

平成 31 年 4 月 2 日(火)

(毎週火曜日増刊) 第 13416 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



## 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**

平成も終わりを迎え、いよいよ新たな元号の始まりです。物価の値上がりや消費増税、働き手の人材不足など先々の景気低迷に不安を感じますが、昭和生まれの私より平成生まれの子どもたちにとって明るい未来になってほしいものです。

例年、東京で行っている「バリアフリー障害当事者リーダー養成研修」を今年度は静岡で開催しました。11/29～30の前期と2/8の後期、北は東北から南は関西まで幅広い地域から30名弱の参加者が静岡に集まり、3日間の研修会を行いました。



私は研修会を進めるスタッフとして関わりましたが、初めての事ばかりで気が回らず、皆さんにご迷惑をおかけしていたと思います。

自分と同じ障がいの方の要望や困り事はだい

たい想像がつかますが、違う障がいの方への配慮が足りなかったり、想定していたタイムスケジュールが甘くスムーズに進行できなかつたり、反省することばかりでした。今回は研修の中身だけでなく、研修の運営をすることがとてもいい勉強になりました。関係者の皆さん、ありがとうございました。



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 みこころセンター四F 定価五〇円



## ＜介護サービスそら＞

桜、桃のつぼみも膨らみ、風も暖かく春を感じます。新しい元号のもと、もうすぐ新しい時代がスタートしますね。障害者を取り巻く福祉の歩みも昭和から平成へと変革しながら今日に至っています。介護サービスそらでも、今後も利用者さんの立場に立って支援を行うように努めていきたいと思ひます。

さて平成の30年間を振り返ると、私自身はあっという間に過ぎてしまったように感じますが、皆さんはどうだったでしょうか？諸説ありますがNHKのチョコちゃんによれば「大人になるとあっという間に一年がすぎるのは、人生にトキメキがなくなったから～」だそうです。時間の感じ方には心がどのくらい動いているかが重要で、子供の頃は小さなことでも発見、疑問、驚きなど様々な感情が生まれ時間を長く感じるそうです。確かに年を重ねるにつれ、感動することも少なくなってしまうように思ひます。子供の視点に帰ることで、時間の流れも違って感じるかもしれません。

今年ラグビーワールドカップや、来年にはオリンピックの開催など楽しみなことも多くありますね。日々忙しく心を動かされることも少なくなつてしまいましたが、チョコちゃんに叱られないように時にはゆったりと心に余裕を持ち新しい時代を過ごしたいものです。



## ＜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！

土・日・祝日のみ OK の方も大歓迎です。

仕事の内容はホームページでも紹介しています！

電話番号 054-366-8000

アドレス mail@n-sora.org

担当：平井 明子



## 生活介護 ここ

平成31年3月1日、静岡市清水区庵原町150-31に「生活介護ここ」がオープン致しました。  
 3階建ての1階に「放課後等デイサービスここ」があり、その2階に開所しました。  
 生活介護サービスの対象者は常に援助を必要とする18歳以上の成人の方。日中、排泄・食事等の援助、洗濯・掃除等の家事、生活全般に関する相談・助言を行います。その他、日常生活上の支援、創作的活動・生産活動の機会の提供のほか、身体機能や生活能力の向上のために必要な援助を行います。開所したばかりの施設ですが、みなさんよろしくお願ひします。

この一日	
10:00	ここ到着・ハイタルチェック
10:30	屋外活動 散歩・ドライブ・滞能活動 農作業など
12:00	昼食 (希望者は500円)
13:00	室内活動 シュレッダー・日常生活訓練・マッチングなど
15:30	帰り支度 16:00 送り出発

**対象** 18歳以上の生活介護受給者  
 主に知的障がいのある方  
**定員** 10名  
**時間** 10:00~16:00  
**休館** 土・日・祝・夏季・年末年始  
**昼食** 500円 (希望者)  
**送迎** あり

静岡市清水区庵原150-31  
 放課後等デイサービスここ 2F  
**054-366-3705**

担当 井川・元田



NPO法人清水障害者サポートセンターぞら



生活スペース



作業スペース



農作業

担当：井川 恵介





ほろかごとう  
♪ 放課後等デイサービス どれみ ♪



そつぎょう  
ご卒業おめでとうございます。

さくねんど そつぎょう めい  
昨年度、ご卒業された 11 名です。

いおねえ てほん  
どれみのお兄さん、お姉さんとしてお手本となってくれました。



すてき えがお がんば  
これからも素敵な笑顔で頑張ってください。

しよくいんちどうおうえん  
どれみ職員一同応援しています。

たんとう いながき みさ  
担当: 稲垣 実紗

ほろかごとう  
放課後等デイサービス ここ

はる さくら さ  
春、桜がきれいに咲いています



ここの日常

こうえん しみずえきひがしぐち  
公園に出かけたり清水駅東口に  
さくら み い にほんだいらゆめ  
桜を見に行きました。日本平夢  
テラスにも行きました。



♡お楽しみおやつ♡



がつ せつぶん  
2月の節分

じぶん なか  
自分の中にあるオニをやっつけた!!  
オニは外!!



そつぎょう しんがく  
卒業・進学

おめでとうございます。  
あたらしいかんきょうやせいふく、おともだち!!  
あたらしいことがふえます。  
あたらしいステージでがんばって  
ください。おうえんしています!!



たんとう すぎやま ゆうすけ  
担当：杉山 雄亮



せいかつかいご  
＜生活介護とら＞

さくねん かい しんねん むか せいじん いわ ちやかいなどおお みなさま あつ  
昨年（さくねん）はクリスマス会（かい）、新年（しんねん）を迎えてからは成人（せいじん）のお祝い（いわ）、お茶会（ちやかい）等（など）多くの皆様（みなさま）にお集まり（あつ）  
いただきイベント（かいさい）を開催（かいかい）いたしました。日中（にちちゆう）の活動（かつどう）では書初め（かきぞめ）、豆まき（まめ）といった恒例行事（こうれいぎやうじ）の  
他（ほか）にいろいろな活動（かつどう）をして寒い季節（さむきせつ）を暖かく（あたかく）過ご（すご）しました。



クリスマス会





たの ちゃかい  
楽しいお茶会



癒しのハントマッサージ



かつどう  
～ いろいろな活動 ～



おに  
鬼はどこだ～



たんとう あおき だいご  
担当：青木 大悟





# ホットハート介護サービス

1ヶ月だけの平成31年度が始まりました。4月末からは10連休、5月からはいよいよ新しい時代の到来です。

## ♪ヘルパーの皆さんへ一言インタビュー♪

### 「10連休！お休みだったら何をしたいですか？」



☆まずは、近場でのんびり派☆

- ・「ウォーキングしながら山菜摘みに出かけます」 … 今村
- ・「家庭菜園」 … 西
- ・「庭いじり・草取り」 … 青木
- ・「農作業」 … 中塚

☆遠くへ行きます派☆

- ・「山登り」 … 高橋
- ・「名古屋と豊橋にいる妹に逢いたい。妹達と旅行に行きたい。」 … 池田
- ・「船旅」 … 杉山
- ・「旅行(国内)」 … 野下
- ・「一人旅行」 … さくらちゃん
- ・「旅行に行ってみたいです。国内でまだ行った事がない九州や鹿児島をゆっくりと歩いてみたい。」 … S.H
- ・「久しぶりの海外旅行に行きたいです。」 … ぷりん
- ・「外出する。」 … 山本
- ・「長野、塩の道のイベントに参加したい(5/3) 近場の山へハイキングに行きたい。」  
川口
- ・「温泉に行きゆっくり過ごす。家では本を読み、編み物をしたいです。」  
田島

- ・「北海道旅行」 … ホワイトベアー
- ・「旅行に行きたいです。」 … マッス
- ・「長野の実家に帰る。」 … 伊那

☆ちょっと個性派？☆

- ・「ネコカフェ巡り。」 … ひばり

皆様も空想の10連休を考えてみてはいかがですか？思いがけず、本当にやってみたい事が見つかるかもしれませんね。



まいど なじ  
毎度お馴染み

「じいさんの波乱万丈記！」

じいさん様

わたし しんぶん どくしゃとうこうらん たの  
私は新聞の読者投稿欄を楽しみにしています。そんな私の目に留まったのは「俳句は自分  
にプラス」でした。



とうこう かた すうねんかん まん せんく こ さつ  
投稿された方は 20 数年間でなんと 5 万 6 千句を超えノート 52 冊とのこと。

はいく いろいろ てん じぶん かくしん  
俳句は色々な点で自分にプラスになると確信されているそうです。

はいく しぜん ふうぶつ にんげん かんさつ し き うつ か はる さくら なつ  
俳句は「自然の風物」「人間」をより観察すること。四季の移り変わりは、「春の桜」「夏  
のヒマワリ」「秋のコスモス」「冬の水仙」花だけでも無数の季語があるそうです。

そして、これまで知らなかった言葉を数多く覚えました。「大年」「糸遊」「御降り」等。  
また、人の優れた句から「陋屋」「一碧」など、季語以外にも知りました。

とうこうしゃ いわ く りてん のう かつせいか やくだ すいこう しょうてん しほ たいせつ  
投稿者さん曰く、句の利点は脳の活性化に役立ち「推敲」して焦点を絞ることが大切と  
のこと。じいさん、同感です。ただ、じいさんと違う所は「学習」されている所です。し  
かし、あまり難しく考えず、言葉を並び替えてみれば駄句はできます。ボヤキもです。

じいさんも 6 年目で 780 句超えの駄句、ボヤキになりました。ボヤキの量産は「分相応」  
と言えますが、句をまとめる事で脳の活性化になると思っています。

むずか かんが おも たんご ご しち ご けっこうおもしろ おも  
難しく考えないで、思いついた単語を五、七、五でまとめるのも結構面白いと思います。  
にんげん ひと み かん おも いっく おも き らく  
人間は人それぞれ。「見て」「感じて」思うことで一句できた、と思えば気が楽になります。

また、「ぐち」「ボヤキ」は時には「怒り」「ストレス」の発散になると考えていると気づ  
かぬうちにプラス思考になる事もあります。「介護を受け」「感謝する」ことで他人様に優  
くなれることは自分にも優しくなれてプラスになると考えることで穏やかになれると思  
います。

こんかい き じ しげき さつ おお しゅうかく  
今回この記事に刺激され、1 冊のノートにまとめたところ、一つの大きな収穫がありま  
した。改めて 5 年を振り返り「考え方」「見方」「思い方」など少し大人になった？「丸く  
なった」と思えることです。

はいく かぎ なに きょうみ も じぶん たの も こと のう かつせいか  
俳句に限らず、何かに興味を持って自分なりに楽しみを持つ事でも脳の活性化になるの  
は？機関誌を愛読されている皆様、何か趣味などを楽しんでいらっしゃいますか？教えて下  
されれば幸いです。



じいさん作  
「さくら」

＜じい様のぼやき川柳 でホッとひと息♪＞

にちようび いた むきゅう いき おんな いき  
日曜日 痛みは無休 ため息が (女のため息じゃないよ、じいやのため息)  
てづく スロープ作り じいを待つ (床屋さんありがとう！)

たんとう よこざわ やよい  
担当：横澤 弥生

# 居宅介護支援 **ホットハート**



今回は、**‘カフェRUNO’**をご紹介します。清水障害者サポートセンターそら元職員の娘さんのお店です。今年6月で2周年を迎えます。



オーナーの‘るのさん’



ハンバーグマスタードソース



赤唐辛子のガーリックパスタ



ランチメニューのオードブル

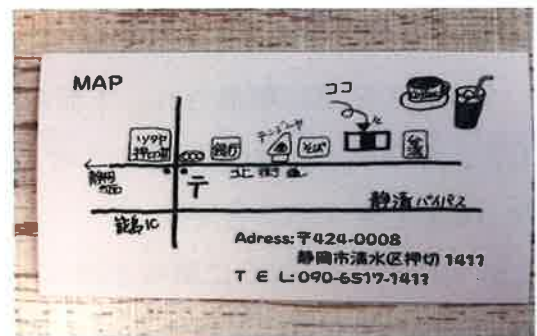
- 毎月第一土曜日 (18:30~)
- 中々予約が取れないグリーンハウスさんと

### コラボのスシカフェ

- 毎月第二金曜日 (10:00~)
- 己書、楽画道場
- 不定期開催

フラワーアレンジメント教室、ハーバリウム教室、

てづかあいさんライブコンサート (ボサノバ系、ハワイアン、リクエスト曲)



また、チャレンジショップとしてお店を利用してくださる方々も募集中だそうです。オーナーの優しさが、お店の雰囲気にもお料理にもあふれています。ほっと一息癒しの空間へ足を運んでみませんか。担当：樽松 里美



# 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 実施報告

今回は、『大型ショッピングモール【静岡県西部】へ行ってみよう』と題し、2回の企画会を行い、小旅行として行き先・活動時間・費用等をみんなで検討しました。

3月17日(日)いざ出発！ 8名のご利用者と職員6名で静岡県磐田市にある「ららぽーと磐田」へ行ってきました。天気にも恵まれ予定通り出発し、ららぽーと磐田の店内を散策しました。店内は回りきれないほど広がったのですが、それぞれのペースで食事や買い物を楽しむ事ができました。

「一人で旅行に行くのは不安」と思っていた方も仲間と意見を出し合い計画する事で不安な気持ちもなくなり、楽しい時間を過ごせていたようです。

来年度も皆様のご意見を基に様々な企画を実施したいと考えています。ご参加をお待ちしております。

参加者の感想です 

- 皆さんと一緒に行動できて良かった。
- 色々見れてよかった。
- 外へ行く機会がないのでよかった。
- 初めての場所へ行く事ができました。
- 買い物ができてよかった。
- 自分の行きたいところへ行けた。
- 参加者の皆さんが障害のある方である意味甘えがきかないところがよかった。




ティータイム 



「お買い物」楽しみました 



揚げたてとんかつはおいしかったです 



担当：小林 智代

# 法人会員継続のお願いと新規会員のご案内

日頃より当法人会員の皆様には、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。早いもので、庵原町への法人事務所移転から5年が経過しました。

これもひとえに会員の皆様のおかげと感謝いたしております。

できましたら、今年度も引き続きご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、当法人では常時新規の会員も募っています。入会へのご興味がある方、ご連絡をお待ちしております。



年会費	
正会員	3,000円
賛助会員	3,000円
団体会員	10,000円

理事長	山本 忠広
担当	設楽 紀子
電話	054-366-8000

## みんなの広場



☆ご利用者の細田恵美様より葉書のご寄付して頂きました。

法人の活動の為、大切に使用させて頂きたいと思っております。

どうもありがとうございました。



☆ヘルパーの塩澤一弥さんより 50cc のバイクを 2 台ご寄付頂きました。

職員の大切な足として使用させて頂きます。

どうもありがとうございました。



### 【編集担当者より】

平成最後の機関誌発行となりました。皆さんの新元号の予想は当たっていましたか？  
新元号、最初の機関誌発行は7月になります。お楽しみに♡

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

http://n-sora.org

Email: mail@n-sora.org

平成三十一年 四月 二日 (火) (毎週火曜日増刊)

AJU通巻

第三四一六号

昭和五十四年八月一日 第三種郵便承認