

令和元年7月2日(火)

(毎週火曜日増刊) 第13521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



夏のごあいさつ

清水障害者サポートセンターそら

理事長 **山本忠広**

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三六一四三 みこころセンター4F 定価五〇円

そろそろ「令和」という言葉を使い慣れましたでしょうか。私はまだまだです…。

5月15日水曜日、6名で「日本夢テラス」と「みほしるべ」のバリアフリーチェックに行ってきました。どちらも新しい施設なので外観はとても立派できれいです。

「日本平夢テラス」の展望台からは富士山や駿河湾がよく見え、すばらしい景色です。しかも、設計は新国立競技場を手掛けた隈研吾氏の設計事務所ということで、木をふんだんに使い、凝ったデザインになっています。(手前味噌ですが、永田さん、酒井さん、お二人の設計士のおかげで「そら」の建物の方が良くできています。)

今回、2か所の施設を見学してみて駐車場・通路や案内標示・多目的トイレ・エベーターなどいくつか



展望台から「ハイ、チーズ！」



平日だからかな～!? お客様がいない



「みほしるべ」駐車スペースからリフトで降りると砂利…

か気になる所がありました。障がいの有無や年齢・性別に関係なく、誰もが使いやすいと何度も行きたくなる施設となるよう、今後も行政の方にも働きかけていこうと思います。

＜介護サービスそら＞

23歳の夏、バックパッカーに憧れ、始めて海外に行きました。バックパッカーひとつ、2カ月ほどアジア(ベトナム・カンボジア・ラオス・タイ)を一人でまわりました。当時スマートフォンは普及されていなく、『地球の歩き方』という本を片手に、現地で行先や宿を決め、バスやツアーの予約をしました。その時の窓口の対応や注文などは英語が基本でした。決して英語が得意ではなかった私は、頭を絞り、中学1年生レベルの拙い英語とジェスチャーを駆使し、何とか受け答えをしていました。しかし、食事の時や移動時に相席になった外国の方との会話は全然続きませんでした。聞きたいことや、話したいことはいっぱいあったけど、英語が分からず、すぐに沈黙。英語の授業、教科書に落書きをして過ごした自分を蹴り飛ばしたい気持ちでした。英語がしゃべれたら、もっと有意義な旅行になったと悔いたのです。



現在ではスマートフォンの普及に伴い、アプリケーションも向上し、外国の方とのコミュニケーションも容易になりました。これから、福祉業界も外国人労働者が増えることが予想されます。今度こそは良いコミュニケーションをとりたいたいものです。



(カンボジア アンコールワット)

＜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 054-366-8000

ホームページ <http://n-sora.org/index.html>

メール mail@n-sora.org



担当：四宮 久史



せいかつかいご 生活介護 ここ



れいわ はや かげつ あつ
令和になって早2ヶ月、すっかり暑くなりましたね。
がつ たね せいちよう かげつ おお
4月にまいたラディッシュの種が成長し、1ヶ月ほどで大きくなりました。
みんな いっしょ しゅうかく みやげ も かえ
皆で一緒に収穫して、お土産に持って帰りました。



はたけしごと以外にも、さんぽ おくがいかつどう おくない けいさぎょう そうさくかつどう おこな
畑仕事以外にも、散歩やドライブなどの屋外活動や、屋内での軽作業、創作活動も行って
います。



はたけ う おお しゅうかく ひ ま
畑に植えてあるジャガイモも大きくなってきて、収穫の日を待つばかり。
また、あたらしい そうさくかつどう む ちやくちやく じゅんび すす
新しい創作活動に向けて着々と準備を進めています。
まだまだ出来たばかりの事業所ですが、これからの活動も頑張っていきます。



担当：池ヶ谷 和希

♪ 放課後等デイサービス とれみ ♪



4月から新しい仲間が増えました。
新しい仲間にお兄さん、お姉さんは興味津々！！
生活に慣れ、たくさん思い出を作っていきましょう。



春はいろいろな行事がいっぱい！とれみでは、季節の工作をしました。
5月はこどもの日。タンポや筆を使い絵の具で色を塗り、こいのぼりを作りました。



母の日はお花紙やスタンプでカーネーションを作りプレゼント



父の日は自分たちの顔が入ったおもちゃをプレゼント



他にも長期休みや代休の日にはお出かけしてきました。

城北浄化センター



高松浄化センター



たまるや



担当：稲垣 実紗



ほうかごどう
放課後等デイサービス ここ



がつ 4月から新たに6名のお友達が増えました！！

げんき 元気な子供たちに負けないように、私たちが頑張っていきたいと思ひます。

ここの日常



やいづ 焼津ディスカバリーパークや、登呂の
じょうすいじょう 浄水場へ行き、お出かけをしない日には
たいそう 体操や縄跳び、おみせや 店屋さんごっこをして過
しました。



ここ菜園



えだまめ 枝豆とトマトを育てています。
か カタツムリも飼っています。



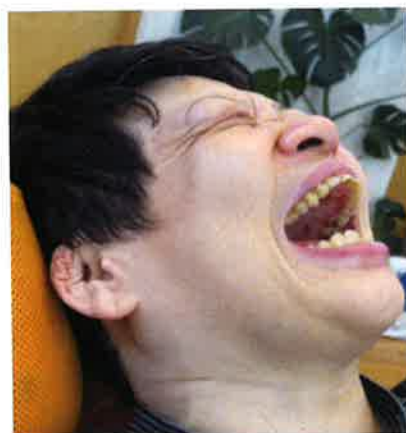
なつ 夏は様々なことをして、たいげん 体験を沢山してもらいたいと思ひています！！

たんとう 担当：杉山 雄亮

＜生活介護そら＞

去る3月は練習した歌や演奏を披露する音楽発表会を行いました。4月には新しく加わった仲間の歓迎演奏会を開催しました。5月のイベントはバーベキュー。今年はいにく雨が降ってしまいましたが、屋内とエントランスで行いみんなで楽しむことができました。

音楽発表会



歓迎演奏会



しん
新メンバー

ねが
よろしくお願ひします



バーベキュー



たんとう あおき だいご
担当：青木 大悟

きょたくかいごしえん **居宅介護支援** **ホットハート**

今年は雨が少なく水不足が心配されました。梅雨もあと少しですね。
ねんねんきこう ふじゆん き さいがい なつ むか おも
年々気候が不順になって来ましたが、災害のない夏を迎えたいと思います。

＜**食中毒予防の三原則**＞ **皆さんご注意を！**

- ① **つけない…手と調理器具はいつも清潔に！** タオルや布巾もこまめに交換。
- ② **ふやさない…完成した料理を室温に置かない。**（特にカレーなど煮込料理は氷水などで冷やし水滴がつかないように冷ましてから蓋をして冷蔵庫へ。）
- ③ **やっつける…加熱は十分に。**（中心部の温度が 75℃以上で 1 分以上）
※腐敗しやすい食品は「水分が多い、味が薄い、空気に長時間さらされている」。冷蔵庫の自動製氷装置で氷を作る際は水道水を使用しましょう。市販の天然水などを使用すると製氷装置に雑菌が繁殖しやすいそうです。（厚生労働省パンフレットより抜粋） **担当：小笠原恭子**



かいご **ホットハート 介護サービス**

あした浜辺を **さまよえば** 昔のことぞ **しのぼる**
かぜ おど くも よ をみ かい いろ はまべ うた
風の音よ 雲のさまよ 寄する彼も 貝の色も（浜辺の歌より）

おだ あさ うみ おも う つゆ こころ さわ
穏やかな朝の海を思い浮かべ、じめじめの梅雨でも心は爽やかに・・・。

まいどおなじみ **じいさんの波乱万女記**

じいさん様

今回はじいさんの「ほったらかし農園」です。（と言っても園芸用プランター数個）。
たいちよう すぐ みず しゅん あじ ため かこく かんきょう た
体調が優れないと水やりができなくなってしまいます。その為、かなり過酷な環境に耐えられないと実りません。

初夏の頃からはミニトマト、大葉、ニラ。初冬の頃からは春採りの空豆、スナックエンドウ等。毎回豊作とはいきませんが、少ないながらも旬を味わえます。

今年のトマトはミニトマトの「アイコ」と「オレンジ千果」、中玉トマトの「レッドオーレ」の3種。どれも花が付き始め実もちらほらと。昨年は暑くて実が割れてしまい、ほぼ全滅でしたので、今年にはたまに顔を出す息子に頼み、日よけネットをセットしてもらいました。1日10～20個収穫できる頃になると食べきれません。そんな時期は来宅下さる方が「トマト狩り」や味見をして下さるのが一番うれしいですね。元はじいさんの暇つぶし。緑葉が

好きで外気浴が出来ることが一番です。体調の良い時は水やり、肥料やり、小さな草取り(リハビリ)などしながら育ち、実る過程を見ているのが好きなんです。

ここで一句 介護受け トマト発育 介助する

今年の初採りはニラでした。じいさんは玉子が好きで何度かニラ玉子焼きを作ってもらいました。少し甘めが好きで、玉子6個にニラたっぷりですごく美味しいです。

大葉は今年も豊作。そうめんの薬味、大葉と胡瓜の生ハム巻き、サラダ。食べきれない時は干して大葉茶に。緑茶の様に急須で淹れます。サッパリして香りも良く美味しいです。

そして、毎年恒例のヒマワリの種も蒔きました。昨年は、なんと約2m50cm位まで育ちびっくりしました。今年は遊び心で猫の額ほどの道脇にも種を蒔いたところ6月現在、8本の苗がすくすくと育っています。そこを「ヒマワリロード」と命名しました。

またまた一句 種蒔いた ヒマワリロード 苗育ち

体調が悪く痛みが激しいと、つい下を向いてしまいがち。そんな時はヒマワリが天に天にと伸びるのを願い、つぼみが付くのを今か今かと待ち、いつか花が咲くのを待ちわびながら日々見ていると何故か前向きになれるのです。だからヒマワリが好きです。また、何よりうれしい事は、ヘルパーさん達と「見て、楽しむ」事を共有できることです。「ヒマワリロード」わくわく楽しみです。



春号のじいさん様の問いかけにお答えします！

春号で読者の方々に「自分なりの楽しみや脳トレ、趣味はなんですか？」と問いかけて下さったじいさん様。そこで、事務所の職員がお答えします！

☆ ①脳トレ ②趣味 ③楽しみ の順に聞いてみました ☆

小笠原

- ①ナンプレ ②サッカー観戦 ③大好きなサッカーチームの応援！

樽松

- ①ラジオを聴く ②お店に売られていない果実、観葉植物、野草を育てる。 ③散歩で野草の写真を撮る。美味しい物を食べながら、ビデオを観る。

稲垣

- ①ウォーキングしながら、車のナンバーを足し算する。 ②旅行の計画を立てて、実行する。 ③孫と遊ぶ。

磯村

- ①ナンプレとぬり絵 ②韓国ドラマを見る。 ③犬の世話をする。

稲葉

- ①おしゃべり ②と③韓国ドラマ(王朝時代もの)を一人でじ〜っくり見る。

対馬

- ①数独 ②ヨガ ③外食

横澤

- ①クックパッドの動画を見ながら料理をする。 ②クラシック！特にオペラ鑑賞。 ③江戸落語を聴きながら草取りする。

皆様もぜひ教えて下さ〜い♪ (担当 横澤弥生)

静岡県委託事業 障害者相談支援センター



いつもと違うサンドイッチ&ピザトースト♡どんな味？

6月19日(水)には一とぴあ清水の調理室にて、'Bakery ficelle'の山本店長ご夫妻を講師にお迎えしサンドイッチとピザトーストを作りました。実際に玉子をつぶしたり、包丁を持ち野菜やパンを切るなど、一人ではできない事に挑戦しました。麻痺があり片手が不自由でも爪楊枝や竹串でパンを抑えると切りやすくなるとコツを教えてくださいました。皆さんも是非、試してみてください。参加者の年齢や障害は様々でしたが、みなさん笑顔で和気あいあいと楽しく活動できました。



玉子はお水の中でむくのがコツ



ほどよくつぶすのがコツ



はみ出ないように慎重に



トマトは真ん中へ



キュウリは大きな斜め切り



ピザトースト作っています



完成!



令和元年！新しいことを始めてみませんか！？

静岡市民文化会館では演劇力向上ワークショップが開催されています。舞台演出を目指す実践的な長期ワークショップの中に「ファンキーノーボーダークラス」があり、障がいのある方を対象とするクラスです。個々の特性に合わせたダンス、身体表現や簡単なセリフで構成する短編作品作りをするそうです。新しい事へ挑戦してみませんか？詳しい内容につきましては静岡市民文化会館(電話：054-251-3751)へお願いします。

担当：小林智代

新メンバーの紹介

木の下町から庵原町に事務所が移転し早5年が経ちました。清水障害者サポートセンターそれに、新しい仲間が増えました。この場を借りて紹介させていただきます。

生活介護そら



いわずき ひでみ
岩崎 秀美

あいさつおそ
ご挨拶遅くなりましたが宜しくお
ねが
願います。



いとう よろ
伊藤 治江

せいけつかいご
生活介護でも宜しくお願います。



しげた かずこ
柴田 和枝

げんき と え
元気が取り柄なので、元気いっぱい
がんば
頑張ります。

生活介護ここ



ふるい ともこ
古井 智子

りようしゃま たの ぎさよう
利用者様と楽しく作業していき
ねが
たいです。よろしくお願います。

放課後等デイサービスここ



もちつき たいち
望月 大地

たの げんき がんば
楽しく、元気に頑張っています。
ねが
よろしくお願います。



たきやま りゆうせ
杉山 雄亮

じつ ねんめ
実は2年目です。今年はさらに
がんば
頑張っています。よろしくお願
います。

介護サービスそら



まつなが ともこ
松永 智子

いろいろ おし いただ
色々教えて頂 ながら、頑張ります！
ねが
よろしくお願います。

なかよ
仲良くしてね



令和元年度 第18回 通常総会

令和元年 七月 二日 (火) (毎週火曜日増刊)



6月8日(土)14時から法人事務所にて、令和元年度の通常総会を行いました。清水区役所副区長(清水福祉事務所長)様をはじめ、議員の皆様にお越しいただき、ごあいさつのお言葉を頂戴するとともに、



法人設立時のことや障がい者を取り巻く環境についてお話することができ、大変有意義な総会となりました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

議事については、全ての議案が可決成立しましたことをご報告いたします。

Table with 2 columns and 4 rows showing membership statistics: Total members 269, Regular members 122, Attendees 42, Delegates 72, Effective members 114, Total meeting members 61.



AJU通巻 第一三五二二号

昭和五十四年八月一日 第三種郵便物承認

【編集担当者(小林)より】 新元号が「令和」となってから、最初の機関誌発行になります。私事ですが、2020年に開催されるオリンピックの観戦チケットが当選しました!!『女子3メートル飛板飛込』今から興奮しています(o^o^)