



平成 28 年 4 月 5 日(火)増刊(毎週火曜日)
第 12176 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



はる 春のごあいさつ

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

め さくら はな かふん たよ とど
目には桜、鼻には花粉の便りが届きました。いいことばかりでは過ぎませんが、そろそろ
お 終わってくれないかな〜と杉にお願いするばかりです。

がつ にち か ごご せいかつかいご
3月29日(火)の午後、『生活介護そら』のフロアで初めての音楽会を行いました。ご利用者
の皆さんでハンドベルの演奏と、いろいろな楽器やうちわを楽器に仕立てたもので演奏をしま
した。練習の成果が発揮され、すばらしい演奏でした。職員も芸達者が数名おり、腕に覚え
のある職員がキーボード、チェロ、ギター、フルート、トロンボーン、バイオリン、木琴、鉄琴
などを演奏し、合わせてさわやかな歌声も披露しました。『どれみ』の子ども達やご利用者のご

かぞくにも来て頂いたので、とても賑やかで楽しい
音楽会になりました。

こんご たの ぎようじ ふ おも
今後も楽しい行事を増やしたいと思います。



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4F 定価五〇円

＜かいご 介護サービスそら＞

静岡市では、移動支援のヘルパーを養成するための『移動支援事業従事者養成研修』を実施しています。

受講生は2日間の講義と6時間程度の実地研修を受け移動支援のヘルパーとして支援に従事することができるようになります。先日、そらでは実地研修を行いました。

今回研修にご協力頂いた利用者さんは、20代の女性。内容はJR東海のさわやかウォーキング「行く春、来る春、藤枝てくてくウォーク」9.5Kmをさわやかに歩いてきました。残念ながら桜はまだ咲いていませんでしたが、志太河川敷公園でシートを広げお弁当を食べ、おやつをヘルパーや研修生にも分けてくれたりとちょっとした遠足のようなようでした。

研修生はボランティア経験などから学童期の方たちと集団で接することはあったようですが、大人の方と接する機会が無かったようで、「利用者さんとの距離感が難しい」「とても落ち着いて活動されている」との感想を頂きました。

移動支援は1対1の支援なので、個々の利用者さんに合った支援が出来ること、また、この利用者さんは小学生の時から移動支援を定期的に利用されており、ヘルパーと色々な経験を重ねているので、今では落ち着いて外出活動ができていないかとお伝えさせて頂きました。

この研修の受講生の方々が、今後、移動支援のヘルパーとして活躍していただくことで、ヘルパー不足の解消に繋がるといいなと思います。

ご家族以外の人と余暇活動や社会参加に係る外出をすることで、生活を豊かにするお手伝いができるよう、これからもより良い移動支援を行っていききたいと思います。



♪どれみ♪

3月は、別れの季節でした。どれみを利用していた高校3年生も、とうとう卒業してしまいました。次のステージでも、頑張ってください!!

春休みは、カレー作り、日本平動物園への見学、外食、公園で遊びシートを広げてお弁当を食べたり、いろいろな行事を行いました。初夏に向かってお花見、ハイキング、たけのこ掘りにも行きたいですね〜♡



かんりしゃ いかわ けいすけ
管理者 井川 恵介



せいけつかいご
〈生活介護そら〉

みなさま 皆様、こんにちは。ようやく 春！ とうらい 到来！ といった 気持ちのよい 暖かい風が吹いていますね。

さて、せいけつかいご 生活介護そらでは、おんがっかい かいさい 音楽会を開催いたしました。

としあ 年明けから げつかんれんしゅう 3ヶ月間練習に れんしゅう 練習を重ね、 3がつ 29にち 3月29日の火曜日、 だいかんせい なか 大歓声の中！？・・・ まく あ 幕が開きました。

えんそう はじ そらバンドの演奏を初め、 りようしゃさまたち ご利用者様達による ハンドベル演奏、 えんそう みな 皆での がつしょう 合唱と だいせいきょう 大盛況のま まく お 幕は下り、 かんどう にち 感動の1日でした。

れんしゅう
【練習のようすです・・・】



おんがっかい ほんばん
【とうとう音楽会！本番です！】



たの 楽しい～♪



生活介護ご利用者 石橋稔さんのご投稿!
第3弾【最終回】



『 燃えた 1 日 』

2015 年 8 月 22 日 ・ ・ 2016 年 1 月 18 日

もう一つ言いたいことはチケットの事。苦勞して手に入れたのにヘルパーだからしょうがないと思うけど、家に着いてヤツは何も言わず去ってった。悲しかった。どんな辛い事が僕も少しは知っているけどがっかり。しばらくたってヤツに会ってオレの友達に電話したか?しない。ここで暴れちゃうかと一瞬頭よぎったけど、関係ない友達がいるのでやれませんでした。こんなヤツもいるんだな一と、でもまだいい方かなと思えばいいか。

でもまだまだ【くたばんね一ぞ】。生きて生きて生きまくってやる。死んだら終わりだ一い。お母ちゃんの年齢を超えてやる。呼びに来ないでまだ結婚してないから。このくらいの気持ち持たないと負けちまう。一人では寂しいしだれかがいれば隠れてる力が出て来るような気がする。アホらしいと思う人もいるかな?でも自分さえしっかりすればある程度は出来ると思うヨ。
好きなアーティストのコンサートに行き体を壊したけど【悔いはない】。

新たな日が来た

最後に僕は NPO 法人清水障害者サポートセンターそらと言う所の生活介護に週一で行っています。

そして、僕は【ともの家】に勤めています。そこはパン・クッキーなど食べる物を作っているの、いつも頭が汚れているので行こうと決めたのです。

生活介護に行く目的は風呂に入る事でした。それから僕は昼時には弁当を取っていません。またはここに車で販売にいろんな物を持って来るのをみんなでワイワイガヤガヤ言いながら買うのでケッコー楽しいですヨ。

だからまだ家にいる人がいると思うの。よし、やってみるか。動くまで大変だけど。私もまた 1 からやろうと思ってます。・・・【メッチャ大変】だけど自分が変わらないとダメダ。

今、家にばかりいる人に言います。《少しでもいいから外に出よう!ここに私がいる!》と。

【メッチャ大変】・・・だけど自分のためガンバロー!自分のためにさ。



おわり
石橋 稔

ホットハート介護サービス

4月の研修会



テーマ「接遇について」です。

日時については後日ご連絡します。

今年度最初の研修会です。気持ちを新たに、初心に帰って研修に参加しましょう。

3月の研修会の報告

平成28年3月24日 実施

- 「車椅子介助」…今年度の介護福祉士国家試験の試験課題を使って、車椅子の介助の仕方、声かけの重要性を学びました。
 - 「口腔ケア」…嚥下困難を予防するお顔のマッサージの方法を実際に行いました。
 - 「苦情」…ケアに入る際の心得について改めて確認しあいました。
- 苦情の中でも特に、食材の切り方、調理の仕方、味付けは、ご利用者様の好みや疾病によっても大きく違います。自分の好みで調理せず、わからない場合はご本人、もしくは提供責任者に確認しましょう。

《ヘルパーの感想》

- 車椅子の移乗・移動は、利用者様にできる事はやっていただく事が必要なことを再確認しました。
- 忘れていた事もあり、良い勉強になりました。これからも研修会に出て、確認していきたいと思います。



～ホットハート川柳～

桜さく 初音の美声 座敷まで

二モクレン 蕾みふくらむ 春となり

(紅白のもくれん)

おおくほひでこさま
大久保英子様

ヒヤシンス ヒンヤリシンス ダジャレ花

筋痛で 見上げる空は 薄曇り

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

皆さん、いつも機関誌を読んでいただき、ありがとうございます。

この写真は、昨年のものですが、自宅横の桜です。



私は、桜の花を見ると、不思議に感傷的な気持ちになります。特に、花が散る時、一つ一つの花びらが「ありがとう・・・またね」と囁いているように思えます。また、夜は沢山の花びらが、白く美しく光を放ち、波のうねりのように散っていきます。その中に入ると吸い込まれそうになりますよ♪♪

桜の花言葉：「優れた美人」「純潔」「精神美」「淡泊」です

レビー小体型認知症とは

レビー小体型認知症は、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症とともに「三大認知症」といわれています。主に 65 歳以上の高齢者に多くみられますが、40～50 歳代の人の発症も少なくありません。レビー小体型認知症の人では、脳の中に「レビー小体」という円形の物質が多くみられます。大脳皮質に広くあらわれると、もの忘れなど認知症の症状が発生し、脳のもっと下の脳幹部分にあらわれると、ふるえが起きたり、歩きにくくなるなどの動きに関する症状が発生します。レビー小体型認知症の主な症状として、注意力の低下や視覚認知の障害、記憶障害等の認知機能障害がみられますが、初期から中期にかけては記憶障害が目立たない場合も多く、認知症だと認識されにくいのです。頭の中で情報を伝えているアセチルコリンという物質が、アルツハイマー型認知症以上に少なくなっている。その為、アセチルコリンを働かせる作用のあるお薬が、レビー小体型認知症により効果的であると考えられています。

レビー小体型認知症とアルツハイマー型認知症の主なちがい

| | レビー小体型認知症 | アルツハイマー型認知症 |
|-----------|----------------------|--------------------------|
| 困りごと・生活障害 | 主に注意障害・視覚認知障害に基づく | 主に記憶障害に基づく |
| 幻覚 | 多い | 少ない |
| 妄想 | 「嫉妬妄想」など 幻視に基づく妄想 | 「物盗られ妄想」など 記憶障害に基づく妄想 |
| 徘徊 | 少ない | 多い |
| 認知機能の変動 | あり | なし |
| 睡眠障害 | レム睡眠行動障害に伴う 睡眠障害 | 単純な睡眠障害 |
| パーキンソン症状 | 多い | 少ない |

エーザイ提供 レビー小体型認知症介護ハンドブックより抜粋

ケアマネジャー 松下 みどり

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

自立生活プログラム

じっしほうこく
バリアフリーチェック 実施報告
くのうざんとうしょうぐう にほんだいら
《久能山東照宮・日本平ロープウェイ》

さる 3月24日 春の暖かさに誘われて♡…とは言えない曇り空の中、徳川家康公御鎮座401年を迎えた国宝久能山東照宮へ行ってきました。こちらは、戦乱の時代には、敵に簡単に攻め込まれないようにと、高い山の上に多くのバリアを凝らして建てられた社です。どこを見ても通路は“バリアアリー!”。



しかし、何とか安全に歴史探訪できるようにと整備されていました。

今回は片麻痺の杖歩行の方々と、長くて・急な・沢山の階段を上り下りして御社殿まで行ってきました。少しでも多くの方々が参拝しやすい場所となるように、参加された皆さんには、筋トレをしつつ、バリアフリーチェックをしていただきました。…翌日には超筋肉痛!!

(山の斜面ということもあり急傾斜の階段です。車いす常用の方にとっては、スロープもなく、危険が伴いどうしても介助を要する場所であることをご了解ください。)

以下はその一部です。

【日本平 レストラン・ロープウェイ】

❖ 長い階段では、手すりの端が短く降りる時に不安定になりやすかったが、高さに変化がある二本の手すりがあり、踊り場が広い通路のため歩きやすかった。



❖ 外の多目的トイレは、オストメイト用のシャワーが設置されていた。

❖ ロープウェイ乗車場所途中まではスロープがあり、車いすのまま展望することができる。

【久能山東照宮 境内】

❖ 石階段の一つ一つは高いが、両脇に手すりを設置してあるため利用しながら昇降できた。

❖ 石畳の凹凸、砂利道、丸石を敷き詰めた境内は、特に歩き難かった。少しでも舗装した道があるといいなと思いました。



しょうがいしゃさべつかいしょうほう 障害者差別解消法 スタートしました！！

平成28年4月1日から

障害者差別解消法 ～正式名：障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律～ が
スタートしました！

この法律では、「不当な差別的取り扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めています。
障害のある人も無い人も、互いに、その人らしさを認め合いながら、共に生きる社会を作ることを目指しましょう！

詳しくは、内閣府政策統括官(共生社会政策担当)付障害者施策担当

電話：03-5253-2111 FAX:03-3581-0902

ホームページ：http://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/sabekai_leaflet.html

しみずく 清水区ボランティア連絡会 歩こう会
さんか へ参加してみませんか？

日時：4月29日(金・祝) 行き先：三島 楽寿園(当日入場無料)

電車を使ってゆっくりと行くそうです。皆さんと一緒に楽しく歩いてみましょう！

☆ お問い合わせ・お申込み ☆
ボランティア・市民活動センター清水 TEL:054-371-0290 FAX:054-367-2825

★★ 機関誌発行変更のお知らせ ★★

毎月、当法人の機関誌をご覧いただき誠にありがとうございます。
私が当法人の理事長に就任し、早いもので10年が経過しました。この10年、
機関誌を大きく変えることもなく作ってきましたが、「写真の部分はカラー
にしてほしい。」などのご要望をいただき、この4月より機関誌の中身や発行
時期を見直し、以下の通り変更致す事としました。



今まで以上、多くの皆さんにご覧いただけるよう充実させていきたいと思っておりますので、
ご忌憚のないご意見・ご感想をお寄せください。

変更点

1. 毎月発行→年4回(春4月・夏7月・秋10月・冬1月)
2. 白黒刷り→カラー刷り
3. 内容の充実

理事長 山本 忠広



そらまで

（NPO法人）

（NPO法人）



ご意見・ご感想をお寄せください！

新しい機関誌は、皆さんと作っていきたいと思います。電話・メールなどでご意見をお寄せください。また、日頃、顔を合わせるスタッフにお伝えいただいても結構です。

《ご意見などのお寄せ先》

TEL：054-366-8000 《代表》 または 各事業部まで。

FAX：054-366-7780

Email：mail@n-sora.org <件名：機関誌について>

《例えば…》

- ・字はもっと大きい方がいい
- ・私の原稿も載せてほしい
- ・もっといろいろな情報が欲しい
- ・写真が小さすぎる など



★ 研修会のお知らせ ★

NPO法人 静岡難病ケア市民ネットワーク

2016年度 難病懇話会

総会記念講演「難病当事者からの発信」

講師：竹安美由紀 氏（生活介護そら ご利用者）

海野 篤 氏 ほか

日時：2016年5月28日（土） 14：00～

会場：静岡県立短大 教育棟1階 102講義室



* この法人では、年間を通して研修会が行われています。ぜひ、ご参加ください。

【編集担当者より】

道路脇の花壇の花や街路樹の花が、あちらこちらで咲いていますね。先日、伐採された樹齢？年、直径50cm程の桜の幹をいただきました。ずっしりと重い年輪は、永年、多くの方々を楽しませてくださったと思うと感謝！感謝！そら機関誌もこの桜のように…。

* 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

平成 二十八年 四月 五日 (火) 増刊 (毎週火曜日)

AJU通巻

第二二七六号

昭和

五十四年八月一日

第三種郵便認可