



平成 28 年 12 月 27 日(火)  
(毎週火曜日増刊) 第 12467 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

あけましておめでとうございます



お健やかに新年をお迎えのことと存じます  
旧年中は一方ならぬお世話をいただき  
厚く御礼申し上げます  
本年も相変わらぬご教示を賜りますよう  
宜しくお願い申し上げます



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  
りじちよう  
理事長 山本忠広

平成28年も多くの方に支えられ、無事に事業運営をすることができました。心より深謝申し上げます。その中でも、11/16 (水)、静岡県労働金庫様から車イス用スロープが付いた新車をご寄贈いただきました。福祉有償運送の送迎車両として活用させていただきます。また、11/8 (火)には、あいネットグループ様より災害時用の防寒寝具としてフリース毛布 20 枚の



購入費の助成金をいただきました。災害時に備え、少しずつ準備ができています。本年も皆様のお声に応えられるよう努めて参ります。応援宜しくお願いします。

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四三三 みこころセンター四F 定価五〇円

### かいご ＜介護サービスそら＞

2017年ねんがスタートしました。今年ことしの干支えとは酉とりですね。どんな第一声だいいっせいが聞かれましたか？

昨年さくねん12月がつに一人ひとりの利用者りようしやさま様が、ご家族かぞくの結婚式けっこんしきでハワイはいに行いってらっしゃいました。先日せんじつ、お母様かあさまがお写真しゃしんを事務所じむしょに持もって来きて下さいました。

介護サービスそらが「移動支援事業いどうしえんじぎょう」を開始かいしして以来いらいずっと利用りようされている方かたで、初めてはじめて出会であったのが小学しょうがっこう3.4年生ねんせいの頃ころでした。あれから10年ねんいじょう以上たが経しやしんち、お写真しゃしんを見みせて頂いただいた時は、色々いろいろなことが思おもい出だされ、とてもうれしく幸しあわせなひと時ときを過すごさせていたゞきました。移動・居宅いどう きょたくをご利用りようの皆様みなさまとは、とても長ながいお付つき合あいをさして頂いただいています。

このように皆様みなさまの成長せいちょうの一端いったんを拝見はいけんさせていただけることは、私わたしたちにとり、とてもありがたく感謝かんしゃをしており、ヘルパー冥利みょうりにつきます。

本年ほんねんも、居宅きょたくでのお料理りようりづく作り、入浴にゅうよく、移動支援いどうしえんでの外出がいしゅつ等など、皆様みなさまと、ご相談そうだんさせて頂いただきながら、日々ひび、邁進まいしんしてまいりますので宜よろしくお願ねがいします。



### いどうしえん ＜移動支援スタッフになりませんか＞

静岡市主催の移動支援従事者研修しずおかししゆかい いどうしえんじしゅうじしやけんしゅうが下記かきの日程にっていで行おこなわれます。

2月25日がつ にち ど(土)・26日にち にち(日)の二日間かかんは城東福祉エリアじょうとうふくし、また、3月週末がつしゅうまつの1日間は現場実習にちかん げんばじっしゅうです。

費用ひようはかかりません。駐車場ちゆうしやじょうもあります。詳しくは障害者福祉課 地域生活支援係しやうがいしやふくしか ちいきせいかつ しえんがかり (TEL054-221-1198) へお尋ねたずください。3日間かかんの研修けんしゅうで資格しかくが取得しゅとく

できます。週末しゅうまつのお出でかけサポわたくしートを私わたしたちと一緒いっしょにやってみませんか？



### し ＜お知らせ＞

1月28日がつ にち ど(土)清水特別支援学校しみずとくべつしえんがっこうにて学習発表会がくしゅうはっぴようかいが行おこなわれます。是非ぜひ、生徒せいとさんの頑がんば張ばっている姿すがたを見みていただきたいと思おもいます。体育館たいいくかんステージ発表はっぴよう 9:15-11:30

午後ごごには高こう校生こうせいの発表はっぴよう、食しょく堂どうでは中ちゅう学部がくぶのみなさんによる

「きっさしみず」等ながおこな行おこなわれます。



# ほうかごとう ♪放課後等デイサービス どれみ♪

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ことしい致ねがします。いた

ちきゅうかんきょうし  
**地球環境史ミュージアムへ出かけてきたよ!**



公園へお出かけしました。  
お兄さんが手を引いてくれました!

## ハロウィン



“じいさん”から頂いた  
ご好意で、お菓子を割  
ったりホットケーキを  
作ったりしました!



ありがとうございました ♡

## クリスマスツリーを作ったよ!



どれみの子供達におもちゃをいただきました。  
ありがとうございます! ご家庭で不要な本や  
おもちゃがありましたらぜひご連絡ください。

井川

せいかつかいご  
**<生活介護とら>**

えいえいおー!

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。



☆ハロウィンパーティー☆





みんなで  
おど  
踊ったよ♪



たいこえんそう  
**太鼓演奏**



てつく  
**手作りジェラード**  
おいしかったよ!



すてき えんそう  
**ジャルディーノさん！素敵な演奏をありがとうございました♪**



てつく  
**手作りエコクラフトのお正月飾りとコースターをプレゼントしました☆**  
しょうがつかぎ



# ホットハート介護サービス



今年も、利用者様に寄り添い、**“神ってる！ケア”** ヘルパー  
 になれるよう更に研鑽し、努力していきたいと思います。  
 どうぞよろしくお願ひします。

さて、突然ですが、**今年の年初めに掲げた抱負や目標**を、**私**たちがそれぞれ達成する  
 ことができたか、**皆さん**にご報告します。

昨年目標達成度 30 点。今年は「波」  
 周りの波に左右されずいつでも穏や  
 かなさざなみに乗って、時には周りの  
 波に乗り、物事を解決する力を身につ  
 けて行きたい。 稲葉 祐子

「夏みかんのようにさわやかに」  
 が目標だった昨年。前半元気はつ  
 らつ、後半は少々くたびれ温州み  
 かんに。今年は気張らず元気をあ  
 げたりもらったり、ほんわかな一  
 年に。 横沢 弥生

昨年目標については、自分  
 の中では前向きにやってい  
 こうと努力し達成できたつ  
 もりです。今年も前向きに  
 色々と頑張りたいです。  
 稲垣 優子

寝不足に気をつけ体調を整  
 え、明るい気持ちでケアに入  
 るよう心がけてきましたが、  
 こちらが元気をいただく時  
 もありました。対馬勢津子

昨年は「目の前の物事に集中、  
 自分の老後と日本の将来を見据  
 える心の余裕」年を重ね良くも悪  
 くも慌てなくなった。自分も日本  
 もどこへ行くのか。「奇跡は準備  
 した者だけに訪れる」のだそう  
 です。 大澤富祐子

あっという間に事務局 2 年  
 目を迎えました。今年には自分  
 に余裕が持てるように笑顔  
 を忘れず頑張ります！  
 磯村 真弓



## “じいさん”の雑乱万文記

「前回までの内容」…右腕の機能を失いながらも、畑仕事やアルバイトに喜びを見出していた矢先、不慮の事故に遭い精神状態も混乱していたじいさんです。さて、その後は…。

リウマチと診断された当初は左小指の関節に軽い痛みがある程度でしたが、次第に全身の関節の強い痛みへと悪化し、夜中に目が覚め不眠症になってしまいました。ある精神科の医師からは「あなたの言っている事は理解できない、リウマチの治療を受けなさい。」といわれました。「自分は、ただ眠りたいだけなのに。」近くの高いビルを見上げ、飛び降りよう、死んでしまおうという気持ちが湧き起こり、車椅子から立ち上がろうとしました。そのとき介護士の声で、われに返る自分がいました。「死のうなんて思わないでね！」

「治療を受けよう、きっとわかってくれる精神科医が見つかるよ。リウマチの主治医の先生のように信じられる医師がきつといるから。」といってくれて気持ちが楽になったのを今も忘れる事が出来ません。その介護士が工作中、利用者さんに水を飲ませると口に含んだ水に顔を吹きかけられたそうです。こんな仕事辞めてやる！と思ったのですがこの仕事が好きだからと思い直したそうです。少し大げさな言い方かもしれませんが、その介護士は命の恩人だと思っています。自暴自棄になっているところは、介護ベッドを何度も交換する、ヘルパーの問いかけを無視する、サービスの日に無断で家を留守にするなどサービス事業所の皆さんに対して、自分勝手なことを繰り返していました。今思えば本当に申し訳なかったと反省しています。リウマチの診断から9年、介護サービスを利用して5年、長い長い月日がかかりましたが、少しずつプラス思考に物事を考えられるようになって来ました。ケアプランというレールの上でヘルパーさんと利用者はより良い正当なコミュニケーションをとりながら「明るく楽しい」時間を共有できればいいなと、日々思いながら心の中で手を合わせています。今日も明日も、そしてこの先も、私の介護が続く限りよろしく願います。

ヘルパーさんの訪問の時間を楽しみに待っています。



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



新年 明けましておめでとうございます

昨年は、主任ケアマネとして、飯田庵原包括支援センターとの関わりを多く持つことができました。6 月には「災害時、飯田庵原のケアマネとして、自分たちが何をしたら良いのか？」という題名にて、飯田庵原全体でケアマネ交流会を開催しました。また、11 月には、事例検討会のファシリテーターとしても参加させていただきました。居宅介護支援事業所として、所属地域のためにお役に立ててよかったと思えました。今年も主任ケアマネとして当事業所内のケアマネのサポートを続けながら包括支援センターへの協力を続け、ホットハート居宅介護支援事業所が地域になくてはならない事業所として定着できれば良いと思っております。本年も温かく見守っていただきたいと思えます。どうぞよろしくお願い申し上げます。



小笠原 燕子

まだまだ半人前の私ですが、毎月皆様のお顔を見てお話を聞き、元気をいただいて頑張っています。今年も精一杯やっていきますので、どうぞご遠慮なくお声かけください。



松下 みどり

昨年中は大変お世話になりありがとうございました。ご利用者様やご家族の頑張っているお姿に、私も頑張らねばと励まされています。今年はお互い鳥のように羽ばたいていけるよう、夢を持って生きていきましょう！



佐藤 真理

毎年一年の早さに驚いてしまいます。年齢を重ねるほど時間の経過を早く感じてしまう心理現象を「ジャンネーの法則」というそうです。新しい経験が少なく、想定範囲内の繰り返しは心理的に短く感じる原因だそうです。今年はこの法則を打ち破り、積極的に新しい経験に挑戦してみようかなと思います (^o^)



樽松 里美

イラスト by 設楽 したら



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

みなさんは、地域の防災訓練に参加していますか？

ぼうさいくんれん はっせい わ さいがいたいさく ひつよう じゆう さんか  
防災訓練は、いつ発生するか分からない災害対策のためには必要ですね。自由に参加する  
ことができないと、そのまま終わってしまっているのではないのでしょうか？

さくねん くるま りようしゃ まつもとまもる しみずさいがい みな へじ  
昨年、車いす利用者の松本 護さんが、清水災害ボランティアネットワークの皆さんと初  
めて地域の防災訓練に参加されましたので感想をお寄せいただきました。



ぼうさいくんれんとうじつ しみずさいがい みやざき やまもと わたし じたく  
防災訓練当日、清水災害ボランティアネットワークの宮崎さん山本さんが私の自宅  
まで来てくれました。外に出て私たちは、集合場所の広場まで坂道を下りながら歩き出  
しました。到着すると町内会の皆さんは150人ぐらい集まっていて、高齢者施設や障害者  
施設の車椅子の人がいっぱいいました。私は、有東坂にはこんなに人が居るのかなと驚き  
ました。避難訓練は、消火訓練や救急法を勉強して11時半頃、終わりました。

わたし こんかい くんれん いちばんよ こと いま い な みちか ひなんち い  
私として今回の訓練で一番良かった事は、今まで行くことが無かった身近な避難地へ行  
くことができ、近隣の人たちと会うことができたことです。障害者の皆さんも災害の時助か  
りたかったら、もっと、もっと「僕だって助かりたい！」とか言って声を挙げて、行政と  
民間団体の皆様の協力を集め、自分が地域へ出かけて災害対策をしていきましょう。  
(松本 護)



まつもと くんれん さんか もくひょう  
松本さんは、この訓練への参加を目標に、ボランティアの  
みなさま きょうりょく え なつ まちある おこな ひなんろ かくにん  
皆様のご協力を得て夏ごろから街歩きを行い、避難路を確認  
し近隣の方々へ顔を覚えていただくなどの自助に取り組んで  
きました。そのためか、当日は近隣の方からも声をかけていた  
だくことができ、災害時の不安解消につながったようでした。



しみずさいがい ひなんち  
「清水災害ボランティアネットワーク」の皆様は、避難訓練への  
参加に挑戦する方のお手伝いをしています！

かつどう じたく ひなんぼしよ いどうしゅだん きけんかしよ  
グループの活動は、ご自宅から避難場所への移動手段や危険箇所  
かくにん いっしょ おこな ことし ひなんくんれん さんか  
の確認を一緒に行っています。今年の避難訓練に参加してみたい  
かた ぜ ひ といあ とう  
方、是非、お問合わせをしてみてください。当センターでも OK です！



といあわ さき  
〈お問合せ先〉

しみずさいがい  
清水災害ボランティアネットワーク TEL 054-371-0290

しすおかしやきょう しみず  
(静岡市社協) は一とぴあ清水1F ボランティア・市民活動センター(清水)

# ♪エコクラフト作品を販売しています♪

てづく ひと ひと ていねい つく 入りぐち ほんばい  
 手作りで一つ一つ丁寧に作っています。入口にて販売しております。  
 みな 皆さん！ぜひ、手に取ってご覧ください！素敵 素敵 素晴らしい作品です！いろいろありますよ！



わたしたちが作っています！



## ひろば みんなの広場



いた 痛くても いた 痛み隠して あす 夢み

ちんつうざい 鎮痛剤 のん 飲んだ薬で かくきよう 副作用

くもま 雲間から つき 月かがやいて なが 流れけり

ほほえ 微笑んで げんき 元気になれと たよ 頼る紐

ひも (紐とは、デイサービスのリハビリ用具です)

じいさん 様

まつもと 松本 うめ 様

もり 森 房子 様



### 【編集担当者より】

今年の4月、長男が小学生になります。保育園の年少の頃は、何にでもベソをかい  
 ていた子が発表会で堂々としている姿を見て、成長を実感しました。自分もまた一つ歳  
 を重ねる事を実感していますが、どれみの親御さんと一緒に、これからも子育てを頑張  
 って行きたいと思ひます。今年の機関誌もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

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

http://n-sora.org

Email: mail@n-sora.org