市障がい者福祉センター、静岡市障がい者福祉協議会

お問い合わせ：054-261-2700

★お知らせ★

静岡市では、毎年、障がいや障がいのある方への理解や関心を深めていただくために、心のバリアフリーイベントを開催しています。3/19(土) 葵区呉服町 葵スクエア・青葉緑地にて、ステージや体験コーナーがあります。景品がもらえるスタンプラリーもありますよ！お買いものを兼ねてお気軽にお立ち寄り下さい！！

★ はいくぴあ・エイトからの お知らせ ★

◆ 今月の俳句教室予定

日時：3月14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 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。よろしくお願い致します。





せんげつまつ じりつせいかつ ぼうさい
先月末、自立生活プログラム「防災ハンドブッ
クを作ってみよう！」体験会を開催しました。

じしん つなみ さいがい
地震や津波による災害がどのようなものかを
みきき ぼうさいいしき たか
見聞きし防災意識が高まっていますが、実際に準備
が整っている方は少ないかと思ひます。

もし、今、災害が発生し外出先で避難しなく
てはいけないとしたら、どこへ避難しますか？

さいがい じょうきょう
災害の状況によっては、孤立してしまうことも考えられますね。
みな
皆がパニックになっているかもしれません。そのような時、『忘れて
しまうかもしれない自分の情報や、連絡先・避難先などを「私の防災
ハンドブック」に記入し携帯することで、少しでも慌てずに行動でき
る。そして、周りの人にも手伝ってもらふことができる。』それが
「自助」につながるのではないのでしょうか？

ぜひ皆さんも、自分やご家族のために災害時のことを考えてみて
ください。そして、「防災ハンドブック」作ってみませんか？
じつぶつ をらん かつ たうじぎょうしよ と あ
実物をご覧になりたい方は、当事業所へお問い合わせください。



かいいん みなさま
会員の皆様へ



ひごろ かいいん みなさま
日頃より会員の皆様には、当法人の運営に多大なご理解とご協力を賜りまして誠にあり
がとうございます。

らいげつ なら ねんど つか
来月は、新たな年度を迎えます。会員の継続(年会費)のご案内につきまして、改めましてご
れんらく
連絡させていただきますので、宜しくお願ひ申し上げます。

【編集担当者より】

今年は例年に比べ花の開花が早かったのではないのでしょうか。新生活に向かう節目となる
る月です。もも、さくら、モクレン、チューリップ…に囲まれて、思い出に残るひと時を
お過ごしください。いつもと変わらない方も、花を愛でて気分を新たにしてみませんか？

* 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