

清水障害者 サポートセンターそら

平成 30 年 7 月 3 日(火)
(毎週火曜日増刊) 第 13092 号
昭和 54 年 8 月 1 日第三種郵便物承認
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



夏のごあいさつ

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**

今年も暑い夏が始まります。熱中症には充分お気をつけくださいね。

6月10日(日)、県内の自立生活センターの総会(浜松市にて)に行ってきました。第二部の講演会には、NHKのテレビ番組「バリバラ」でも活躍中の「大橋グレース愛喜恵」さんをお招きし、ご自身の生活暦や今後の活動のために渡米するお話をさせていただきました。



話し方が素晴らしいことは言うまでもありませんが、自分たちの団体の考え方が柔軟なことやアメリカに行って勉強しようという熱意が伝わり、感心することばかりでした。

清水ジョイントトレーニングセンターの見学に行きました!

9月に行う自立生活センターの合宿研修先として、通称:J-STEPの見学に行きました。車いすでトイレやお風呂が使いやすいとなっているバリアフリーのツインルームが2部屋ありますが、他の洋室も広々としていて、車いすで使いやすい施設になっています。ここでトレーニングをしたことはありませんが、ランチだけでもいいところですよ。



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―四F 定価五〇円

＜介護サービスそら＞

7月に入り日増しに夏の陽気になってきましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。先日地域のイベントで、起震車体験ができる機会があり、子供と一緒に体験をしてみました。熊本の地震データを元に震度7の揺れを再現していると、事前に係りの人か



ら説明がありました。実際に体験をしてみると思ったより激しい揺れで、体験後に車両を降りた後もしばらく景色が揺れているような感覚が残りました。実際の地震では揺れだけでなく、家具の倒壊などがあると後から説明を受け改めて地震の恐ろしさと防災の大切さを感じました。

また、ちょうどこの文章を作成している期間中にも大阪で地震が発生し、現地で大きな被害が出たこともあり、自宅の災害時持ち出し袋の中身も改めて確認してみました。



足りない物や、使用期限が切れかかっている物もいくつか見当たり、定期的な見直しが必要だと感じました。インターネット等で「災害時持ち物リスト」で検索すると、わかりやすくチェックリスト化した物もたくさん紹介されていましたので、一度ご覧になってみてはいかがでしょうか。

＜ヘルパーさん募集！＞

ヘルパーの仕事をやってみたい方、興味をお持ちの方は、ぜひご連絡下さい！

仕事の内容はホームページでも紹介しています！

担当：四宮

電話

054-366-8000

ホームページ

<http://n-sora.org>

障害福祉サービス『日常生活用具費の助成』について



防災グッズ
Emergency Supplies

静岡県では、障がいの状況に応じて、日常生活用具費の一部を助成しています。障がいの種類と程度に応じた各種用具についてそれぞれの限度額に応じた給付があります。費用は、原則 1 割の自己負担がありますが、個人の負担上限月額により決定されます。

各種用具の中には、「地震防災用具(食糧品・水を除く)」があるのを、ご存知でしょうか？対象者は、成人・児童ともに「身体障害 4 級以上の

障害を有する方や知的障害者として A 判定を受けた方で、地震発生時の安全確保が困難又は避難生活に支障が生じる方」となります。

良く聞かれる緊急避難セット(防災セット)などもありますが、地震発生時に安全を確保し、または避難生活の負担を軽減する機能を有するものならば、車いすや大人用おんぶひもなども対象となります。

助成を受けるためには用具を購入する前に申請が必要です。まずは申請について、下記へお問い合わせください。



～ 静岡県「障がい者(児)福祉のしおり」より一部引用 ～

お問い合わせ先…清水障害者サポートセンターそら 電話 054-366-7781

担当： 深澤・小林

ワンポイント!



自動車を運転中に大規模災害が発生した場合の避難方法



♪ 放課後等デイサービス どれみ ♪



春はいろいろな行事がいっぱい！

どれみでは、季節の工作がいくつも出来上がりました！



みんなが主役、こどもの日！こいのぼりをたくさん作りました。



6月の梅雨時はかたつむり。毛糸の縫いさしで、うずまき模様の出来あがり。



そして、母の日と父の日。カーネーションとワイシャツをプレゼント♡



他にも、春休みや代休の日にはお出かけしてきました。



ちびまる子ちゃんランド



放課後等デイサービスどれみ 利用児童募集中..

空き状況

どれみで楽しい放課後の時間を過ごしませんか？

お気軽にお電話下さい!!

担当：井川 電話：054-366-3700

住所：清水区八坂北1丁目13-17

月	火	水	木	金
○	○	△	△	○

☀️放課後等デイサービス ここ

じりじりと夏が迫って来ていますねえ。☀️体調を崩しやすいこの季節！
水分補給と睡眠時間をたっぷり！ 元気に過ごしていきましょう！



春休み&第一回陶芸教室の様子です！



陶芸教室はみんな集中して楽しんでいました♪ 素敵な作品が出来ましたよ！！
まだ参加していないお友達も一緒に作品を作りませんか？



春休みには電車でお出かけ、動物園、音楽会などに行きました！！

これからも色々な所にお出かけしたいと思います。



「ここ」に新しいスタッフさんが入りました☆☆☆
望月 妙子さん です！「ここ」には望月さんが二人いる
ので「たえこさ〜ん」と呼んであげてください(^_^)♡

みなさまこれからよろしく お願いします！

8月は夏祭りを開催します



お楽しみに



せいかつかいご ＜生活介護そら＞

3 月には音楽発表会、4 月には新メンバー歓迎演奏会で、楽器に触れたりして音色を楽しみました。5 月には BBQ、6 月にはクッキング、皆で食べたいものや役割を決めました。当日、協力して作り、美味しく食べることができました。



おんがくほっぴまうかい
音楽発表会



しん
新メンバーです★よろしくね♪





ママミュージック
アラカルの
みなさん♪

かんげいえん そうかい
歓迎演奏会

ありがとう
ございました♪



そらでそだ育てたジャガイモもおいしかったよ!





かいこ ホットハート介護サービス



なつ く おも だ はるかな 尾瀬 とおい空
夏が来れば思い出す はるかな尾瀬 とおい空

いつも機関紙を読んでくださってありがとうございます。

なつ おも だ ふうけい た もの あじ
夏になると、思い出す風景、食べ物のおいや味など、どなたにもあることでしょう。

わたし なつ まつ た くんま や あじ おおさわ
私は・・・夏のお祭りで食べる群馬の焼きまんじゅうの味！ (大澤)

たいせつ おも で き 「大切な思い出聞かせてください」のコーナー

き じいさん様
～消えてしまったふるさとの風景～



わたし う むら うみ やま さら めぐ ゆた ゆいしょ せいけんじ じい
私の生まれた村は、海と山の幸に恵まれた、豊かでのどかなところ。由緒ある清見寺の庭
からは砂浜の向こうに大きな岩が、沖には三保半島、その向こうには伊豆半島、そして西に
には日本平が見え、子ども心に日本一の景色だと思っていた。それは今でも変わらないなあ。

せんじちゆう なみう ぎわ 20 m くらい 一番大きな岩を米軍の潜水艦が日本軍
戦時中、波打ち際から 20 m くらいのところにある一番大きな岩を米軍の潜水艦が日本軍
の船と見間違い、魚雷を撃ったというエピソードを漁師から聞いた事がある。その大きな岩
まではなかなか泳ぎ着くことが出来なくて何度か溺れかけたが、四年生の頃には三保まで泳
ぐことが出来たっけ。波打ち際をクワで掘るとアサリやハマグリが採れたけど、それよりも
釣りの餌になるゴカイを採り、黙って持ち出した父の釣り竿で暗くなるまで釣りをするのが
楽しかった。台風が去った砂浜には流木に混じり、わかめやあらめ、おご(ひじき)が流れ
着く。それには目もくれず釣りに使うおもりや浮きを拾うのが、何より面白かった。ごみの
山は宝の山だったよ。

うらやま き やみちら み お あそ ひろ
裏山には木イチゴ、山道にはしいの実が落ちて遊びながらポケットいっぱい拾った。
さみ せいけんじ すなはま きしだい いわ ほんもの あいちけん めいじむら いらく さいおんじ
寂しいのは清見寺の砂浜と巨大な岩、そして、本物は愛知県の明治村に移築された西園寺
さんもち ざぎとそう いま な いま とお むかし おも で き
公望さんの坐漁荘が今はもう無いこと。今では遠い昔の思い出。でも、消えてしまったふ
るさとの風景は私の脳裏にいつまでも焼きついている。



じいさん^{さま}様の幼少時代^{ようしょうじだい}は清見寺^{せいけんじ}
からの海^{うみ}がとてもきれいで楽しい^{たの}
遊び場^{あそび}だった^いのですね。今は東名^{とうめい}
やバイパス^{うみ}で海^{うみ}が遠く^{とお}、風景^{ふうけい}が変^か
わってしまい寂しい^{さび}ですね。

提供責任者^{ていきとうせきにんしゃ} 稲葉祐子^{いなばゆうこ}

※ 春号^{はるごう}の記事^{きじ}に「移動はん^{いどうはん}」の書き方^{かかた}について載せましたが、「移動班^{いどうはん}」であることがわかりました。ありがとうございました。

研修会報告^{けんしゅうかいほうこく}
【研修会報告】

4月^{がつ} 接遇^{せつぐう} ・コミュニケーション力^{りこく}を高め利用者様^{りようしやさま}に寄り添う^{よそ}ために「オープン質問^{しつもん}・クローズ質問^{しつもん}」についての演習^{えんしゅう}など。

5月^{がつ} プライバシー^{ほご}の保護^{にんちしこう}、認知症^{たいしよくご}
・ヘルパーは退職後^{ざいしょくご}も、在職中^{ざいしょくちゆう}に知り得た利用者様^{りようしやさま}のプライバシー^{ぷらいいばしー}を漏らしてはいけないということについて再確認^{さいかくにん}。
・長期記憶^{ちようききおく}と短期記憶^{たんききおく}は、脳^{のう}の保管場所^{ほかんばし}がそれぞれ違う^{ちが}ということについて、ヘルパー間^{かん}で共有^{きようゆう}し合いました^あ。

6月^{がつ} 熱中症^{ねつちゆうしんじゆう}・食中毒^{しょくちゆうどく}
・経口補水液^{けいこうほすいえき}とスポーツドリンク^{せいぶん}の成分^{ちが}の違い^{つか}、使い方^{かた}についての理解^{りかい}。
・食中毒^{しょくちゆうどく}を予防^{よぼう}するための原則^{げんそく}の確認^{かくにん}。

★★ 今後^{こんご}も内容^{ないよう}充実^{じゆうじつ}で行います^{おこな}！ みなさん研修会^{けんしゅうかい}に参加^{さんか}しましょうね。★★

編集担当^{へんしゅうたんとう}・・・大澤^{おおさわ}

内容^{ないよう}のお問い合わせ^{とあ}・・・稲葉^{いなば}

きょたくかいごしえん **居宅介護支援** **ホットハート**



フレイル

先日、地域の会合で「フレイルについて」のお話を伺いました。

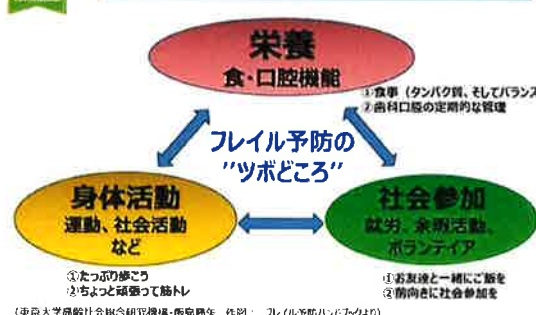
フレイルとは日本老年医学会(老化を研究する専門家の学会)が3年前に提唱した概念で、「虚弱」を意味する英語Frailtyを語源とし作られた言葉で、高齢になり筋力や活力が衰えた「健康と病気の間」の段階をいいます。

ニッポン一億総活躍プランの中には「フレイル対策」が盛り込まれ、元気で豊かな老後を送る健康寿命の延伸に向けた取り組みとして、フレイル予防策や進行防止の活動が、全国各地で展開されています。

フレイルには、筋力低下などが起きる「身体的フレイル」、認知機能の低下やうつから起きる「精神・心理的フレイル」、歯や口の衰えにより起きる「オーラルフレイル」、独居や閉じこもりを背景とした「社会的フレイル」があります。

フレイルにならない健康長寿の3つの柱として、下記図の、「栄養」・「身体活動」・「社会参加」があります。

健康長寿のための『3つの柱』 より早期からのサルコペニア予防・フレイル(虚弱)予防



* 食品数を多く摂ることで栄養のバランスもとれてきます。特に筋肉の維持にはたんぱく質を積極的に摂りましょう。また快適な口腔状態を維持向上させることが、栄養状態を維持することにつながります。

* 適度な運動習慣を身につけましょう。歩くだけでは十分といえないので自分にできそうな簡単な筋肉トレーニングを取り入れましょう。

* 積極的に地域社会に関わり多くの方々と接しながら、刺激を得ることは心身の健康に大きく影響します。

もしかして自分は?・・・と思い当たる方は、健康寿命のための「3つの柱」を自分に合ったやりやすい形で、普段の日常生活の中に、取り入れていきたいですね。

健康寿命 一歩前進 幸福寿命!

【フレイル・ドミノ】



~社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です~
(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝夫 作図)

しずおかしいたくじぎょう しょうがいしゃぞうだんしえん
＜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の紹介です

5 月、【清水住宅公園 ユニバーサルデザインを見にいこう！】と題し、清水区辻にあり
ます清水住宅公園に行きモデルハウスを見学しユニバーサルデザインを見てきました。
空調に配慮された室内は、温度差がなく全ての人の体にやさしい快適空間でした。



6 月、【大変だ！その時どうする？119番】と題
し、清水区庵原にあります港北消防署に行き、
消防車の乗車体験、施設見学をさせていただきました。
困った時に助けてくれる存在はありがたく
心強いと改めて感じましたが、頼りすぎず自助策
を講じることも必要だとわかりました。

次回は 9 月 27 日 (木)、【新庁舎が利用しやすい施設となるた
めに】を企画しています。清水新庁舎が使いやすくなるために、
皆様からの貴重なご意見をいただきたいと思ひます。

10 月 16 日 (火) には【変身しても私はステキ♡(お化粧を楽
しもう)】を企画中です。第一線で活躍中の美容師さんを講師に
お招きする予定です。ぜひ、ご参加下さい。



年間を通して、自立をめざしたさまざまな活動を企画していま
す。詳細はチラシでお知らせしていますので、当事業所へお求めください。

これから益々暑くなります。体調に気をつけてお過ごしください☆

最後に、7 月と言えば七夕ですね。皆様は七夕の願い事をしましたか？
願いが叶うおまじないがいくつかあるそうです。ひとつご紹介しします。

・願い事に合った色の短冊を選ぶ・とよいそうです。

★ 皆様の願い事が叶いますように ★





6月9日(土)に、清水障害者サポートセンター
その通常総会が行われました。

来賓の方をお招きし、昨年度の事業報告や今年度の事業計画が報告されました。各部署が行う福祉サービスのさらなる充実のため、活動内容を再確認し日々のサービス提供に活かして行きたいと思っております。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。



65歳以上の皆さんへ

「元気いきいき！シニアサポーター」に登録しませんか？

シニア世代が介護施設などで地域貢献活動をするポイントがたまり、静岡市の地場産品と交換できる制度です。今年度から、介護保険施設ばかりではなく、障害者の施設でも活動できるようになりました。事業の概要や登録方法など詳しい内容は、下記の静岡市社会福祉協議会までお問い合わせください。

お問い合わせ先…社会福祉法人 静岡市社会福祉協議会

ボランティア・市民活動センター静岡

電話番号：054-254-6330

ホームページ：https://www.shizuoka-shakyo.or.jp

【編集担当者より】

夜遅くのサッカー中継、寝不足になっていませんか？カモミールティーのようなハーブティーは、リラックス効果があり良く眠れるそうです。和風をお好みの方は、梅昆布茶もお勧めです。身体を休めて、この夏を元気に過ごしましょう！

電話 054-366-8000 《代表》 FAX 054-366-7780

ホームページ http://n-sora.org

Email mail@n-sora.org