

令和元年 10月1日(火)

(毎週火曜日増刊) 第13612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

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

台風17号の影響で開催が危ぶまれた「福祉のまつり 2019」。参加団体や実行委員会の皆さんの心がけがよいせいか、天候にも恵まれ無事開催することができました。

法人としても利用者の手作り品の物品販売で参加させてもらいました。私自身は実行委員で参加し、来年東京で開催されるパラリンピックに興味を持ってもらえるよう、障がい者スポーツの中から、「ボッチャ」の球を使ったゲームと「フライングディスク」を使った「ストラックアウト」(数字の的を落とす)をやり、多くの子供から大人まで参加してもらいました。また、飲み物が飲み込みにくくなっている高齢者が水分補給するためのとろみ剤を入れた飲み物の試飲もしてもらいました。(130名くらいが参加)



開会式のテープカット



「そら」の販売ブース

大学生や高校生のボランティアの参加も多く、賑やかで楽しいおまつりになりました。



「フライングディスク」で「ストラックアウト」



とろみ剤を入れた飲み物の試飲



「ボッチャ」の球で点数ゲーム

### かいご <介護サービスそら>

9月も暑い日が続きましたね。最近迄、我家の庭では朝顔が咲き誇っていました。

「介護サービスそら」では、年10回研修会を行っており、前は調理実習でした。

### 調理実習の報告です



これは、材料(油揚げ・わかめ・キャベツ・ささみ・豚こま肉・大根・じゃが芋)を準備、歯の悪い・糖尿病の50代の方との設定で「わかめで味噌汁・キャベツ、ささみで温サラダ・豚肉で何か作って」との要望で2グループに分かれ調理したメニューです。同じ材料、同じ要望でも作り手により全く違う出来栄えに、利用者様の要望を汲み取る事の難しさ、また新しいレシピを学んだ研修でした。 担当：小澤 慶子

### 行ってきました

8月31日、「ともの家」主催の映画上映会に小学3年生の娘を連れて行ってきました。上映作品は「イーちゃんの白い杖」。イーちゃん姉弟の素敵な笑顔、家族の絆の強さを感じとても前向きな気持ちになり、自然と頑張ろう！と思えました。上映会の帰り道、娘が点字ブロックを見つけ、目を閉じて歩いてみました。「イーちゃんは凄いね！1人でスタスタ歩いて！いっぱい頑張ったんだね！」と…。集中して観ているようには思えなかった娘ですが、娘なりに何かを感じ取れたのかな？と娘の成長も感じる事ができ、温かい気持ちになりました。

まだご覧になってない方は、是非ご家族と一緒にご覧下さい。 担当：松永 智子

### <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。

ホームページ：<http://n-sora.org>

メール：[mail@n-sora.org](mailto:mail@n-sora.org)

TEL:054-366-8000



担当：四宮 久史



せいかつかいご 生活介護 ここ

あつ なつ す 暑い夏が過ぎ、だんだんと過ごしやすい気候になってきました。

この夏は、清水港に初入港した超豪華客船を見に行ったり、藤枝のバスクリン工場へ見学に行ったり、その他にも調理など、色々な活動をしました。



畑には、スイカやゴーヤ等を植えました。暑い中、毎日水やりを一生懸命したので、立派な実をつけました。ゴーヤは毎日のように獲れましたよ。



「福祉のまつり」では、創作活動で作った作品を販売しました。タイルをきれいに張りつけたり、缶をきれいに塗ったり、素敵な作品に仕上がりました。



今使っている場所以外にも、新たに畑を使わせてもらえるようになりました。

畑仕事も含めて、今後も様々な活動を予定しています。

担当：池ヶ谷 和希



♪ 放課後等デイサービスどれみ ♪



いんりょう こうじょうけんがく  
**アサヒ飲料の工場見学**



こうじょうけんがく い  
**バスケットの工場見学へ行きました**



つく つく  
**カレー作り、作ったカレーは美味しいな**



さいごう  
**フェールは最高**



**ドライブ**



しずおかろうよん さんさく  
**静岡浪漫バスで散策**



か もの  
**買い物に行きました**



こうえん たの  
**公園は楽しいな**



どうげい さうづく  
**陶芸でお皿作り**



とでし こうりゅうかん まつ さんか  
**袖師交流館祭りに参加**



けんかく  
**フラダンスを見学**

ことし なつやす たの す こと かぞく みなさま ともだち  
今年の夏休みも楽しく過ごす事ができました。ご家族の皆様、どれみのお友達、ありがとう  
ございました。これからもよろしくお願ひします。( ^\_^ )



たんとう いわしな りの  
担当：岩品 理乃



# 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。

なつやす こうじょうけんがく がいしょく こうりゅうかい さまざま かつどう  
夏休みは、プールやクッキング、工場見学、外食、「どれみ」との交流会など様々な活動  
たの をして楽しみました。



「ここ」でのプール



「ここ&どれみ」 交流会



えき たいけん  
ミルクランドで餌やり体験



あひのかわ かわあそび あおいくらんど  
安倍川で水遊び(葵区牛妻 水辺の楽校)



トリックアート!



つく  
カレーを作ったよ



けんがく  
フラダンスを見学



がいしょく たの  
外食は楽しいな



まるちゃんランド

# 秋

がつ あき  
そして!! 10月は秋!!

あき しょくよく あき スポーツの秋  
秋といえば食欲の秋 あき  
あき こうらく あき 行楽の秋 あき  
あき げいじゆつ あき 芸術の秋

「ここ」では秋も沢山活動をしていきます!!  
これから「ここ」をよろしくお願ひ致します!

たんとう すぎやま ゆうすけ  
担当: 杉山 雄亮

## ＜生活介護そら＞

6月のイベントはスポーツフェスティバルでボッチャ大会でみんなの気持ちが熱くなりました。7月のイベントは流しそうめんを行いました。皆さん夢中になりおなかいっぱい食べました。8月は夏祭り。射的、ボールすくい、輪投げ、お菓子釣りを行い、夏の思い出がたくさんできました。



## スポーツフェスティバル

おまつか  
大塚さんありがとうございました♪





なが

# 流しそうめん



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**

10月1日から消費税が10%に増税されました。一般的な介護保険のサービスを利用する場合、自己負担額に消費税がかかることはありませんが、介護事業者の増税分の負担への対応として介護報酬の引き上げが行われます。介護報酬とはわかりやすく言うとサービスの利用料のことです。利用者は原則として介護報酬の1~3割を負担していますので介護報酬が上がれば利用料も上がります。また福祉用具のレンタルや購入、住宅改修は消費税がかかります。ご利用の事業所からのお便りなどで金額の変更等ご確認して頂きたいです。また金額変更に伴い新たな契約や署名が必要になる場合がありますがよろしくお願いたします。私達ケアマネジャーは利用料に間違いがないように給付管理を行っています。消費税増税で複雑になっていますが細心の注意を払っていきたいと思っております。

## ＜これから行われる清水区のお祭り＞

11月19・20日 「おいべっさん」 西宮神社大祭 清水区本町  
 12月15・16日 「あきはさん」 秋葉山大祭 清水区西久保

季節の代名詞のような二つのお祭り、今年行ってみたいです。



# ホットハート **介護サービス**

## ♪ 赤いリングに くちびる寄せて だまって見ている 青い空

「リングの唄」は戦後第1号の大ヒット曲だそうです。  
 簡単な言葉の歌詞ですが、ふと口ずさむと色々な思いを呼び起こしそうです。

**食欲の秋**♪ 今年の夏は猛暑が長かったですね。夏バテから抜け切れず、そのまま「秋バテ」している方もいるのでは？

### ◎「秋バテ」とは？

\* 症状としては、疲れやすくだるい、睡眠不足、食欲不振、立ちくらみ、頭痛、肩こり、便秘、下痢などです。

\* 朝夕と日中の寒暖差や長雨などの低気圧が影響し、自律神経のバランスが乱れることからおこります。

### ◎「秋バテ」をなくすには？

\* 水分摂取！ 気温が高く汗をかいた時は水分摂取が必要です。しかし冷たい飲み物は胃腸を冷やすので注意が必要です。飲み物だけでなく、水分の多い温かい献立を心がけましょう。



\*タンパク質やビタミン、ミネラルを積極的に摂る！ 免疫力、筋力、ホルモンの調節、  
全てタンパク質が必要です。肉、魚、卵、大豆類を積極的に摂って気力、体力を保ち  
ましょう。

豚肉、納豆はビタミンB1が豊富で自律神経を整える作用があります。

\*自律神経を整えるには、ややぬるめのお湯で入浴したり、散歩や就寝前の腹式呼吸も  
おススメです。

**高齢者の健康お助け簡単レシピ♪**

**(分量は全て1人分)**

**♪美味しく水分摂取**

**切り干し大根と小松菜の煮びたし**

- ① 切り干し大根10gはさっと洗い10分以上水に浸けて戻す。
- ② 小松菜2株は食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋に切り干し大根、小松菜、だし汁150cc、醤油小さじ1/2、みりん小さじ1を入れて中火で3~4分煮る。

**♪缶詰やレトルト食材も野菜と組み合わせて健康メニューへ**

**ナスと豚肉の焼きびたし(レトルト豚丼を使って)**

- ① レトルトの豚丼1パックを温める、しょうが少々を千切りにする。
- ② ナス1本を焼き、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ③ ナスを皿に盛り、豚丼をかけてしょうがをのせる。

**サバとごぼうの味噌汁(サバ缶を使って)**

- ① ゴボウ30gをさがきにする。150ccの水で煮る。
- ② 味噌を溶き入れ、サバ30gの水気を切って加え、ひと煮立ちさせる。

☆サバからだしが出て、ゴボウがサバの臭みを取ってくれます。

**♪納豆嫌いも食べられるかも・・・**

**納豆の茶巾焼き**

- ① 納豆1パックにみじん切りの葱少々を加える。(納豆に合いそうな物なら何でも。チーズ、ちりめん干し、梅肉、オクラ、長芋、白はんぺん等々。)
- ② 半分に切った油揚げに詰めて爪楊枝で留める。
- ③ フライパンで油をひかずに焼く。ポン酢や大根おろしを添える。

**★体力、気力が回復すれば気持ちも明るく前向きになります。お試しください!**

担当：横澤 弥生

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

じりつせいかつ  
自立生活プログラム

7月25日に清水テルサ、マリナートのバリアフリーチェックを行いました。  
大人用オムツ交換台の設置がされているかなどを見て回りました。清水テルサには残念ながら設置されていませんでしたが、マリナートには各階のトイレに交換台が設置されていました。トイレ全体のスペースも広く、使いやすいと感じました。「マット仕様の床では車いすでは走行しにくい」「案内板が見えにくい」「車いす用駐車場が少ない」等の意見として行政にお伝えしました。障がいの有無に関わらず、誰にとっても使いやすい施設になるように今後もバリアフリーチェックを継続して行っていきたくと思っています。

次回のバリアフリーチェックは11月19日(火曜日)  
JR草薙駅・静鉄草薙駅・イオン清水店です。  
皆様のご参加をお待ちしています。



マリナートの大人用のおむつ交換台



案内板が小さいな

社会生活力を高めるために！ 今後の予定

‘煙の中はどんな感じ？火災の怖さを体験しよう’  
港北消防署のご協力により、スモークハウスの体験と水消火器の消火訓練体験を行います。



日時：10月17日(木曜日)14:00～

会場：清水障害者サポートセンターそらです。



※車椅子の方でも参加は可能です。体質によっては、煙の影響でアレルギー反応が出る方もいるようですので、見学のみでの参加でも可能です。ぜひ皆さんご参加下さい。

お問い合わせ…相談担当：深澤 小林

電話：054-366-7781





## オリンピック&パラリンピック特集

オリンピックは 4 年に一度開催される世界的なスポーツの祭典です。パラリンピックは、国際パラリンピック委員会が主催する、身体障がい者を対象とした世界最高峰の障害者スポーツの総合競技大会です。1964 年に開催された国際身体障がい者スポーツ大会は、東京オリンピック直後に 2 部制で開催された (第 1 部は、ローマ大会に続く国際ストック・マンデビル大会、後に第 2 回パラリンピックに位置づけられた。第 2 部はすべての身体障がい者と西ドイツの招待選手による国内大会)。2020 年、オリンピックは 7 月 24 日から 8 月 9 日まで、パラリンピックは 8 月 25 日から 9 月 6 日まで行われます。そこで、今回はパラリンピックに注目し、クイズ形式で学んでみませんか？

Q1. パラリンピックのシンボルマークは何色でしょうか？

- ① 3 色    ② 4 色    ③ 5 色



←オリンピックのシンボルマーク



Q2. 今回のパラリンピックの競技は何競技でしょうか？

- ① 11 競技    ② 20 競技    ③ 22 競技



Q3. 5 人制サッカーは別名「ブラインドサッカー」としても知られています。視覚障がいのある選手を対象とするサッカーですが、フィールドプレイヤーはボールを持った相手に向かって行く時に、危険な衝突を避けるために「〇〇！」と声を出さなければなりません。それは何でしょうか？

- ① 「ヨイ」    ② 「ボイ」    ③ 「コイ」



Q4. シッティングバレーボール、日本女子には名称があります。

どれでしょうか？

- ① 羽ばたき JAPAN    ② 煌めき JAPAN    ③ 輝き JAPAN



回答は次号にて発表になります。お楽しみに！



担当：小林 智代

# ふじ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



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。静岡県健康福祉大会では、林真理子氏による講演「60歳からの暮らし方」や授産製品の販売等が行われますので、興味のある方は足を運んでみてください。

日時：10月24日(木) 13:00～16:00

場所：グランシップ 大ホール「海」

詳しいお問い合わせは、静岡県社会福祉協議会(054-254-5224)まで。

令和元年 十月一日(火) (毎週火曜日増刊)

AJU通巻 第一三六二号

昭和五十四年八月一日 第三種郵便物承認

## ご存知ですか？ 警戒レベル3

異常気象でしょうか？近年、突然の豪雨がよく見られるようになりました。そんな中、内閣府より、避難勧告に関するチラシが出されました。

警戒レベル3の対象者は「避難に時間がかかる高齢の方や障がいのある方、避難を支援する方」です！

お住まいの市町村から警戒レベル3が発令された場合は、状況を確認して避難の行動を起こしましょう。

お住まいの避難場所や避難方法は確認していますか？日頃から意識して考え、体験しておくことが身を守ることに繋がります。



### 【編集担当者(山本)より】

皆さんはご存じでしたか？ 9月20日は「空の日」でした。「海の日」「山の日」に続き、数年後には祝日になりますかね～？ 3カ月に1度発行の機関誌と共に楽しみにしてください。

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

ホームページ <http://n-sora.org>