第三種郵便物承認　令和元年 12 月 31 日(火)（毎週火曜日増刊）

ＡＪＵ　ほっとはあと

清水障害者サポートセンターそら

機関誌　第 195 号

令和元年 12 月 31 日(火)
（毎週火曜日増刊）　第 13717 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

あけましておめでとうございます

お健やかに新年をお迎えのことと存じます
旧年中は一方ならぬお世話をいただき厚く御礼申し上げます
本年も相変わらぬご教示を賜りますよう宜しくお願い申し上げます

清水障害者サポートセンターそら
理事長　山本忠広

2019年12月15日（日）「富士山サミットIN　SHIZUOKAⅢ」に参加した。

2016年7月に起きた重度障がい者殺傷事件の現場となった「津久井やまゆり園」（相模原市）の入倉園長と家族会前会長（被害にあわれた当事者の父親）の尾野さんのお話を聴くことができた。

入倉園長からは、事件当時から現在までの時の流れ、利用者の回復具合や職員の苦労と努力などが語られました。

尾野さんからは、当事者家族としての怒りや悲しみ、「なぜこうなんだ」と理解できずに悩まれていることもあり、会場の参加者にも問いかけていました。

あってはならないこのような事件が二度と起きぬよう願いつつ、今年も一年、明るい年にしたいと思います。

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―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〉

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。

今年7月からはいよいよ東京オリンピックが開催されますね！

皆様は楽しみにしている競技はありますか？中には実際に開場へ競技を見に行く方もいらっしゃるのではないでしょうか？

我が家は幸運にも水泳飛び込みのチケットに当選し、7月の後半に家族で会場へ行く計画を立てています。きっと子供たちは競技を見ても何をやっているのか理解することは難しいと思いますが、「東京オリンピックを見に行った！」という思い出を、何か一つでも残すことができればと思っています。

普段の移動支援でも、お出かけ中に何か一つでも「楽しかった」「外に出て良かった」と感じて頂けるよう頑張っていきたいと思いますので、今後もよろしくお願い致します。

今年一年が皆様にとって幸多き年になることをお祈りいたします。

担当：小林 忠義

＜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

TEL：０５４－３６６－８０００

担当：四宮

生活介護 ここ

明けましておめでとうございます。令和二年のねずみ年、今年もよろしくお願い致します。

昨年10月から、そら事務所近くにお住いの伏見和男さん宅の畑でお仕事させていただいております。さつま芋や里芋を掘ったり、大根の種をまいたり、玉ねぎの苗を植えたり、伏見さんに教わりながら色々な農作業をさせていただいております。

そら事務所の畑も、今まで通り作業を進めています。

一番右の方が伏見さんです。

作業の他にもお楽しみがありました。こっこ庵や日本平夢テラス、焼津深層水ミュージアムへお出かけしたり、誕生日パーティーを開いたり……。誕生日のケーキは、みんなで作りました。

日本平夢テラス

誕生日パーティー

焼津深層水ミュージアム

12月から新しい利用者さんが増えました。

新しい年も畑や屋内作業、お出かけなど、

今年も様々な活動をしていきたいと思います。

担当：池ヶ谷 和希

♪放課後等デイサービスどれみ♪

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。高校3年生は卒業を控える時期となりました。残り数か月の学校生活を楽しく過ごしつつ、社会に出る準備もして行かなければなりません。そんな高校3年生を気持ちよく送り出すために、毎日を大事に過ごしていきたいです。

大好きなお友達と一緒に

辛いもの大好き！バーミヤン

課題に取り組み中

10月の終わりにハロウィンパーティーを行いました。手作りお菓子を作ったり、そらの事務所へ行って「Trick or Treat」と叫んでお菓子を貰いに行きました。

今年も、ねずみのように駆け回り、公園や外出などたくさん遊びましょう！

防災訓練

公園

ちびまるこちゃんランド

担当：井川 恵介

放課後等デイサービス　ここ

新年あけましておめでとうございます。

スタッフ一同今年も楽しく、元気に活動していきます。

今年もよろしくお願いします。

Happy Halloween

どれみとそらの事務所へ行き、Trick or Treat !!
みんな沢山のお菓子を貰いました。

どんぐり工作

お絵かき

ブランコ

みんなサンタさん！？

楽しいクリスマスになりました。

今年は平年より暖かいそうですが、まだまだ寒くなります。
子供もスタッフも寒さに負けずに元気いっぱいに活動していきます！！

担当：杉山 雄亮

＜生活介護そら＞

暖かい料理がおいしく感じる季節になりました。９月から１１月の生活介護のイベント写真を掲載します。9月には「なぎさ」との合同運動会、１０月はハロウィンパーティー、１１月は「居酒屋そら」をやりました。少人数での外出や散歩にも出掛けました。

玉入れ

ボール運び

お菓子釣り競争

みんなでさんぽ

しょうにんずうがいしゅつ
少人数外出

すいぞくかん

こうほくしょうぼうしょけんがく
港北消防署見学

テルサでランチ

いざかや
居酒屋　そら

みんなで作(つく)ってみんなで食(た)べたよ！

フリフリポテト

担当(たんとう)：青木(あおき)　大悟(だいご)

ホットハート　介護サービス

新年あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします。

♪♪七草なずな　唐土の鳥が　日本の国に
渡らぬ先に　ストトントン　ストトントン♪♪

この歌は七草の節供の日に歌われてきました。ストトントンは包丁の背で七草をたたき細かくする音です。この一年が無病息災でいられるよう、音を立てて邪気や疫病を追い払う意味合いがあります。

元気に長生きする秘訣とは？

私たちヘルパーは日々のケアの中で、ご利用者様から学ばせていただくことが沢山あります。今回は、１８人のヘルパーの皆さんに「ヘルパーの仕事を通して、元気に長生きする秘訣は何だと思いますか。」と聞いてみました。

一番多かったのは「食事」…１４人

・1日３度　・バランスよく　・何でも　・しっかり食べる

お元気な方は高齢でもお肉をしっかり食べる方が多いように思います。楽しいおしゃべりをしながらの食事は心も満たされますね。

次に「運動」…９人

・散歩などの適度な無理のない運動　・筋力をつける

散歩や買い物は体力作りと共に気分をすっきりさせたり、ご近所さんに会えたりといい事が色々ありますね。筋トレは脳トレと共に高齢の方にも効果があると関心が高まっています。

「気持ち、人とのつながり、趣味など」…８人

・やりたいことがある　・趣味を持つ　・前向きな気持ち　・今日を生きようとする
・ストレスをためない　・感謝の心を忘れない　・絆を大切にする
・歌う　・笑う　・世の中への関心を持つ　・人との交流を楽しむ

その他

・良く寝る　・薬を正しく飲む　・転ばないように注意する　などがありました。ご利用者様から学ばせていただいていると同時に、ヘルパー自身が日々心掛けている事でもあります。

今年も前向きな気持ちと笑顔で訪問させていただきます。

久々の・・・じいさん様ぼやき川柳

元旦は　ぬくとい部屋で　初日の出　（やっと太陽が・・あったかいなぁ）
新年の　訪問介護　和で過ごし　（ありがたいなあ～あ）

担当：横澤 弥生

居宅介護支援　ホットハート

～長生きの秘訣　ヘルパーさんのアンケート第1位の食事～

食の講座、健康で長生きする腸に良い食事のお話を伺いましたのでご紹介します。

地中海料理、地中海式食事

オリーブオイル、ナッツ類、豆類、全粒粉などの未精製の穀物、季節の果物野菜、魚を好み肉は控え め、チーズ、ヨーグルト、ワイン適量卵、デザートは控えめの食事

DASH食

（高血圧患者のための食事療法）心筋梗塞などの心疾患で亡くなる人が多い米国で考案された。カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富な野菜や果物、低脂肪の乳製品などを積極的にとる事で、塩分を排出し血圧を抑える食事

1975（昭和50 年）頃の和食

味噌、漬物、納豆、醤油等の発酵食品が豊富な食 事

健康ブームで食事に限らず良いといわれていることは迷うほどたくさんありますね。結論として身体に関しては、十分な睡眠、適度な運動、果物野菜を取り入れたバランスの良い食生活、たばこはＮＧ、お酒はほどほどが良いようです。皆さんよくご存じのことです。

担当：榑松 里美

オリンピック＆パラリンピック特集　2

車いすバスケットボールについて

今回は車いすバスケットボールについての特集です。

車いすバスケットボールは、パラスポーツの中では人気のある競技です。観戦した人はそのスピード感、展開の速さ、選手が車いすごと飛ばされる様な迫力あるプレーに魅了されるといいます。また、障がいの度合いによって戦い方があり、障がいの重い選手だからこその見せ場があったり、片輪を上げてのシュート！などカッコいいテクニックも楽しめる競技です。

ルールを簡単に説明します。コートのサイズやゴールの高さ、チームの人数などは一般のバスケットボールとほぼ同じです。車いすバスケ特有のルールは、選手の障がいの度合いに応じて１．０～４．５点の持ち点が定められ、チーム構成はコート上の選手５人の合計を常に１４点以内にする必要があることです。

ですから何度も観戦するサポーターの中には、今日はどんな構成か？を楽しみにする人もいるそうです。また、健常者も一番軽い度合いの４．５点の選手として出場できる大会があります。

そんな車いすバスケの選手に静岡出身のすごい選手がいることをご存じですか？

島田市出身の藤本怜央選手です。現在、宮城マックスに所属し日本選手権では年間ＭＶＰや得点王に何度も輝いている日本のエース、パラリンピックには４度出場しています。そしてドイツのプロチーム、ハンブルガーSV にも所属しています。そんな藤本選手は静岡市の企業の社員でもあり、正真正銘の地元の選手です。

もちろん、東京パラリンピックにも出場できる可能性大です。日本代表の過去の戦績は最高７位。今年の東京では、本気で金メダルを目指しています。

静岡出身の選手の活躍をみんなで応援したいですね！

担当：横澤 弥生

☆194号の回答です。①3色　②22競技　③ボイ　④煌めきJAPAN

詳細は次号をお楽しみに(^^)/

〈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ご報告

‘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、11月17日に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した。

「訓練が必要だと感じたが、いざとなると難しいね」と率直な感想をいただきました。できる備えはどんなことか、何が難しいのか、改めて参加者より、体験を通して日ごろの備えや避難について考える機会になりました。

今後の自立生活プログラムは…

毎年恒例となっています日帰り旅行を只今計画中です。行き先、交通機関等は参加者で話し合いをして決めて行きます。第１回目の話し合いにより今年の行き先は伊豆に決定しました！

交通手段についても意見を出し合った結果、清水港と土肥港を結ぶ「駿河湾フェリー」を使用する事になりました。駿河湾フェリーにはエレベーターが設置されており、車いすの方でも乗船可能であることが分かりました。

一人では何かと不安なことがあると思いますが、仲間と行くことで不安を解消し楽しい旅行にしたいと思っています。

日時：第1候補日　令和２年２月２２日(土曜日)

　　第2候補日　令和２年３月１４日(土曜日)

詳細は次回１月１６日の話合いで決めます。

＊尚、今年度の申し込みは締め切りをさせていただきました。来年度の募集の際、お声かけください。

担当：小林 智代

職員忘年会

昨年末に職員の忘年会を行いました。元気に仕事をしてくださっているヘルパー、職員から今年の目標を聞きました。

元気で怪我なく明るく輝く□

あっ、まぶしかった？

インフルエンザにかからない！

新しい事にチャレンジしたい！

今年も皆で協力し合う！

よろしくお願いします

担当：小林 智代

【職員よりひとこと】

今年は子年。子年は「ねずみ＝寝ず身」とされ、真面目にコツコツと働く人が多いようです。皆様、今年もよろしくお願い致します。　杉山　雄亮

ＴＥＬ　０５４－３６６－８０００《代表》　ＦＡＸ　０５４－３６６－７７８０

ホームページ　ｈｔｔｐ：／／ｎ-ｓｏｒａ．ｏｒｇ

Ｅｍａｉｌ　ｍａｉｌ@ｎ-ｓｏｒａ．ｏｒｇ

令和元年　十二月　三十一日　（火）　（毎週火曜日増刊）　ＡＪＵ通巻　第一三七一七　号　昭和五十四年八月一日　第三種郵便物承認