

A J U ほっとはあと

機関誌 第203号



令和4年1月4日(火)

(毎週火曜日増刊) 第14401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

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

みなさんのお宅にペットはいますか？我が家も私が生まれた頃から犬や猫を飼っていまし
た。専業農家だったので幼稚園から帰ってきても両親がおらず、犬の面倒をみるように言わ
れていました。ですから、幼稚園から帰ってくるとアルバ（コリー犬）と庭に敷いた南京袋
（麻袋）に寝転がって過ごすのが日課でした。今思えば、私に犬をみさせていたのではなく、
犬に私のお守りをさせていたのかもしれない。

車いす生活になってからもリッグ（ゴールデンレトリバー）が相棒でした。急に跳びか
かられて車いすごと2回もひっくり返されたこともいい思い出です。十数年前にお別れを
してからは未だにペットを飼う気にはなれず、ペットショップの前を通った時に子犬を眺
める程度です。ペットは飼えませんが、代わりに自然の動物たちが現れてくれます。最近も
お猿さんたちが家族揃って遊びに来てくれました。



にわ 庭にきたタヌキ



うらやま 裏山にきたカモシカ？とお猿の親子





かいご
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。本年も介護サービスそらをよろしく願いいたします。

昨年さくねんの秋あきに利用者さんりようしゃと一緒に駿河区いっしょの宇津ノ谷峠するがく うつのやとうげに行ってきました。

宇津ノ谷の道の駅うつのや みち えきから「蔦の細道」つた ほそみちを歩き、頂上あるでは疲れを忘れさせてくれる景色ちようじょうと心地つかよい風を感じ、マスクを外し目一杯深呼吸してきました。

峠を下ると、国の登録有形文化財の「明治トンネル」や宇津ノ谷の家並みは昔を感じさせるいい雰囲気ふんいきで、タイムスリップした感覚を味わえました。

少し足を延ばすと国の有形文化財に登録されたとろろ汁の丁子屋もあります。

心と体もリフレッシュ出来ますし、お腹も満たされますので、是非行って下さい。

皆さまのお薦めのハイキングコース等ございましたら、教えて下さい！！



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： <https://n-sora.org>

メール： mail@n-sora.org

T E L： 054-366-8000

担当：四宮久史



せいかつかいご
生活介護 ここ



新年あけましておめでとうございます。

昨年^{さくねん}は皆様^{みなさま}にとってどのような一年^{いちねん}だったのでしょうか？やたらハッピーで充実^{じゅうじつ}

していた人^{ひと}、思うように事が運ばず落ち込んでいる人などいろいろですね。

でも、何^{なに}はともあれ明るく元気^{げんき}に頑張ることが何より大事^{だいじ}だと思います。

「ここ」のみんなも一年^{いちねん}を振り返り、来年^{らいねん}の希望^{きぼう}や目標^{もくひょう}を絵馬^{えま}にしてみました。

皆さんにはどの絵馬^{えま}が、誰^{だれ}のかすぐわかりますよね？

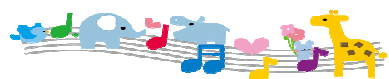
おやおや！「こいびとにあえますように」って書いた人^{ひと}がいますよ！

そうなんです！人気者^{にんきもの}のあの人^{ひと}の絵馬^{えま}だとすぐにわかりますね！

それでは今年^{ことし}も「生活介護^{せいかつかいご}ここ」をよろしくお願^{ねが}いいたします。



たんとう たきだおさむ
担当：滝田 修



ほうかごとう 放課後等デイサービスどれみ



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

本年も子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

ねが

よろしく願いいたします。

10がつ

月、ハロウィンイベント。仮装用のマスクと、おばけちゃんと仲間たちの工作

を行いました。お菓子釣りゲームも楽しみました。



11がつ

月、地震発生に対する避難訓練を行いました。突然のアラート音に、遊んでいた手を止

めてビックリする子どもたちでしたが、職員の誘導にしっかり従い避難することができまし

た。非常時の声のかけ方や手順などの課題もみつきり、今後に生かしていきたいと思いま

す。陶芸教室ではトラを作りました。土の冷たくてペタペタした感触を楽しみながら、丁寧

に制作する姿が見られました。

12がつ

月、外遊びがみんな大好きです。

公園やお散歩に出かけて走り回ってい

ます。屋内活動では、かわいいクリス

マスストッキングを作りました。





ほうかごとう 放課後等デイサービス ここ



あけましておめでとうございます

あい か げきどう れんぞく わたし まど あしもと み
相変わらず激動の連続ですが私たちは、それに惑わされことなくしっかりと足元を見て
ちやくじつ あゆ つづ
着実な歩みを続けていきたいものです。



ハロウィン



トリック オア トリート がつ
Trick or Treat 10月はハロウィンの
こうさく かそう
工作、仮装をしました♪
とうげいきょうしつ せいさくなど
陶芸教室やクリスマスツリー制作等た
くさんの工作をして過ごしました！！



とうげいきょうしつ 陶芸教室



せいさく クリスマス制作



とうげいきょうしつ 陶芸教室



ひもとおし 紐通し&キャップ開め



さんぽ さかなつ 散歩&魚釣り

ことし へんか とし なにごと ちょうせん
今年は変化の年として、何事にも挑戦していき、どんな
チャンスもつかみ取るよう

チャレンジ チャレンジ チャンス
Change.Challenge.Chance (3C)

がんばり
で頑張っで行きたいです！！



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

あけましておめでとうございます。今年も「生活介護そら」をよろしくお願ひします。今年もたくさんの写真を掲載したいと思います。今回は活動の様子やイベント写真です。素敵な笑顔や頑張っている写真を見てどうぞ温まって下さい。



おさんぽ



わなげ サイコロゲーム



ハロウィン





2021
うんどうかい in そら



ホットハート 介護サービス

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いたします。

～～ お正月の過ごし方、思い出など ～～ ヘルパーさんに聞いてみました

◇お正月はいつも家族全員揃って、おせちを食べていました。
お雑煮はいつも京菜でした。 CM



◇コロナで会えなかった従妹とみんなで賑やかなお正月を過ごしたいです。
私が子供の時は、従妹家族が我が家に集まって、飲んだり食べたり、楽しかった思い出があります。 元ちゃん

◇実業団駅伝と箱根駅伝をテレビ中継で見て、
ゆっくり過ごしたいです。 T. T



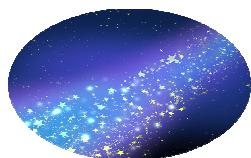
◇私の家では、毎年お正月に百人一首のかるた取りをしました。娘は小学生の頃から「かるた」をするのが大好きでした。『ちはやふる』という映画の影響で、我が家に「かるた」ブームが巻き起こりました。文字がすらすら読めなかった娘が成長に伴い、和歌についての知識も次第に増え、自主的に調べたりするようになったことを覚えています。

私が一番好きな一首は

『田子の浦に うち出でて見れば白妙の 富士の高嶺に雪は降りつつ』です。

この歌は富士山を眺めるたびにふっと思い出し、
幸せな気持ちになります。

今年のお正月は、久しぶりに家族で楽しくかるた取り
をしたいと思っています。 アカシア



😊 いいさん様の季節はずれ川柳です。

恋心 思い届かぬ 天の川

担当 いそむらまゆみ 磯村真弓

きょたく かい ごし えん
ホットハート 居宅介護支援
しょうがつ
お正月



しんねん
新年あけましておめでとうございます。

ねん しょうがつ みな す
2022年のお正月を皆さんいかがお過ごしに

なりましたか。

じだい か しょうがつ わたし こども ころ しょうわ しょうがつ ふ かえ
時代とともに変わりゆくお正月、私の子供の頃の昭和のお正月を振り返ってみました。

ねんまつ ふゆやす はい かぞく おおそうじ つぎ もち つめ
まずは年末、冬休みに入ると家族みんなで大掃除をしました。そして次は餅つきです。冷
たい空気の中にもち米の蒸気がモコモコ、杵と臼でつく軽快な音。鏡餅ものしもちも作り
ました。つきたてのお餅は柔らかくておいしかったです。

おお とだ な に こぶ まき やまも なら はや ふ ろ す
大みそかには戸棚に煮しめや昆布巻きなどが山盛り並びます。早くお風呂を済ませて、
「NHK の紅白歌合戦」を家族みんなで楽しめます。「ゆく年くる年」を観ながら画面の中の
じょや かね き とし こ わ や じょや かね き た ちゅう
除夜の鐘を聞きます。そして年越しそば。我が家は除夜の鐘を聞きながら食べましたが、昼
しょく ゆうしょく た たく あと ちか じんじゃ はつもうで で さむ
食や夕食で食べるお宅もあるようです。その後、近くの神社に初詣に出かけます。寒いので
い 行きたくないなあとおもうつつ…。

しょうがつ さん にち みせ やす どうろ くるま すく しず
お正月の三が日は、どこのお店もお休みで道路には車も少なく、しい〜んと静かなものでした。

げいのうじん は ぎ き わら にぎ ばんぐみ おお
テレビでは、芸能人が晴れ着を着てゲームやクイズやお笑いとお賑やかな番組が多かったですね。芸能人の毎年恒例「新春かくし芸大会」をわくわくしながら観ていました。

そとあそ の はら こうえん い たこ あ は ごいた こまわ いえ なか
外遊びは、野原や公園に行き風を上げたり、羽子板、駒回しをしたり、家の中では、
かるたやトランプ、福笑い、花札、人生ゲーム。人生ゲームは今もありますね。

ものごころ ころ しょうがつこうていがくねん ころ しょうがつ きもの おも で
物心がついた頃から小学校低学年の頃までは、お正月には着物を着ていたのを思い出しました。髪を結ってもらって嬉しかったような…。

さん にち しんせき ちち しょくばかんけい ひと い か た か さけ りょうり いちにちじゅうで
三が日は、親戚や父の職場関係の人が入れ代わり立ち代わりで、お酒と料理は一日中出て
いました。

むかし いま ちほう かく かい しょうがつ むか かた
昔と今とは、また地方でも各家庭でも、お正月の迎え方には
たしょう (おきな?) ちが おも あら きもち かぞく
多少の(大きな?)違いがあると思いますが、新たな気持ちで家族
けんこう たこう きねん しゃかい へいわ きねん おも
の健康や多幸を祈念し、そして社会の平和を祈念する、その思い
か にほん よ なら
は変わることのない日本の良き慣わしですね。

ことし ねん みなさま けんしょう たこう いの もう あ
今年一年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

げんき
元気にがんばりましょう。

たんとう くれまつさとみ
担当：樽松里美



静岡県委託事業 障害者相談支援センター

新型コロナウイルスが猛威を振るい、お家時間が長くなっておりませんが、皆様のお食事はマンネリ化していませんか？

今回の自立生活プログラムでは、はーとぴあ清水をお借りして「パパッと簡単 食材探し～自分で作る簡単料理～」をテーマに参加者の皆さんと新型コロナウイルスの感染対策を万全に、買い物と調理を行いました。

近頃では「カット野菜」「冷凍食品」「レトルト」などをはじめ、料理を簡単においしくできる調味料なども数多く販売されています。今回はそれらを使い、みんなでアイデアを出し合いながらパパッと調理をしてみました。出来上がった品はどれも美味しく、参加者の年齢や障害は様々でしたが、楽しく笑いにあふれた活動が出来ました。



きゅうりで一品



おいしくできるかな



おいしくできました



付け合わせのサラダです



男性でも作れます

冷凍食品でも簡単調理。
皆さんもお試ください。

【参加者 杉山敏子さんの感想】

みんなと一緒に買い物や調理が出来て楽しかったです。
いろいろな料理が簡単にできてびっくりしました！
また参加したいです。



担当：新貝友香理

うれしいお知らせです



「そら」に設置している自動販売機の売上金の一部を寄付できたことで、社会福祉法人静岡県共同募金会（赤い羽根共同募金）様から表彰されました。飲み物を買うだけで誰でもできる簡単な寄付です。コンビニもいいですが、「そら」の自動販売機でも飲み物を買ってくださいね！

いつもありがとうございます



冬は温かいおしろこや
コーンポタージュがいいね



モーニングコーヒーは
ブラックかな？
いや、甘いのにしよう！



飲み物を買うだけで募金ができます！



ねんとしおとこ としおんな
2022年年男&年女
みなさま ひとこと
皆様から一言いただきました。

かいめ とらどし ねがい
6回目の寅年の願い
け が にち す
怪我なく1日をゆったりと過ごしたい。
そとねこ ちゃ ほか しよく じゆう こま
外猫の茶トラと他、食・住に困らないように！ ペルミ

こけつ い こし え
虎穴に入らずんば虎子を得ず
なにごと ゆうき も た むか おも
何事にも勇気を持って立ち向いたいと思います！
やました ゆ み
山下由美

とらどし う やさ ことし がんば
寅年生まれだけど優しいです。今年も頑張りたいです。
みなさま おねが
皆様よろしく願います。 I.K

まご おんを まご おんを こ とらどし ことし がつ まご おんを こ にん
孫(女の子)もひ孫(女の子)も寅年で今年5月にはひ孫(女の子)が4人になります。
にんみんをじよせい おんを こ まご まご げんき がんば おも
3人皆女性なのできつと女の子ですよ。孫、ひ孫のためにも元気で頑張ろうと思います。 さっちゃん

おんがく たの ことし みんなけんこう なかよ す おも
スマホで音楽やYouTube を楽しんでいます。今年も皆健康で仲良く過ごしたいと思います。
こうちゃん

としおとこ やくどし さい
年男！とともに厄年でもある24歳！！
なに くつ つぎ せいちょう
ですが、何にも屈せず次のステップへ成長できる
がんば すぎやま ゆうすけ
よう頑張っていきたいです。杉山 雄亮

ま え が お あたら こと
コロナに負けず、笑顔で新しい事
たの がんば
にトライして、楽しみながら頑張
まつなが
ります！ 松永

ま げんき
できることをふやしたい。コロナに負けずに元気に過ごしたい。
しみずとくべつし えんがっこう ねん たかはしともゆき
清水特別支援学校5年 高橋朋之

【職員よりひとこと】

ねん しんねん むか みなさま よ とし
2022年、新年を迎えました。皆様にとって良い年になりますように。

TEL 054-366-8000 《代表》 FAX 054-366-8580
ホームページ <https://n-sora.org> E-mail mail@n-sora.org