



令和3年7月6日(火)
(毎週火曜日増刊) 第14243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



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三十一番四三

みころセンター四F

定価五〇円

皆さんはどのようなことをして楽しんでますか？

私はスポーツ観戦が好きで、最近ではメジャーリーグの大谷選手、J1リーグの清水エスパルス、ワールドカップ予選やオリンピック前の親善試合を行っているサッカー日本代表など、会場には行けませんがテレビの前で興奮しながら応援しています。

高校生の時には、土日にゴルフ場でキャディーのアルバイトをしていたので、「マスターズ・トーナメント」で優勝した松山英樹さんや「全米女子オープン」で優勝した笹生優花さん、惜しくもプレーオフで優勝を逃した畑岡奈紗さんのプレーもドキドキしながら見ていました。

今一番注目している競技は、モータースポーツのF1(フォーミュラ・ワン)です。往年の名ドライバー、アイルトン・セナ、アラン・プロスト、ナイジェル・マンセルのレースを見てはまり、日本人選手の活躍もより楽しませてくれています。

今年の参加を最後とし、撤退を表明しているホンダ。エンジンを供給しているレッドブルチームとアルファタウリチームには活躍してもらいたいと思っています。また、昨年までF2クラスで活躍し、今年F1にステップアップした唯一の日本人ドライバー角田裕毅さんにも活躍してもらい、今年中に何とか表彰台に立ってもらいたいと願っています。

オリンピック、パラリンピックも開催されたら、テレビの前で熱く応援したいと思います。がんばれホンダ！がんばれ角田！がんばれ日本！



かいご 介護サービスそら

がつ はい なつ きせつ
7月に入りすっかり夏らしい季節になりましたね。

わ や にわさき う しょくぶつ なに う みな わ
我が家の庭先に植えてあるこの植物、何が植えてあるか皆さんはお分かりになりますか？

②



③



①



せいかい
正解は①レモン②グレープフルーツ③アボカドの木が植えてあります。

はんばい はんばい なえぎ う そだ
レモンは販売していた苗木をそのまま植えて育てているのですが、グレープフルーツとアボカドは食べ終わった種を土に植えたらそのまま芽が出て、今では高さ40～50センチくらいまで成長しました。愛着が沸きかわいいものです。

み いろいろ うち かんようしょくぶつ かんかく そだ
実がなるには色々コツがいるようなので、家では観葉植物的な感覚で育てています。

みなさま いま なに しょくぶつ そだ
皆様も今までに何か植物を育ててみたことはありますか？

み しょくぶつ ひび せいちょう み め なかなか わ
実のなる植物はわかりやすいですが、日々の成長は見た目では中々分かりにくいかもしれませんね。でも、去年の今頃、一昨年の今頃と比べてみるときっとどこか成長している所があるはずですよ。

ぼく ひび せいかつ なか らいねん さらいねん いま せいちょう おも
僕も日々の生活の中で来年、再来年には今よりもっと成長していきたいと思えます。

たんとく こぼやしただよし
担当：小林忠義

ぼしゅう <ヘルパーさん募集!>

しごと した かつた きょうみ も かつた れんらくくだ
ヘルパーの仕事をやってみみたい方、興味をお持ちの方は、ぜひご連絡下さい！

しごと ないよう しょうかい
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： <https://n-sora.org>

メール： mail@n-sora.org

TEL： 054-366-8000



たんとく ののみやひさし
担当：四宮久史



せいかつかいご
生活介護 ここ



こんにちは、せいかつかいご生活介護ここです。

みんなでまとまるとの活動は難しいことも多いのですが、その分一人ひとりの「好き」や「得意」を生かしてさぎょうやかつどうを楽しんでいます。

クラフトなどのこうさくやドライブ、サッカー、さんぽや買い物などが大好きです。

畑ではたまねぎやじゃがいもがたくさんとれました。最近植えたナスやキュウリの成長も楽しみです。





どれみ



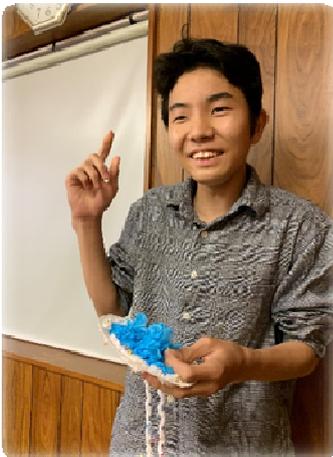
暑さが本格化してきましたね。子どもたちは、汗だくになりながらも、毎日元気に走りまわっています。水分補給や熱中症対策を心がけて、今夏も安全に楽しく過ごしながら、たくさんの思い出を作っていきます。

どれみの樹

どれみの玄関正面に『どれみの樹』ができました。

子どもたちの月ごとの工作作品を掲示します。

季節の移り変わりを感じるとともに、子どもたち一人ひとりの、「挑戦する気持ち」・「できた！の嬉しい気持ち」が伝わるといいなと思います。



担当：荒田尚美



ほうかごとう 放課後等デイサービス ここ



あつ
じいじいと暑くなってきました！！

あつ かんけい こども げんき あそ
暑さに関係なく子供たちは、元気に遊びます。

こども ま いちどうかんぼ
子供たちに負けぬようにスタッフ一同頑張っています！！



いっしょ さんぽ おえ
一緒に散歩してくれるお姉さん

こうえん
公園へ
あせ
汗をかきながら
こども
子供たちがそれぞれ
す
好きなことをし
あそ
て遊びました！！



め あ
あらっ！目が合ったね



わら
ア～アア～(笑)

だま シャボン玉



てさき れんしゅうちゅう 手先の練習中



えが お
いい笑顔だねえ～



にちじょう 「ここ」の日常

だま きょうざい
シャボン玉や教材、
だいふごう
トランプの大富豪、
さいきん
最近ではプラバンや
ちい
小さなブロック遊び
あそ
にはまっています。



せいかつ かいご
生活介護「ここ」
てつだ たま
のお手伝いで玉ね
しゅうかく い
ぎを収穫に行きま
した！！ 🍷



なつ かわ
夏といえば、川やプール、
むしと などなど
虫取り等々....
すいぶん と
こまめに水分を摂りながら
かつどう
いろいろな活動ができれば
おも
など思っています！
ねが いた
よろしくお願い致します。

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 生活介護そら

つめ むぎぢゃ さら かん きせつ こんかい せいかつかいご さくねん
冷たい麦茶が更においしく感じる季節になりました。今回の生活介護のページは、今年の
1 2月から今年5月までのイベント写真をまとめて掲載いたします。

12月 クリスマス



1月 成人を祝う会

まきのさま ふかまちさま
牧野様、深町様おめでとうございます。



2月 ^{がつ} 豆まき ボッチャ わなげ 



3月 ^{がつ}  おんがくはっぴょうかい 音楽発表会   



4月 ^{がつ}   ^{しん} 新メンバー ^{かんげいかい} 歓迎会  



やまもと かえで
山本 颯さん



やました そうた
山下 颯太さん

^{ねが} よろしくお願ひします



5月 ^{がつ} さんぽ



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

食欲は落としたいくない夏！
好みの食べ物で夏を乗り切りたいですね。



ご利用者「じいさん様」は…

「今回は南瓜の煮物を作っていました。
この他、レンコンのキンピラ風、キンピラゴボウ、フキの煮物、気分で食材を用意しますが、煮物は冷めても美味なので一度に沢山お願いしてしまい、ヘルパーさんも大変かと思いますが、どの料理も本当に美味しく、食欲をそそられます。
やはり美味しい物を食べると元気も出るし、幸せを感じます。」とのこと。
ありがとうございます！



庭に出たり、戸外で体を動かす事が大好きなご利用者様の朝食



朝からしっかり食べて下さいます！

サラダうどん、焼き餃子
キャベツとカニカマの酢のもの
スイカ、枝豆

さて、皆さんはどんな物でこの夏を乗り切りますか？

担当：横澤弥生

ホットハート 居宅介護支援

瞑想



聞いたことはあるけどよく知らない？

「瞑想」について調べてみました。

瞑想する人の代表は「お坊さん」です。ヨガも瞑想します。そうした瞑想をする人、あまりしない人、全くしない人の脳を比べると、明らかに「脳」に違いがみられることが、fMRI（磁気共鳴機能画像法）などの技術の発達によって証明されたそうです。



瞑想が脳内で「自己制御力」に関わる全帯状皮質や、「記憶や情動」に関わる海馬、その他の部位にも変化をもたらすことと、神経・脳には「可塑性」があること、つまり、「脳の構造が変化をし、変化したら、ある一定のレベルを維持する」からだそうです。

瞑想をすると心がすっきりしたり、感情的に落ち着いたり、集中力が高まったりするのは、瞑想すると幸せを感じるホルモン「セレトニン」が分泌されるからだそうです。ところが、現在の座り続けるワークスタイルや、寝る前までスマホを手放さないライフスタイルは「セレトニン」が欠乏しやすい環境のようです。

ではセレトニンを増やすにはどうしたらよいのでしょうか？ ①太陽の光を浴びる、②リズム運動、③グルーミングなどの方法があります。②リズム運動とは、一定のリズムで繰り返し行う運動のことで、ウォーキング、ジョギング、瞑想がその代表格です。瞑想は運動とは言えないように思いますが、一定のリズムで呼吸するので、その呼吸を運動と考えます。

瞑想の方法にはいろいろあるようですが、「呼吸瞑想」をご紹介します。椅子や床に座って、頭の上から一本の糸で引っ張られているイメージで背筋を伸ばし、目を閉じてゆっくりと鼻呼吸をします。基本は鼻から吸って鼻から出す「鼻呼吸」で（難しければ口からでもOK）、おへその下の「丹田」を収縮させて「腹式呼吸」をします。息を吸ったときにお腹の下を膨らませ、吐いた時にへこませる呼吸を意識することが大切です、最初は2～3分くらいから始めて、慣れてきたら10～30分と徐々に時間を伸ばします。朝の瞑想は心を落ち着かせ集中力を高め、夜の瞑想は睡眠の質を上げてくれます。夜は横になって行いそのまま寝ることもOKです。一人静かに座って呼吸を繰り返すことで、心穏やかな日々が過ごせるのなら…。やってみましょうか…

担当 樽松里美

静岡市委託事業 障害者相談支援センター

『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、前年度より、清水区内の障害福祉サービス事業所間での支援者同士のつながりを作ることに取り組んでいます。

そこで、今年度は、障害のある方が共同生活を行う住居であり、日常生活上の支援を受けられることができる、共同生活援助サービス提供事業所（グループホーム）へ、「日頃のサービス提供について」の事前アンケート調査を実施し、6月8日(火)清水区役所3階の第一会議室にて、12事業所中9事業所の方に参集して頂き、情報交換会を開催しました。

この情報交換会では、それぞれの事業所の紹介と共に、アンケート結果に基づいた各事業所の課題についてお話を伺いました。各事業所ごとに様々な課題がありましたが、その中でも職員の人員不足、支援方法に関する問題などを抱えている事業所が多数を占めている事がわかりました。



そこで今後は、共同生活援助サービス提供事業所間での支援の向上を図るため連絡会を設置し、障害のある方が地域で安心して生活出来るよう、サービス向上に向けて情報共有しながらお互いの連携強化につなげていきたいと思ひます。

また、皆様からのご意見をいただき、各関係機関が連携し、清水区の障害者福祉が充実できるように取り組んでいきたいと思ひます。



自立生活プログラム

今年度は、コロナウイルス感染予防対策として、主に皆様のご希望に応じ、随時開催させていただきます。

た・と・え・ば

- ☆ バリアはどうか？あなたのお家・・・
- ☆ 季節に合わせたおしゃれを楽しもう！
- ☆ 食品スーパーマーケットへ行ってみよう！



どんなことをやるのか、興味のある方は是非お問い合わせください。

清水障害者サポートセンターそら 委託相談担当：深澤まで
電話：054-366-7781

担当：深澤しづか

れいわ ねんど だい かい つうじょうそうかい
令和3年度 第20回 通常総会について

ほんねんど そうかい ぶ じ かけつせりつ ほうこく
 本年度の総会も無事可決成立したことをご報告いたします

かいさいにちじ
 開催日時

れいわ ねん がつ にち ごご じ ふん
 令和3年6月13日 午後2時00分より

かいさいばしょ
 開催場所

とうほうじんじむしょ しずおかけんしずおかししみずくいはらちょう ばん
 当法人事務所 (静岡県静岡市清水区庵原町219番18)

そうかいいんすう
 総会員数

せいかいじん めい
 正会員 124名

しゅっせき かいいんすう
 出席した会員数

めい ぎちよう いにんしゃ めい ふく
 9名 (議長への委任者109名を含む)

しんぎじこう
 審議事項

だい ごうぎあん れいわ ねんどじぎょうほうこく けっさんほうこく
 第1号議案 令和2年度事業報告および決算報告

だい ごうぎあん じ きやくいんせんしゅつ
 第2号議案 次期役員選出

だい ごうぎあん れいわ ねんどじぎょうけいかく よさん
 第3号議案 令和3年度事業計画および予算

貸借対照表

令和3年3月31日現在

(単位:円)

資産の部	前期	当期	負債及び正味財産の部	前期	当期
I. 資産			II. 負債		
1. 流動資産	81,697,485	102,859,648	1. 流動負債	13,680,460	14,642,255
現金預金	47,041,141	62,362,630	預り金	1,153,123	974,040
未収入金	34,446,402	40,246,050	未払金	12,524,337	13,625,215
立替金	209,942	250,968	前受金	3,000	43,000
2. 固定資産	191,363,852	183,738,706	2. 固定負債	201,250,279	188,408,545
建物	73,125,127	69,103,566	長期借入金	201,250,279	188,408,545
建物附属設備	29,883,348	26,698,218	負債合計	214,930,739	203,050,800
構築物	817,789	741,216			
車両	2,141,833	1,033,198	III. 正味財産	58,130,598	83,547,554
什器備品	179,253	946,006	当期正味財産増加額	10,115,936	25,416,956
土地	84,578,112	84,578,112			
電話加入権	70,390	70,390			
差入保証金	528,000	528,000			
出資金	40,000	40,000			
合計	273,061,337	286,598,354	合計	273,061,337	286,598,354

しょくいんしょうかい
職員紹介



おおたき よしひろ
大瀧 慎洋

としよ しんじん
年寄りの新人です。
よろ ねが
宜しくお祈りいたします。



かねだ まゆ
金田 真由

じんせい たの
「人生を楽しむ」をテーマ
がんば
に頑張っております。

みな
皆さん、よろしく
ねが
お願いします。



ありがとうございます

ほうじんせつりつ しゅうねん いわ し みずぎんこうどうばやししてん ごとうしてんちよう はな
法人設立20周年お祝いに清水銀行堂林支店後藤支店長からお花をいただきました



令和三年 七月 六日 (火) (毎週火曜日増刊)

AJU通関

第一四二四三号 昭和五十四年八月一日 第三種郵便物承認

しょくいん
【職員よりひとこと】

きも あら ごう ほっかん たの
気持ちも新たに201号の発刊となりました。お楽しみいただけましたでしょうか。
ねん こうはん さ か せいか ま ただなか じあい くれまつきとみ
2021年は後半に差し掛かり、盛夏真っ只中、ご自愛くださいませ。 榎松里美

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

ホームページ <https://n-sora.org> Email mail@n-sora.org