

平成30年10月2日(火)

(毎週火曜日増刊) 第13211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

清水障害者 サポートセンターそら



あき 秋のごあいさつ

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**

みなさんはどのように職場を選ばれたでしょうか？今は福祉の仕事をしている私ですが、
時には「自分に合っているのかな？」なんて思うこともあります。自信を持ってやっている
つもりですが、人から見たらどう見えているのかなと思うのは、歳をとってきたからでしょ
うか？自分自身を日々振り返るこの頃です。

高三の秋、職場の求人を見ながらどこで働こうか考えていました。①自分に合いそうな
のはサービス業かな～②サービス業の中でもより質の高さを求めるならホテルかな～
③ホテルの中でも一番資本金の多いところはどこだ!?!・・・という安易な考えで職場を選びま
した(職場がどこにあるのかも知らず)。当時の上司に面接してもらってわかったことは、
ホテルはこれから作るので建物はまだ無いとのこと。就職したらすぐに東京のホテルで研
修し、秋のオープンに備えるとのことでした。ひねくれたくそ生意気な高校生が、「いらっ
しゃいませ・ありがとうございます」と言いながら人に頭を下げるのは苦勞でしたが、今
思えば楽しく、職場の一期生という貴重な経験をさせてもらいました。

早いものであれから 35年(東京ディズニーランドと一緒に)、共に働いた仲間がみん
な年齢50代以上です。私はたったの4年間しか働いていませんが、今でも年に一度は古き良
き友に会い、昔懐かしい話で盛り上がります。

時間の経過と共に見た目はお互いに随分変わりましたが、気持ちはすぐに若返れ、至福の
時間です。

積み重ねてきた経験と増えた友人は大切な財産にな
ります。今の仕事を続け今まで以上に大切なものを増
やしていきたいと思えます。



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 〈介護サービスぞら〉

しょくよく あき あき どくしょ あき
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・

みな あき す
皆さんはどんな秋をお過ごしですか？

わたし
私は、わかふじスポーツ大会に参加してきましたので、スポーツの秋！ということにしておきたいとおもいます。

せんじつ いどうしえん りようしゃ ふじのみや しらいと
さて、先日、移動支援で利用者さんと富士宮の白糸の滝へ行ってきました。

しみずえき ふじのみやえき じえいあーる い ふじのみやえき
清水駅から富士宮駅まで J R で行き、富士宮駅から
ろせん の やく ぶん てい やく ぶん
路線バスに乗ること約 20 分。バス停から約 10 分ほど
ある だん お たきつぼ い
歩き 100 段ほどの階段を降り滝壺まで行き、マイナスイオンをたっぷりと浴びてパワーアップしてきました。

かえ ふ じ さ ん ほんぐうせんげんたいしや ふ じ さ ん せ かい い さ ん よ ふ じ の み や や た か え
帰りは、富士山本宮浅間大社と富士山世界遺産センターへ寄り富士宮焼きそばを食べて帰ってきました。

すこ とおで い ぼしよ みしまらくじゆえん みしまたいしや はままつかがくかん はままつじょう かけがわじょう かけがわ
少し遠出の行き場所として、三島楽寿園、三島大社、浜松科学館、浜松城、掛川城、掛川
かちょうえん
花鳥園などがあります。

ほか すす ぼしよ みな し
他にもお奨めの場所があれば、皆さんお知らせください。

しおざわ ほる え
塩沢 治江



ぼしゅう 〈ヘルパーさん募集！〉

しごと かた きょうみ も かた れんらくくだ
ヘルパーの仕事をしてみたい方、興味をお持ちの方は、ぜひご連絡下さい！

ど にち しゆくじつ おっけー かた だいかんげい
土・日・祝日のみOKの方も大歓迎です。

しごと ないよう しょうかい
仕事の内容はホームページでも紹介しています！

でん わ ばん ごう
電話番号 054-366-8000

ホームページアドレス <http://n-sora.org/index.html>



この言葉 知っていますか?

～ヘアドネーション～

髪は女性の命！と言われたのは、何年前のことでしょうか？現代は、男の人も女の人も

関係なく、それぞれの皆さんが自分らしさを求めて頭髪のおしゃれを楽しんでいますね。

しかし、楽しみたくても病気の治療などや体質、また、何らかの理由で希望するヘアスタイルを作ることができない方がいらっしゃいます。

昭和の時代から、化学繊維などを使ったウィッグ（かつら）や増毛、植毛などがあつたと思いますが、人の髪を使ったウィッグというものはとても高価で簡単に作ることは難しかったものです。

以前は海外の発展途上国に住む方々の収入源として、「女性が髪を伸ばして売る」ということが紹介されていましたが、平成の時代になってからは、ウィッグを必要とする方への支援として「自分にできること」の一つ、「髪を伸ばして提供する」ということが日本でも紹介されるようになりました。

女優の柴咲コウさんが、以前、ストレートの長～い髪をしていたのに、ある時バサッ！と切ってしまいました。どうしたのかと思いきや、ウィッグ用に提供したと報道がありました。



誰でも自分に合ったヘアスタイルを楽しむために、ウィッグという強い見方があります。人の髪で作ると、艶や風になびくそのシルエットが、より自然に映えるようです。

そこで、医療を受けている方々へ無償でウィッグを作り提供している団体があります。そのような団体へ自分の髪を提供する活動を～ヘアドネーション～と言います。インターネットで検索してみると、その他の呼び方もあるようです。

大人も子供も、同じ時間を少しでも楽しく明るく過ごすため、そして自然な髪質のウィッグを作れるよう、皆様の長い髪を提供して頂きたいと協力を呼びかけています。

髪は時間をかければ伸びるものです。提供には条件がありますが、一度、試してみませんか？ご興味をお持ちの方は、下記の者までお問い合わせください。また、インターネットで検索してみると、このようなボランティア活動を知る事ができるのではないのでしょうか？

この記事についての担当者・・・清水障害者サポートセンターそら 深澤・新貝



♪ ほうかごとう 放課後等デイサービス どれみ ♪



まちに待った夏休みは！！食べて！遊んで！大忙しでした！！



あつ なつ みずあそ 暑い夏の水遊び！みんな気持ちよさそうでした。



ひるやおやつを手作り！カレーやハンバーグ、ピザやケーキも…。おいしそう！



めいじ こうじょうけんがく ぬまつ ほか いろ ぼしょ で 明治の工場見学や、沼津のびゅうお、他にも色んな場所にお出かけしました。



「ここ」と合同で夏まつり！法被を着て、みんなご機嫌です。



さあ 秋です！過ごしやすくなりました。
季節の変わり目、体調を崩さないように、
子どもたちと元気に楽しく活動していきます！



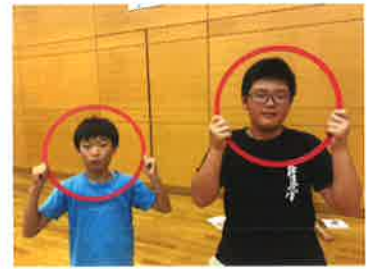
ほうかごとう 放課後等デイサービス ここ

なつ お すず 夏も終わり涼しくなってきましたね

はじ なつやす ぶじ お 「ここ」の初めての夏休み、無事終わりました♪

めいじこうじょうけんがく がいしよく プールはもちろん明治工場見学、外食、リトミック

なつまつ いろいろ い かつどう 夏祭り、色々なところへ行き活動しました(^_^)



けがなど す 怪我等せず過ごせました(^_^)

ともだち かあさまがた きょうりよく 「ここ」のお友達、お母様方、ご協力ありがとうございました♡

ねが いた これからも「ここ」をよろしくお願い致します!!

あき しよくよく あき しよくよく あき しよくよく あき 食欲の秋 食欲の秋 食欲の秋

おいしいもの 「ここ」のみんなでお食べたいなあ。。。

いや! 食べまくるぞー



＜生活介護そら＞

7・8月は流しそうめんや夏祭りを楽しみました。また、つばさ静岡さんと昼食会、ボッチャを行いました。ルールを再確認しながら、夢中にゲームを楽しみました。9月には、なぎさホームさんと合同運動会を行いました。今年で3回目になります。そらは見事優勝しました！来年も楽しみです。



なが 流しそうめん



なにかい ボッチャ大会

しずおか つばさ静岡のみなさんありがとうございました♪





射的



サイコロ



ヨーヨーつり



お菓子釣り



みな
なぎさホームの皆さんありがとうございました★



ホットハート介護サービス

♪ 静かな 静かな里の秋 お背戸に木の葉の落ちる夜は ♪

猛暑や災害。今年の夏ほど「静かな秋」を切望した年はなかったかもしれません。季節の
変わり目は体調も変わり目。ご自愛ください。

ところで「お背戸」とは・・・？ 裏庭、裏口のことだそうです♪

「大切な思い出聞かせてください」のコーナー

～日本一散策の道～

清水ツ子 様 (91歳)



私は、生まれも育ちも清水の、清水ツ子です。

六十六才迄仕事をし、リタイヤして毎日が日曜日。船越山のふもと迄自転車で行き、山を散策
するのが日課でした。

昔、船越と云えば灌漑用のツツミ(池)があった田舎でしたが、今日は立派な公園にな
りました。百二十二段の階段を登ると広場があり、野外劇場があります。広場の回りには或
アメリカ大統領夫人が日本の桜の美しいのを見て、アメリカでも見たいと持ち帰り、ワシ
ントンのポトマック河の土手に植え、毎年美しい花を見て楽しんだ話がありますが、その
里帰りの桜が植えてあります。

更に登り、奥には茶室があり毎月ここで茶会が行われて居り、このあたりより水が湧き出
てせせらぎとなり菖蒲池やホタルの里となり婦池に注いでおります。夫池、婦池にはフナや
鯉、亀が住んでおり季節には渡鳥で賑います。

山の上からの富士山、駿河湾、三保の松原、清水湊は日本一の景色だと思ひます。山の
きれいな空気、日本一の眺め、上り下りの山道、船越公園は日本一の散策の道だと思ひます。

そして足腰を鍛え、歩く事は人間として普通の事だと思つて居ったことが、年と共にそう
でなくなり、リハビリを受ける身となつてしま
いました。

今からでは遅い、もっと早く気が付けば良か
った。やっぱり人間でした。そんな思ひを
考える今日この頃です。

清水ツ子なだけあって清水、静岡の
ことはとても詳しいです。いつも
色々なお話を下さるので、楽
しく聞かせていただいています。

提供責任者 磯村



じいさん^{さま}様のぼやき^{せんりゆう}川柳

じいさんの^{だっぴ} 脱皮もおわり ^{あきちか} 秋近し
※毎年、夏になると左足裏だけ脱皮する！これって水虫？？

^{くもり}曇のち ^{あめ} 雨のち晴れで ^{ぜつふちよう} 絶不調
※じいさん^{ある}歩くのも^{おそ}遅いし^{からだ}身体がついていかない…

^{ながつき} 長月の ^{あき} 秋の夜長に ^{むし} 虫の声
※時々^{ときどき}小雨^{こさめ}が降る間に^ふ 元気が^{あいた}いい！？



じむしょ^{おおさわ} 大沢富祐子^{ゆこ}さんが退職^{たいしよく}されることになりました



^{やく} 約 1 2 年間、^{ねんかん} そら、^{ほうもん} ホットハートで訪問ヘルパーをさせていただきました。
^{さい} 2 歳の一人娘を^{ひとりむすめ} 保育園に^{ほいくえん} 預け、^{あず} 育児も^{いくじ} 仕事も^{しごと} 不安^{ふあん} だったのをよく覚えています。
ある^{けんしゅうかい} 研修会で「^{ほうもん} 訪問介護は^{きゆうきよく} 究極の^{かいご} オーダーメイドの^{こうし} 介護サービスですよ。」と^い 講師から言
われたのが^{こころ} とても^{のこ} 心に^{りようしゃさま} 残っています。^{じぶん} ご利用者が、^{かた} ご自分の^{でき} やり方で^{じたく} 出来るだけ^{せいかつ} 自宅で
生活したい、^{てつだ} それをお手伝いするのは^{しごと} とても^{かいごほけん} やりがいのある^{はんちゆう} 仕事です。^{ほうもん} 介護保険の^{せいかつ} 範疇で
やれることは^{かぎ} 限られています、^{ようしゃさま} ご利用者が^{きも} 気持ちよく^{せいかつ} 生活でき、^{ほうもん} ヘルパーが^{せいかつ} 訪問するこ
とで^{たの} 楽しい^{きも} 気持ちになれれば、^{わたし} 私たちとしては^{もくひようたつせい} 目標達成^{せいかつ} かもしれません。

^{りようしゃ} ご利用者の^{みなさま} 皆様には、^{おし} たくさんのことを^{こころ} 教えて^{なか} いただきました。^{たいせつ} 心の中に^{じんせい} 大事に^{おく} しまっ
て^{じんせい} これからの^{おく} 人生を送って^{じんせい} いきます。ありがとうございます。
ヘルパーの^{たいへん} みなさんとは、^{たの} 大変な^わ ことも^あ 楽しい^{いっしょ} ことも^{いっしょ} 分かち^{いっしょ} 合い^{いっしょ} 一緒に
^{しごと} お仕事を^{いっしょう} させていただいた^{たから} ことは^{いっしょう} 一生の^{たから} 宝です。
^{ほんとう} 本当に^{ほんとう} ありがとうございます。



おおさわ 富祐子
大沢 富祐子



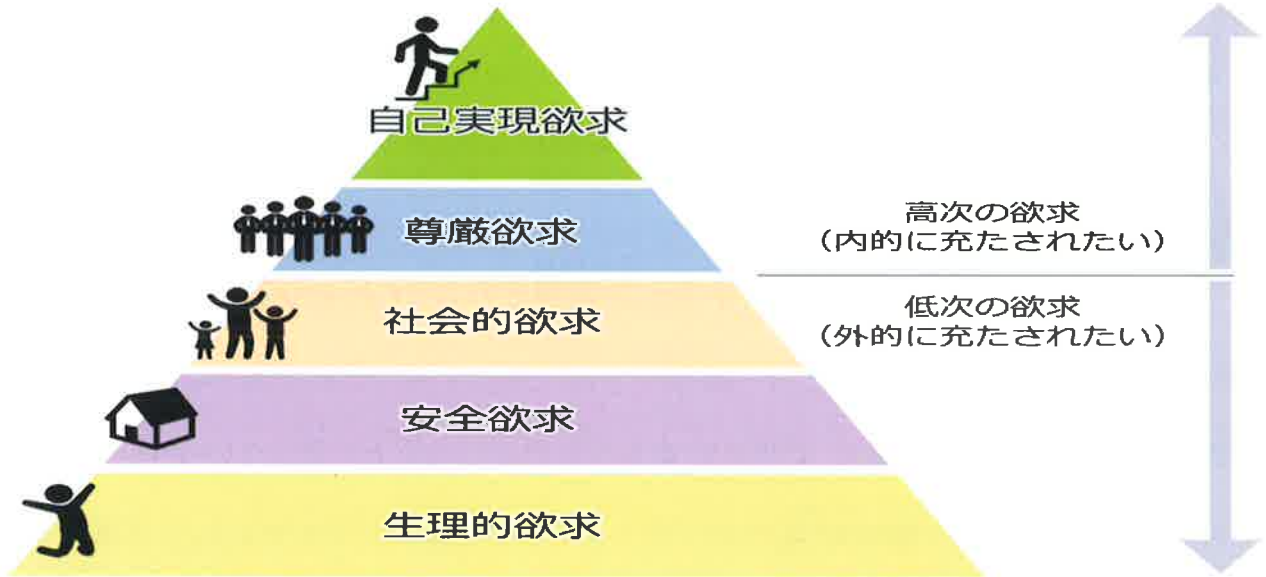
^{へんしゅうたんどう} (編集担当) ・ ・ ・ ^{よこさわ} 横沢 ^{ないよう} 内容のお問い合わせ ・ ・ ・ ^{いなば} 稲葉

きょたくかいごしえん 居宅介護支援 ホットハート

“マズローの欲求5段階説”

みな ことば き
皆さんはこの言葉を聞かれたことはありますか？

にんげん よつきゅう だんかい こうせい
人間の欲求は5段階のピラミッドのように構成されており、
かだん じょうだん もと
下段から上段へと求めていくとされています。



せいらてきよつきゅう た の ねむ など ひと せいめい い じ かか ほんのうてきよつきゅう
(1) 生理的欲求：食べたい・飲みたい・眠りたい等、人の生命維持に関わる本能的欲求。
う せいらてきよつきゅう ていど み つぎ よつきゅう あらわ
飢えなどの生理的欲求がある程度満たされると、次の欲求が現れます。

あんぜん よつきゅう きけん かいひ あんぜん ぼしよ く ほご あんしん
(2) 安全欲求：危険を回避したい、安全な場所で暮らしたい、保護されて安心したいという欲求。(健康、雨風をしのぐ家、防空壕など)

しゃかいてきよつきゅう きぞくよつきゅう い しゅうだん がっこう しごと じちかいなど
(3) 社会的欲求：「帰属欲求」とも言われ、集団(学校、仕事、サークル、自治会等)に属したい、仲間(家族、友達、恋人)が欲しい、孤独は嫌など。

そんげん よつきゅう しょうにんよつきゅう い じそんしん たしや みと
(4) 尊厳欲求：「承認欲求」とも言われ、自尊心・他者から認められたいなど。この欲求が満たされると、自分は世の中で役に立つ存在だと感じ、逆に満たされないと、
しょうそうかん れつとうかん むりよくかん かん
焦燥感や劣等感、無力感などを感じます。

じこじつげんよつきゅう じぶん のうりよく かい か だ き そうぞうてきかつどう
(5) 自己実現欲求：自分の能力を開花させ出し切りたい、創造的活動がしたいなど。

ちなみに、マズローは晩年、「自己実現欲求」の上にさらに「自己超越」という段階があると言いました。それは見返りもエゴもなくただ純粋に目的の遂行や達成だけを求めて、何かの課題や使命、仕事に貢献している状態だと言います。
いちど じんせい すこ まんぞくかん い かつ
一度きりの人生、少しでも満足感のある生き方をしたいですね！



＜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報告です

今年度は年間を通じて、“ひとりでバスに乗ってみよう！”を企画しています。

バス停の表示の見方や手帳を使っての割引方法等、バスの乗り方に自信を持ってない方に対して、個々の相談に応じながら個別で対応させて頂いています。



【いつもと違う場所へ行けるようになりたい方とバスに乗ってみました】

- ① **打ち合わせ**→ 事前に目的・行き先・バスの時間・運賃・実施日時を一緒に話し合い、決めていきます。
- ② **実践**→ 当日、バスに乗り実践です。相談員が同行するので困った時にはサポートします。実際、計算が苦手で不安な方は、特割登録をしたルルカカード利用で手帳の提示が不要となり乗降が安易にできました。
- ③ **振り返り**→ 実践して、うまくできた事、大変だった事などを振り返り次に繋がります。



近年では、しずてつジャストラインの、ルルカカード（ICカード）が普及しています。特割登録をすることで降車時に手帳の提示が不要となり、乗降が安易になります。手帳の出し入れがないので片手も空き、慌る必要がありません。実際、ピッとタッチするだけで支払いができスムーズに下りる事ができました。

この企画は随時受付をしています。ご希望させる方がいましたらお気軽にお問い合わせください。交通手段を増やし、自信につなげ自立に向けた一歩をお手伝いさせていただきます。

※特割登録とは…静岡市では障害者（児）の福祉サービスにおいて公共交通機関の割引助成が受けられます。ルルカカード（ICカード）お申し込みの際に、各種手帳（身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳等）の提示をすれば、このカードのみで料金が精算できるようになります。

毎年度3月31日までが有効期限となります

お問い合わせ… 相談担当：深澤 小林

電話：054-366-7781



** 心のくに健康福祉キャンペーン推進協議会からの お知らせ **



しずおかけん がつついにち かぞ ふくしにちめ
静岡県では、1月1日から数えて、294日目にあたる

10月20日を「県民福祉の日」として制定しています。

しずおかけんけんこうふくしたいかい こうえん じゆさんせいひん ほんばいなど おこな
静岡県健康福祉大会では、講演や授産製品の販売等が行わ
れますのでご参加ください。

にちじ がつ にち もく
日時：10月25日(木) 13:00~16:00

ばしょ だい うみ
場所：グランシップ 大ホール「海」

くわ と あ しずおかけんしゃかいふくしきょうぎかい
詳しいお問い合わせは、静岡県社会福祉協議会まで。

清水区広報キャラクターの「シズラ」をご紹介します

めいしやう
【名称】シズラ (SHIZULLA)

しみず ほうげん あ ぞうご
清水の「シ」に方言の「ズラ」を合わせた造語。

よこむ た すがた じ
横向き立ち姿がひらがなの「し」の字になっている

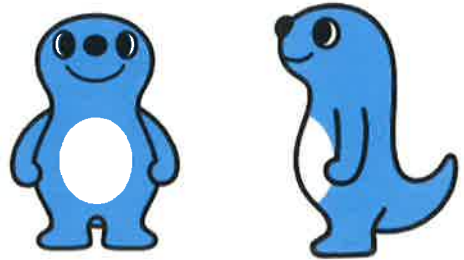
とくちやう
【特徴】

しずおかししみずく せいそく きやうりゆう かくう せいぶつ
静岡市清水区に生息する恐竜のような架空の生物

しゆみ とくぎ へんしよく きやうだいか
趣味・・・「コスプレ」 特技・・・「変色」と「巨大化」

す た ある の ある
好きなこと・・・「サッカー」と「食べ歩き・飲み歩き」

こんかい きかんし とも どうじやう
今回はこの機関誌に「ソララ」と共に登場しています。そこでクイズです！



きかんし ごう なか よこむ た すがた
機関誌190号の中に、「横向き立ち姿シズラ」



コレ
は何体隠れているでしょうか？

せいかい じかい ごう たの
正解は、次回191号をお楽しみに！



【編集担当者より】

風邪予防や冷え性改善をお考えの方はいらっしやいませんか？生姜には、体がいい成分がたくさんです！ 寒いと感じたら生姜湯！ おなかが空いたら豚の生姜焼き！

おいしいあき た す ちゆうい
美味しい秋です。くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください♡

でんわ
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