

令和2年3月31日(火)

(毎週火曜日増刊) 第13809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**

いよいよ春ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

最近(さいきん)は家(いえ)で過(すご)すこと(こと)が多(おほ)く、録(えい)りた(た)め(め)てあ(あ)った映(えい)画(が)を観(み)たり、料(りょう)理(り)を(を)し(し)て食(しょく)事(じ)を楽(たの)し
ん(ん)だ(だ)りして(して)い(い)ま(ま)す。

その(その)う(う)ち(ち)の(の)ひ(ひ)と(と)つ(つ)を(を)ご(ご)紹(しょう)介(かい)し(し)ま(ま)す(す)ね(ね)。そ(そ)れ(れ)は(は)生(なま)ら(ら)っ(っ)か(か)せ(せい)い(い)つ(つか)か(か)た(た)こ(こ)は(は)ん(ん)
炊(すい)飯(はん)ジャ(じゃ)ー(ー)に(に)2(に)合(が)分(ぶん)の(の)お(お)米(まい)と(と)水(みず)を(を)入(い)れ(れ)、塩(しお)を(を)小(こ)さ(さ)じ(じ)1(いち)杯(はい)、生(なま)ら(ら)っ(っ)か(か)せ(せい)い(い)2(に)0(じゅう)0(じゅう)g(が)、甘(あま)み(み)を(を)足(た)す
た(た)め(め)に(に)ピー(ぴー)ナ(な)ツ(つ)み(み)そ(そ)を(を)大(おほ)さ(さ)じ(じ)2(に)杯(はい)程(ほど)入(い)れ(れ)て(て)炊(い)き(き)ま(ま)し(し)た(た)。落(ら)っ(っ)か(か)せ(せい)い(い)の(の)薄(うす)く(く)わ(わ)の(の)色(いろ)が(が)ご(ご)飯(はん)に(に)う
つ(つ)り、見(み)た(た)目(め)も(も)味(あじ)も(も)お(お)赤(せき)飯(はん)の(の)よ(よ)う(う)に(に)な(な)り(り)ま(ま)し(し)た(た)。小(あ)ず(ず)き(き)の(の)代(た)わ(わ)り(り)に(に)茹(ゆ)で(で)落(ら)っ(っ)か(か)せ(せい)い(い)が(が)入(い)っ(っ)て(て)い(い)る
よ(よ)う(う)な(な)感(かん)じ(じ)で(で)す(す)が(が)、小(あ)ず(ず)き(き)よ(よ)り(り)も(も)落(ら)っ(っ)か(か)せ(せい)い(い)の(の)方(ほう)が(が)甘(あま)み(み)が(が)強(つよ)く(く)、歯(は)ご(ご)た(た)え(え)も(も)あ(あ)る(る)の(の)で(で)美(み)味(あじ)しく(く)感
じ(じ)ま(ま)し(し)た(た)。ま(ま)た(た)、薄(うす)く(く)わ(わ)も(も)柔(な)らか(か)く(く)な(な)っ(っ)て(て)口(くち)に(に)残(のこ)ら(ら)な(な)い(い)の(の)で(で)、皮(かわ)を(を)剥(む)く(く)の(の)が(が)面(めん)倒(たう)く(く)さい(さい)私(わたくし)に
は(は)ち(ち)ょう(ょう)ど(ど)い(い)い(い)料(りょう)理(り)で(で)し(し)た(た)。今(こん)回(かい)は(は)う(う)る(る)ち(ち)米(まい)だ(だ)け(け)で(で)炊(い)い(い)て(て)み(み)た(た)の(の)で(で)、次(じ)回(かい)は(は)も(も)ち(ち)米(まい)も(も)入(い)れ
て(て)炊(い)い(い)て(て)み(み)よ(よ)う(う)と(と)思(おも)い(い)ま(ま)す(す)。



発行所 東海身体障害者団体定期刊行物協会の 名古屋市中区丸の内三六四三三 みこころセンター四F 定価五〇円

かいご 介護サービスぞら



今年^{ことし}は暖冬^{だんとう}の過^すごしやすかつた穏やかな日々^{おだ ひび}が一転^{いってん}、不安^{ふあん}な毎日^{まいにち}となってしまいました。
 山^{やま}の緑^{みどり}、お茶^{ちや}の葉^はは濃^こく色づいてきて沈^{しず}みがちな気持^{きもち}ちを明る^{あか}くしてくれま^{しみず}す。
 清水^{しみず}地域^{ちいき}はお茶^{ちや}の歴史^{れきし}が古^{ふる}く、鎌倉^{かまくら}時代^{じだい}にお茶^{ちや}の五大^{ごだい}産地^{さんち}として「駿河^{するが}の清見^{きよみ}」と呼ば^よれていたの
 が「清水^{しみず}のお茶^{ちや}」だそう^{だいひょう}です。代表^{だいひょう}的な産地^{さんち}として、日本平^{にほんだいら}・庵原^{いはら}・両河内^{りやうごうち}・小島^{おじま}があ
 り美^{うつく}しい茶畑^{ちやばたけ}が広^{ひろ}がっていますね。

♪ちゃっきりぶし♪

静岡^{しずおか}県民^{けんみん}になじみのある「ちゃっきりぶし」、昭和^{しょうわ}2年^{ねん}に静岡^{しずおか}
 鉄道^{てつどう}が狐ヶ崎^{きつねがさき}遊園地^{ゆうえんち}の開園^{かいえん}を記念^{きねん}し、北原^{きたはら}白秋^{はくしゅう}に依頼^{いらい}して作詞^{さくし}
 されたCMソング^かです。ちなみに歌詞^{かし}は30番^{ばん}まであるそう^すです
 よ。三保^{みほ}・久能^{くのう}・龍華寺^{りゅうげじ}などの地名^{ちめい}や方言^{ほうげん}が盛^もり込^こまれていて
 身近^{みじか}に感^{かん}じますよ。



担当^{たんとう}：平井^{ひらい} 明子^{あきこ}



いどうしえん 移動支援について

コロナウイルス^{かんせん}感染^{かくだい}拡大^{ぼうし}防止^{りかい}のための事業所^{じぎょうしょ}対^{たい}応^{おう}にご理^り解^{かい}いた^りだ^りきあ^りが^らうご^ござ^い
 います。ご不^ふ便^{べん}をおか^かけし^ますが今^{こん}後^ごも状^{じょう}況^{きやう}を考^{こう}慮^{りょ}し^なが^ら対^{たい}応^{おう}さ^せて^いた^だき^たい^と思^{おも}
 います。早^{はや}く事^じ態^{たい}が収^{しゅう}束^{そく}し皆^{みな}様^{さま}と安^{あん}心^{しん}して外^{がい}出^{しゅつ}で^きる^こを願^{ねが}って^おり^ます。

また、今^{こん}後^ごも居^き宅^{たく}でのケア^ま前^{まえ}にはヘル^てパー^あの手^て洗^あい^らう^がい^ををさ^せて^いた^だき、感^{かん}染^{せん}防^{ぼう}止^し
 に努^{つと}めて^いき^ます。ご理^り解^{かい}、ご協^き力^{りょく}の程^{ほど}よろ^しくお願^{ねが}い^しま^す。

<ヘルパーさん募集!>

ヘル^しパー^{ごと}の仕^か事^たをや^きっ^やみ^たい^かた^た方^{かた}、興^き味^きを^きお^もち^の方^{かた}は、ぜ^{れん}ひ^らく^くだ^さ
 仕^し事^{ごと}の^{ない}内^{よう}容^{りょう}は^{しやう}ホ^{かい}ーム^{がい}ペ^いー^じェ^いでも紹^{しやう}介^{かい}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^{たんとう}：四宮^{しみや} 久史^{ひさし}



せいかつかいご 生活介護 ここ



あまり寒くなかった冬も終わり、春らしい気候になってきましたね。

お世話になっている伏見和男さん宅の畑で大根がたくさん穫れたので、たくあん作りに挑戦しました。ひと月程で、美味しく漬かりました。たくあん以外では、切り干し大根作りに挑戦しています。

玉ねぎも立派に成長しています。また、新しくジャガイモ等も植えたので、今後の収穫が楽しみです。



たくあん出来ました

切り干し大根作り

今年は暖冬だったこともあり、穏やかな気候の中でお出かけすることができました。お昼ご飯やおやつを食べに行ったり、散歩やドライブをしたり……。

屋内では、お正月のお餅や、バレンタインのお菓子など、季節にあわせたおやつ作りをしました。



和食さと



ネオパーサ清水



お菓子作り



桜もち

早いもので、「生活介護ここ」を開所して1年が経過しました。

4月から、利用者様が一人増えました。新しい仲間と一緒に、2年目も頑張っていきたいと思えます。



担当：池ヶ谷 和希



どれみ



新型^{しんがた}コロナウィルスの感染^{かんせんかくだい}拡大により、3月はバタバタしていました。高校^{こうこう}を卒業^{そつぎょう}し、新たな道^{みち}へと進む^{すす}みなさんには、ぜひ^{がんば}頑張って^ほ欲しいです。また、中学校^{ちゅうがっこう}、小学校^{しょうがっこう}を卒業^{そつぎょう}された皆さんも新たな^{みな}第一^あ歩^{だい}を踏み出^{いっ}しましたね!

春休^{はるやす}みはなかなか外^{がい}出^{しゅつ}もできず、サンドウィッチやカレー、シチュー^{ぶく}作り^がました。外食^{がいしょく}は控^{ひか}えて、マクドナルドのドライブスルー^いにも行^{とく}きました。特に、サンドウィッチは、こちらの^{そうてい}想定^だよりも大盛況^{だいせいきやう}でした(×o>u<o)



人^{ひと}が集^{あつ}まる場所^{ばしょ}に気^きをつけながら天^{てん}気^きの良^よい日^ひは、外^{そと}へ散^{さん}歩^ぽに出^でかけたり、公園^{こうえん}に行^いって気分^{きぶん}転換^{てんかん}をしてきました。やっぱり子^こどもは外^{そと}が大好き^{だいす}です!みんな嬉^{うれ}しそう(*`艸`)



雨^{あめ}の日^ひだって色^{いろ}々^{いろ}な遊^{あそ}び方^{かた}ができる!!
曇^{くも}った窓^{まど}にお絵^えかきしたり、本^{ほん}に埋^うもれて
みたり…。

手^て先^{さき}足^{あし}先^{さき}の冷^{つめ}たい子^こどもたち^{たち}は、足湯^{あしゆ}で温^{あたた}まりました。ちょっ^てと、手^ての置^おきどころが
おかし^{ひだり}いぞ……。 (左^{ひだり}の写^{しゃ}真^{しん}に注^{ちゅう}目^{もく}o)

卒業^{そつぎょうせい}生^{せい}とパシヤリ!! 高^{こう}校^{こう}生^{せい}6名^{めい}。
中^{ちゅう}学^{がく}生^{せい}3名^{めい}が卒業^{そつぎょう}しました。

みんな、たくさんの思^{おも}い出^でをありがとう!!

子^こどもたちと過^すごす日^ひ々^びを大^{たい}切^{せつ}にしていきます。
今^{こん}年^{ねん}度^ども引^ひきつづき、よろしくお願^{ねが}いします。



どれみ スタッフ^{いちどう}一同
担^{たん}当^{とう}: 井^い川^{かわ} 恵^{けい}介^{すけ}

ほうかごとう
放課後等テイサービス ここ



はる さくら き
春、桜がきれいに咲いています。
みんな 進学、進級おめでとうございます。
皆、お兄さん、お姉さんになりどんどん成長していきます。



みほ まつばら
三保の松原



こうえん で
公園へお出かけ



たの
お楽しみおやつ♪



クレープや箸巻き、
他にも焼きそばやポ
テトなどたくさん
のごはんやおやつを
作りました。
みんな一生懸命！！

こうえん で
公園へ出かけサッカー
や遊具で遊びました。

ジェンガや人生ゲーム、
すごろくも作って遊び
ました！！



ジェンガ



る・くるへ行ったよ



3月は、新型コロナウイルスが心配であり外出はできませんでしたが、
これからも子供たちと元気に楽しく過ごしていきます。



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 がつ がつ かつどうほうこく
昨年12月から1月までの活動報告

12月はクリスマス会、1月は成人のお祝い、2月はバレンタインイベントを開催しました。日中の活動では書初めや豆まき等、季節に合った活動をしました。



しんねん むか がつむいか なのか みな かきぞ
新年を迎えた1月6日、7日は皆さんで書初めをしました。



せいじん いわ 成人のお祝い



おかだともあき
岡田朋晃さん



なかださき
仲田早希さん



もちづきじょう
望月丈さん



まめ 豆まき



Valentine's Day バレンタイン



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



じいさん様

😊じいさんの波乱万丈記 「ヒマワリ」

今回はヒマワリです。

子どもの頃から「落ち着きのない子」と両親から言われる程、何か“いたづら”をしていないとストレスに、今は思うように動けなくなりましたが、ケアマネさんからは「マグロ」みたいねといわれます。

4年程前から玄関脇に一鉢に一本のヒマワリの種を蒔き育て始めました。芽が出てスクスク育ち、一輪の花を付けます。これまで一番大きく育ったのは2メートル50センチ位になりビックリしました。



そして何を思ったのか？猫の額ほどの道脇の空き地の雑草を取り、4月頃に10粒のヒマワリの種を蒔いたところ、約1週間で9本の芽が出てスクスクと。そこで勝手に「ヒマワリロード」と呼ぶようになりました。5月頃から8月にかけて育ち、開花しました。

1か月程で花が散り始め種になりますが、その頃になると見るも無残になってしまいます(一度種を取りましたが)。



昨年も花が枯れると片付けましたが、1本だけ勝手に違い葉のつけ根からつぼみがちらほらと。私の浅知恵ではヒマワリは一輪咲きだと思っていました。そこで様子を見ていたところつぼみが次から次に！8月10日頃までに一輪目は20センチの花、次からは10センチ、7センチ、5センチ、3センチ位の大きさの花が咲きました。勝手に親、子、孫、曾孫、玄孫・・・？

若い頃は植物にあまり興味がなくヒマワリは一輪咲きと思い込んでいましたから更にビックリしました。花は少しずつ小さくなりましたが、存在感は中々圧巻でした。

毎年ヒマワリが育つにつれ、ご近所さんからも「楽しみにしていますよ。」と声を掛けられます。その声にまた来年も！と調子に乗って今年もヒマワリロードを、と思っています。

❀私も年々、植物に目がいく様になってきました。訪問途中に見かける木々、訪問先の庭の花々などに心癒されています❀

担当：横澤 弥生

ホットハート 居宅介護支援

植物が人に与える影響について調べてみました。その中でも目を引いた「園芸療法」「フィトンチッド」をご紹介します。



スマレのはな

「園芸療法」

植物を育てる行為によって、慈しみの心を育んだり、香りによって穏やかな気持ちになれたり、癒されたり、無心になり静かに自分と向き合ったり等、植物には人に作用する様々なパワーがあります。「園芸療法」の目的は、「植物の体験を通して心身の機能を改善し、リハビリテーションや治療、教育、レクリエーションに役立てていくこと」で、事の始まりは1972年アメリカで、日本へは1990年代初めに導入され、多くの幼稚園で植物を育てるプログラムが採用され、医療や福祉の分野でも取り入れられているそうです。



キャロライナジャスミンのつぼみ

「フィトンチッド」

植物はフィトンチッドという香り成分を放出し、周囲の菌や細菌などの微生物を殺し浄化する働きがあり、自然公園や森等はフィトンチッドの働きによって、空気が浄化され、森の中が正常に保たれているのだそうです。フィトンチッドが人に与える効果は、精神を安定させる、呼吸を正常に整える、交感神経の興奮を抑え不眠を解消させる、肝機能を改善する、心身のリラクゼーション等の効果が科学的に認められているとか。まさしく森林浴ですね。

私は何故か緑色の植物を好み、庭もほとんど緑の草木、室内も観葉植物を何種類か育てています。観葉植物の効果もご紹介しすね。

空気清浄効果(有害物質の吸収、マイナスイオン濃度上昇、カビ、バクテリアの抑制)、リラクセス効果、目に疲れをいやす、快適な温度調整、森林浴効果、モチベーションアップ、ストレスの軽減)等があります。

今年に入り世の中混乱していますが、植物と向き合い静かな癒しの時間を過ごすのも良いかなと思いました。



バキラ

担当：樽松 里美

〈静岡市委託事業 障害者相談支援センター〉

「障がい福祉相談会」をご活用下さい

清水区障害者相談支援事業所では、昨年10月より地域生活支援ネットワークまいむ・まいむ等と連携し「障がい福祉相談会」を開催しています。この相談会は、旧蒲原町、旧由比町が清水区に編入し10年以上が経っている現在も、福祉サービスや相談場所が少なく、どこに相談したらいいのかわからない方も多いことから、これらの地域において、障がいのある方の生活状況に応じたサービス利用や家族の高齢化に備えた支援、障がい児の適切な支援に関するご相談の場としています。清水区の障害者相談支援の担当者として周知していきたいと思い、蒲原生涯学習交流館をお借りして開催しています。

「障がい福祉相談会」は、手帳の有無・診断の有無に関わらず誰からの相談にも対応しています。事前予約は必要ありませんので当日会場へお越し下さい。「障がいの者の親亡き後どうなるか？これって障がいなのかしら？誰に相談したらよいの？」など、皆さまのちょっと気になるアレ・コレを聞いてみませんか？



令和2年度は、5月より隔月の開催予定としています。詳しい日程などはお問合せ下さい。



担当：深澤・小林
電話 054-366-7781

自立生活プログラムについて

昨年度に企画しました伊豆への日帰り旅行は、新型コロナウイルス感染防止対策のため、延期とさせていただきます。日程が決まり次第お知らせさせていただきます。

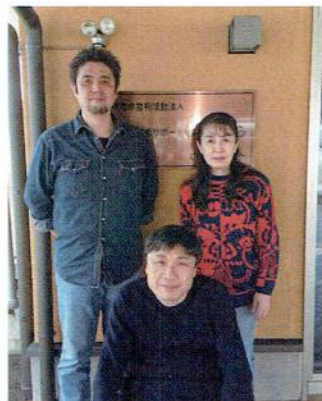
本年度も障がいのある方の自立生活に向けたプログラムを計画しています。

詳細は随時お知らせします。興味のある方は、是非お問合せ下さい。



担当：小林 智代

しみずしょうがいしゅう しよくいんいちどう
清水障害者サポートセンターそら職員一同
しんねんど むか がんば
新年度を迎え、これからも頑張ります！



ほんぶ
本部



かいご
介護サービスそら



せいかつかいご
生活介護 ここ



ほうかごどう
放課後等デイサービス どれみ



ほうかごどう
放課後等デイサービス ここ



せいかつかいご
生活介護そら



かいご
ホットハート介護サービス



きょうたくかいごしきよ
ホットハート居宅介護支援



しょうがいしゃそうだんしきん
障害者相談支援



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、法人設立から20年目を迎えました。

これもひとえに会員の皆様のおかげと心より感謝いたしております。大変恐縮ではございますが、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



オリンピック&パラリンピック特集 3

【機関紙 194号 クイズの回答&解説】

Q 1・パラピピックのシンボルマークは何色でしょうか？

回答 ①3色 心(スピリット)・肉体(ボディ)・魂(マインド)を赤・青・緑の3色で表しています。

Q 2・今回のパラリンピックの競技は何競技でしょうか？

回答 ③22競技 2020年よりバドミントンとテコンドーが正式競技となりました。

Q 3・ブラインドサッカーで、ボールを持った相手に向かって行く時、衝突を避ける為「○○！」と声を出さなければなりません。それは何でしょう？

回答 ③ボイ(Voy)=スペイン語で「行く」という意味です。発しないと反側になります。

Q 4・シッティングバレーボール、日本女子の名称は？

回答 ②煌めき JAPAN チーム一丸となって勝利をめざすその戦いぶりは、まさに日本バレーそのものですね。



パラスポーツの見どころは、障がいを持った方が、障がいを感じさせない試合を繰り広げて感動を与えてくれるところではないでしょうか？

【職員よりひとこと】

新型コロナウイルスの影響を受けたまま、新年度の始まりとなりました。桜の開花予想や花粉情報など、例年の春のニュースが少なくさみしく感じます。情報を冷静に判断し、少しでも早く終息するよう行動したいですね。 横澤 弥生

TEL 054-366-8000 《代表》 FAX 054-366-8580

ホームページ <http://n-sora.org>

E mail mail@n-sora.org

令和二年 三月 三十一日 (火) (毎週火曜日増刊) AJU通巻 第一三八〇九号 昭和五十四年八月一日 第三種郵便物承認