

# 清水障害者 サポートセンターそら

令和2年12月29日(火)  
(毎週火曜日増刊) 第14060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 054-366-8580

## 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



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

2020年は2回目の東京オリンピックでさぞかし盛り上がると思いきや「新型コロナウイルス」に怯える1年になってしまいました。感染の心配から、完全な治療薬やワクチンができるまで(藁にも縋る思いで)「アマビエ」のイラストなどを飾ってきました。



今までは平面の「アマビエ」だけでしたが、利用者の大澤さんがエコラフトテープを使い、立体的で素晴らしい作品を作ってくれました。

髪の毛一本一本から竹の葉など、正面から見ても良くできていますが、背部の隅々まで手の込んだ非常に細かい力作となっています。

皆さんにも直接ご覧いただきたいところですが、新型コロナウイルスが収束まで今しばらくお待ちいただき、以前のような日常が戻りましたら是非足をお運びください。

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 みころセンター四F 定価五〇円



新年あけましておめでとうございます。本年も介護サービス「そら」をよろしくお願  
いいたします。

お正月と言え、おせち料理やお年玉に並び、年賀状もなくてはならない日本の伝統行事  
です。しかし年賀状も若者を中心に出さない割合が徐々に増えていっているそうです。  
私も小学生の頃は先生や友達に書いてはいましたが、高校生の頃には携帯電話が普及し始  
め、メールで新年のあいさつをするのが当たり前になっていました。

それから結婚を機に、お世話になっている方や、友達との年賀状のやり取りをまた始め  
る様になりました。1年の思い出の年賀状や、その年の私のベ  
ストショットの写真の年賀状を送ってくる友達など、それぞれ  
の個性があり、とても楽しませてもらっています。私も今年  
はどんな写真でどんな年賀状にしようかと考えるのが楽しみに  
なっています。それと私が年賀状で大事にしているのは、手書  
きの宛名と手書きの添えの一言です。幼少の頃から習字を習っ  
ていた事もあり字を書くのが好きなものもありますが、パソコン  
の普及やデジタル化に伴い、字を書く機会が随分減った時代だ  
からこそ、手書きの文字が新鮮であり、メールにはない暖かさ  
があり、普段言えないものも伝えられる気がします。日本の  
文化でもある年賀状、そして手書きの文字。今後も大事にして  
いければと思います。



担当：四宮 久史

### <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>

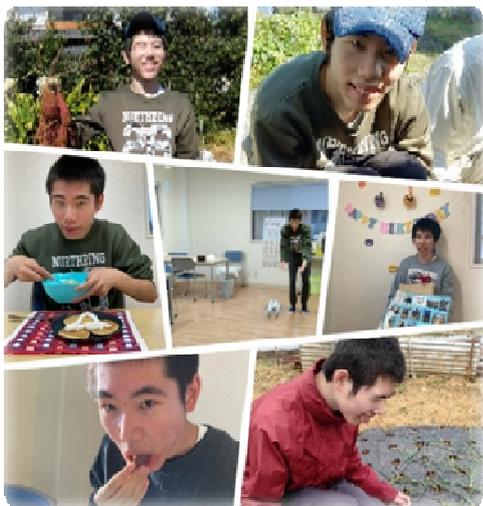
メール： [mail@n-sora.org](mailto:mail@n-sora.org)

TEL： 054-366-8000

担当：四宮 久史

# せいかつかいご 生活介護 33

あけましておめでとうございます。早いもので、モオ～丑年、令和3年となりました。  
 去年はナスやキュウリ、オクラや玉ねぎなどの野菜作りや、クラフトテープで色々な  
 作品を作ったりしてきました。今年も野菜や手芸品をたくさん作って皆様に喜んでいた  
 だけたら嬉しいです。



ぼく じまん あし はや こと  
 「僕の自慢は足が速い事！  
 だいこうぶつ  
 大好物はパスタです。」  
 みな なに す  
 皆さんは何が好き？

ぼく ごう かきやくせん  
 「僕はエスパルスと豪華客船  
 だいすき いっしょ はなし  
 が大好き。」一緒にお話をし  
 ませんか？



す  
 「プロレス好き？」  
 りきどうざん し  
 「力道山知ってる？」  
 よ はなし  
 良かったらプロレスの話を  
 しませんか？

とくぎ くさと  
 特技は草取り。  
 くさと  
 「なぜ草取りをするかだって？」  
 くさ  
 「そこに草があるからさ！」

わたし どうにゆう あい どうにゆう あい  
 「私は豆乳を愛し、豆乳に愛され  
 からだ  
 しもの…」体にいいのでオスス  
 メです。

たんとう たきだおさむ  
 担当：滝田修 



# とれみ



## 新年あけましておめでとうございます

子どもたちの笑顔があふれる楽しい時間  
と安心して過ごせる安全な居場所を作って  
いきたいと思います。  
本年もよろしくお願いいたします。



## 今年の活動

ハロウィンではリース作りやお菓子釣りゲーム、読み聞かせを楽しみました。モンスターのお話が怖くて隣の部屋に逃げ出す子も…



おきなクリスマスツリーにプラバンで作ったオーナメントを飾りました。



こうえんでたくさん遊びました。いろいろな遊具に挑戦しながら元気よく走り回る姿が見られました。



担当：荒田尚美



### ほうかごとう 放課後等テイサービス ここ

しんねん  
新年あけましておめでとうございます。  
ほんねん いちどうが んぼ  
本年もスタッフ一同頑張ってまいりますので  
どうぞよろしくお願い申しあげます。



さくねん  
今年のハロウィンは  
たからさが  
宝探しゲームやさつま  
つか  
いもを使ったホットケ  
ーキを食べて楽しみま  
した♪



ハロウィンパーティー

さいきん ※づく  
最近はプラバン作りにはまり  
しんけん と く  
真剣に取り組んでいます。  
とうげいきょうしつ おこな ことし うしどし  
陶芸教室も行い、今年は丑年  
ということで丑の置物を作りま  
した。大人も子供に混じり真剣  
とく  
に取り組んでいます！！



※プラバン  
プラスチック板  
に絵を描いて  
加熱すると出来  
る飾りのこと。



### 「ここ」の日常



プラバン作り



おやつタイム



陶芸教室、丑の置物楽しみだな～



こども げんき こえ あいさつ あたら とし  
子供たちの元気な声や挨拶とともに新しい年がスタートしました。今年度も残り少ない  
いちにちいちにち げんき す  
ですが一日一日を元気に過ごしていきたいと思います。

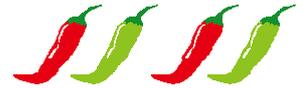
たんとう すぎやまゆうすけ  
担当：杉山雄亮

### せいかつかいこ 生活介護そら

あ 明けておめでとうございます。今年も見ごたえある写真をたくさん掲載します。宜しく  
ねが いた がつ お願い致します。9月はカレーをテイクアウトし、利用者様とスタッフで本場カレーを楽  
りようしゃさま ほんば たの  
しみました。10月は毎年恒例のハロウィンイベント、11月は「紙相撲大会そら場所」  
がつ かいさい かい かいさい かみずもうよこづなりきし たんじょう  
を開催しました。6回の開催で紙相撲横綱力士も誕生しました。



## テイクアウトカレー~





優勝力士



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



日本のお正月料理といえばおせちやお雑煮。では、世界各地の新年はどんな料理で祝うのか・・・ご紹介します。

### アメリカ

大勢が集まってカウントダウンや花火で派手に新年を迎えるアメリカ。正月料理は意外に地味な「ブラックアイドピー」です。ブラックアイドピー（黒目豆）をベーコンやトマトで煮込んだ物です。黒目豆がコインに似ていることから金運が上がると信じられています。



### フランス

日本の様な正月飾りはなく、クリスマス飾りをそのままにして家族で新年を迎えます。そして、1月6日に家族で食べる特別メニューが「ガレット・デ・ロワ」です。アーモンドクリームの入ったパイの中にフェーヴという陶製の小さな人形が入っています。家族で切り分け、フェーヴが当たった人はパイに付いている紙の王冠を被り、祝福を受けます。幸運が1年間続くと言われています。



### 韓国

韓流ドラマが好きな方はご存じかも知れませんが、韓国ではソルラル（旧正月）を祝います。そしてトッククというお雑煮を食べます。牛や鶏のスープにうるち米で作ったトッククというお餅が入っています。



### なんちゃって餅のお雑煮レシピ（4人分量）

- ◎飲み込みが心配だけどお餅が食べたい・・・！ そんな時、お試し下さい。
- ・お米（半カップ）を炊く時に、長芋（80g）をサイコロ状に切って入れ、普通の水加減で一緒に炊きます。
  - ・すりこ木で粒がなくなるまでつぶします。
  - ・一口大に丸めて、オーブンペーパーを敷いたフライパンで焼き色をつければできあがり。
  - ・なんちゃって餅を先にお椀に盛っておき、具の入った汁を注ぎます。鍋になんちゃって餅を入れて煮るとバラバラになるので、必ずお椀に入れて下さいね。

担当：横澤弥生

## ホットハート 居宅介護支援

新年おめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

新しい生活スタイルで迎えた新年、皆様いかがお過ごしでしょうか？

ホットハートのケアマネ二人、コロナに負けず今年も元気に頑張ります！

新年にあたり、私たちの事業所の利用者様のご利用状況をまとめてみました。

男女比：男性42% 女性58% 最高齢：103歳 最年少：48歳

丑年生まれ・・・6人（ケアマネも1人丑年です）

### ① 介護度別人数 (%) (令和2年12月時)

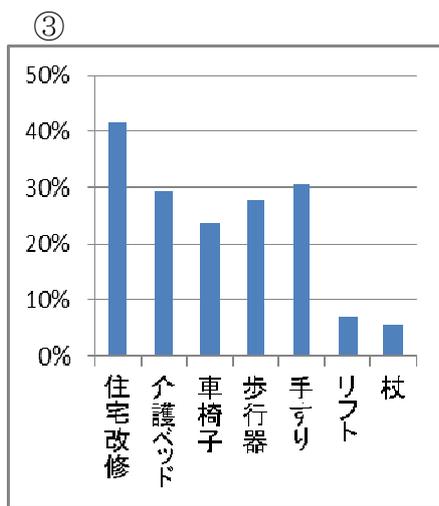
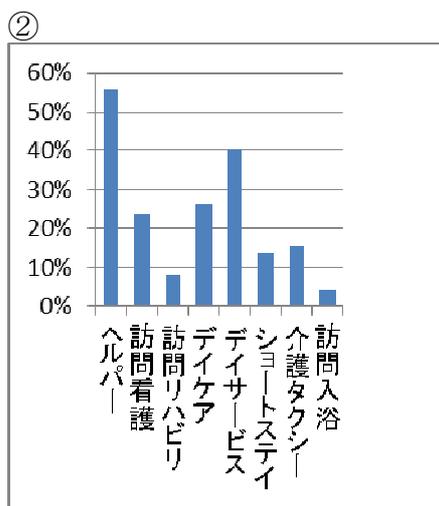
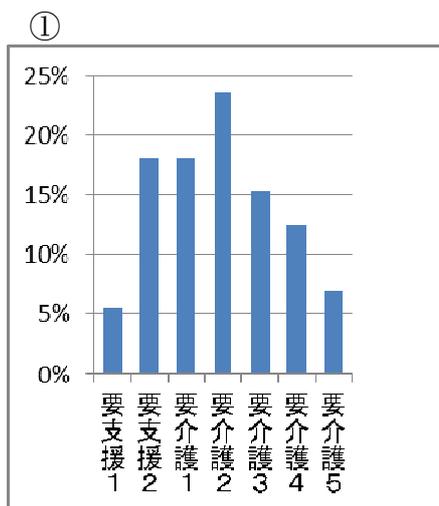
要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
6	18	18	24	15	12	7

### ② サービスの利用状況 (%) 複数利用あり

ヘルパー	訪問看護	訪問リハビリ	デイケア	デイサービス	ショートステイ	介護タクシー	訪問入浴
56	24	8	26	40	14	15	4

### ③ 福祉用具利用状況 (%) 複数利用あり

住宅改修	介護ベッド	車椅子	歩行器	手すり	リフト	杖
42	29	24	28	31	7	6



訪問系のサービス事業者はコロナ感染予防に努め、気をつけて訪問されています。通所系のサービス事業者も皆様に安全に楽しく過ごしていただけるよう趣向を凝らしたサービスを提供しております。福祉用具も日々進化し、機能が充実しています。気になるサービスがありましたらケアマネにご相談下さい。



担当：小笠原恭子

しず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

じりっせいかつ  
【自立生活プログラムについて】

わたし しょう かた しゃかいせいかつ たか しゃかいしげん かつよう かつどう  
私たちは、障がいのある方の社会生活を高め、社会資源を活用していただけるような活動  
をしています。そこで、ぜんかいおこな かつどうほうこく ねんかん こうしゅう かんりょう ほう かんそう  
紹介させていただきます。

うつく  
～美しくなるためのヘアメイク～

まいとしこうひょう え かつどう こんねんど だい かいめ かいさい でき こうし せんせい  
毎年好評を得ている活動です。今年度、第2回目を開催することが出来ました。講師の先生  
から各自、かくじ ふだん でき かみがた てい ほうほう  
普段から出来る髪型のお手入れ方法をアドバイスしてもらい、ちょっとオシャレ  
なスタイルにセットしてもらって、へんしん すがた おどろ えがお まんぞく  
変身した姿に驚きながらも笑顔いっぱい満足されて  
いました。



こんかい しんがた かんせんぼう したいさく しょうにんずう かいさい いただ  
今回は、新型コロナウイルス感染防止対策として、少人数での開催とさせて頂きました。  
ほか りょうこうなど さまざま かつどう よてい こんねんど かいさい じしゆく  
他にもクッキングや旅行等の様々な活動を予定していましたが、今年度は、開催を自粛さ  
せて頂いております。再開時は、是非ご参加下さい。



### 3年間のパソコン教室を終えて

やっている時は、3年間は長いなと思ったけど、実際にやってみると、短い時間だった。エクセルで印象に残った事は、2度のカレンダー作りやいろんな表計算をやった。

Web ページでは、プログラムを打っているみたいで、楽しかった。

「プロフィール作りで大切な事は設計図」と教えて貰い、自分で Web ページを作成、母親やスタッフに披露できた事が印象に残っています。

パソコン教室受講前よりパソコンの操作が速くなった事です。

また、こういう場があったら参加して勉強していきたいです。自分でも、忘れないように勉強していきたいと思います。



もちつきかずのり  
望月一紀



### <清水区障害者相談支援連絡調整会議のご報告>

清水区障害者相談支援連絡調整会議事務局では、以前より、障害福祉サービス事業所間での連携の強化を目指すことを課題としてきました。

そこで、今年度、清水区内の全障害福祉サービス提供事業所へ、「現在抱えている問題、困っていること、常に直面する問題は何か等」のアンケート調査を実施させて頂きました。

その結果を踏まえて、11月12日(木)清水区役所3階の清水ふれあいホールにて、意見交換会という形で39事業所に参集して頂きました。

事前アンケート内容や参加事業所からは、特に今期のコロナ禍に於いて、行政からの問い合わせの対応に困った事や、様々な情報を得たい時に皆さんがどの様にしてきたのか知りたかった等、事業所間の情報共有をしたいというご意見が多くありました。

これらのご意見は、利用者様が安心してサービスを利用して生活できるためのものであり、障害福祉サービス提供事業所間がお互いの情報を共有しつつ、繋がりを作ることによって連携が強化できると考えられます。



今後も皆様からの相談などを通して、関係機関と意見を交換しつつ清水区の障害者福祉が充実できるように、これらの課題に継続して取り組んでいきたいと思っております。

担当：菊地和香子



今年1年どんな年にしたいか抱負を聞いてみました。お寄せいただいた方々のコメントをご紹介します。



☆あれよあれよと成人式を3度も迎え、竹内まりあの「人生の扉」の心境です。(ご興味のある方は聴いてみてください。)これからも経験と感動を重ね、自身の目標に向かって毎日を丁寧に過ごしていけたらと思っています。

スタッフ チリアヤメ

☆私の牛(丑)さんと何回出逢ってきた事か? いっしょに何をして来たか覚えていない。私はまだ、痛い痛いと言々ながら働いているけれど、牛さんは、どこかの高原(阿蘇の草千里がいい)で、ゆっくりと生活しているといい!

話題のはやぶさ2。7年前地球帰還を生きて見られるかなと思ったけど実現。今度は11年後のミッション達成を牛さんと又見たい。宇宙エレベーターの実現も見たい。こんな技術が進歩しているのに、障害児者、福祉の世界の悩みはどの時代にも変わらない。

医療、療育の進歩を願い、私も今年は自分の健康に目を向けよう。 スタッフ 紺屋

☆学校で縄跳びを練習しています。でもうまく跳べないので、上手に跳びたいです。 どれみ利用 藤山泰成(小学5年)

☆2021年は6年生になるので、元気に学習もがんばりたいです。 どれみ利用 宇野英琉(小学5年)

☆今年がんばりたいことは、体力作りです。休日にウォーキングを頑張ります。 どれみ利用 岩崎龍成(小学5年)

☆周りに振り回されず、マイペースに人生を楽しモォ~と思います。 スタッフ 四宮久史

☆昨年は新型コロナウイルスで大変な年でした。今年は新型コロナウイルスのワクチンが届いて明るい年になって欲しいものです。そして私事ですが体が元気なうちに海外旅行に行きたいと思っています。

スタッフ ホワイトペア



【職員よりひとこと】

今年(しよくいん)は丑年(うしどし)生(うしどし)まれ(ひと)の(ひと)人(ひと)は、困(むくひょう)難(たっせい)にもめ(どりょく)げ(せい)ず(かく)に目(め)標(たっせい)達(たっせい)成(せい)の(せい)た(せい)め(せい)に努(どりょく)力(りょく)する(せい)とい(せい)う(せい)性(せい)格(かく)だ(せい)そう(せい)です(せい)。丑(うしどし)年(ひと)の(ひと)人(ひと)も(ひと)そう(ひと)じ(ひと)ゃ(ひと)ない(ひと)人(ひと)も、自(じ)分(ぶん)の(もくひょう)目(め)標(たっせい)を(たっせい)達(たっせい)成(せい)で(せい)きる(せい)よ(せい)う(せい)に、2021年(ねん)頑(ねん)張(ねん)っ(ねん)て(ねん)い(ねん)き(ねん)ま(ねん)し(ねん)よ(ねん)う(ねん)!

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 十二月二十九日(火) (毎週火曜日増刊) AJU通関 第一四〇六〇号 昭和五十四年八月一日 第三種郵便物承認