

A J U ほっとはあと

機関誌 14491号

清水障害者 サポートセンターそら

令和4年4月5日(火)
(毎週火曜日増刊) 第14491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



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**

桜のピンク色と若葉の黄緑色、陽の光やちらほら見かける虫たちが春を感じさせてくれています。お散歩に出かけたくなる時期になりましたね。

今年の11月から毎日、「株式会社 むらさき」さんがお弁当の販売に来てくれて、利用者や職員の楽しみになっています。

日替わりのお弁当のほか、丼物、麺類やサラダなどがあり、パンもその日の朝に焼いたものが5種類ほど販売されています。

「今日はお弁当を持ってきたから必要ないな。」と思いつつも、黄色い車を見つげるとお財布とエコバックを持って近づいてしまい、ついつい多めに買ってしまいます。

美味しいものは人を幸せにしてくれますよね。これからもよろしくお願ひします。



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三六一四三 みこころセンター四F 定価五〇円



4月に入り、「入学」「進学」「就職」等、新たなスタートラインに立たれた方も多いのではないのでしょうか？私も2年前にそらへ来た時のことを、今でも覚えています。

私は、今年新たなスタートとして、せっかくなので何かを始めてみようと思い、最近、唐辛子を育て始めました。

これはガチャガチャで売っているのを見かけて、始めみようと思い回してみました。

まだまだ芽も生えておらずの唐辛子ですが、ちゃんと大きくなってくれるのかワクワクします。皆さんもこの時期に何かを始められますか？

ちなみに私は辛いのがとても苦手です。ですが私が育てている唐辛子は韓国唐辛子と言って辛みがほとんどない品種の唐辛子のようです。せっかく自分で育てているので食べれないと少し残念な気持ちになってしまいます。そんな中、辛みの少ない唐辛子と巡り会えたので、ちゃんと育てたら私でも食べられるといいなと思います。



左の写真が唐辛子の苗ですが、ガチャガチャの物になるので、全体的に小さく、4cm程度しかありません。最終的には大きなプランターに移さないで収穫が出来ないみたいです。今までもいろんな植物を育ててきましたが、一度もまともに収穫できなかったことがないので今度こそはと思います。

たんとう うんのりずむ
担当：海野李澄

<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、ぜひご連絡ください！
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

TEL： 054-366-8000

たんとう しのみやひさし
担当：四宮久史



せいかつかいご 生活介護 ここ



だんだん あたた ひ つつ
段々と暖かい日が続くようになってきましたね。

ふゆ ば はたけ だいこん しゅうかく と だいこん つか ことし
冬場の畑では、大根やブロッコリー、カブなどの収穫があり、採れた大根を使って今年も沢庵づくりに挑戦しました。

また、サッカーや散歩のために公園に行ったり、近場へドライブに行ったりもしました。はる 春になるにつれて、お出かけ日和も増えてきますね。



たんとう いけが やかずき
担当：池ヶ谷和希

～お知らせ～

れいわ ねん にち せいかつかいご しんたい しょうがい も かたむ しせつ
令和4年4月1日より、生活介護ここが身体に障害をお持ちの方向けの施設へとリニューアルオープンになりました。かつどうないよう はたけさぎょう しゅうかく ふくろづ うた さんぽとう
活動内容は、畑作業、収穫、袋詰め、歌、散歩等です。

また、せいかつかいご ごどう おこな とくしよく きょうみ ほう
生活介護そらと合同で行うレクリエーションも特色の1つです。興味のある方は、けんがく たいけん すいじおこな ぜ ひ れんらくくだ
見学や体験も随時行っておりますので、是非ご連絡下さい。

れんらくさき たんとう いかわ
連絡先 TEL/FAX 054-366-3705 担当：井川



放課後等デイサービスどれみ



やさしい^{はる}春の^{かぜ}風に吹かれながら、新生活が始まりましたね。
 高校を卒業し、新たな道へ進んだお友達。小学校、中学校を卒業し、少しの不安と
 ♪ドキドキ・ワクワク♪^{たの}しみいっぱい胸に進学したお友達。



これからも素敵な笑顔で頑張るね。



せつぶん まめ たいかい
節分:豆まき大会
 みんなでおにをやっつけたよ!!

さむ
寒くても、やっぱり
 そと あそ たい
外で遊ぶの楽しいね ✨



こんねんど げんき こども いっしょ
 今年度も、元気な子供たちと一緒に、
 えがお
 笑顔いっぱいの「どれみ」にして
 いきます。

たんとう きくち わ か こ
 担当：菊地和香子



ほうかごとう 放課後等テイサービス ここ



桜の花も咲きそろい心躍る頃となりました。

皆さんご進学、ご進級おめでとうございます。新しい学年わくわくしますね！！

今年度も「ここ」では様々なことをして楽しんでいきたいです。

「ここ」の日常

ネオパーサ清水へ行き
雪遊びや駿府城公園で
社会勉強、音の出る本
でご満悦



駿府城公園散策



ネオパーサ清水にて雪遊び



音遊び



節分の日

赤、青、黄、ピンクと様々な鬼を
手形で作りました。
それぞれ自分の中の鬼をやっつけろ！！



ご進学・ご卒業

おめでとうございます。
新しい環境や生活、お友達
新しいことが増えます。
新たなステージで頑張ってください。応援しています！！



全員集合



「ここ」桜並木

今年度より新体制となり同じ建物の1階から2階に移ります。
ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、今までと変わらず
ご利用者が楽しく安心できる居場所となるよう努力していきます
ので今後ともよろしくお願いたします。



担当：杉山雄亮

生活介護そら

はる い さくら にゅうがく そつぎょう にゅうしゃ ほか おも
 春！といえば桜！つくし！たけのこ！入学！卒業！入社！他にもたくさんあると思いま
 すがイメージしてみてください。今回の掲載内容はクリスマスピッツァづくり、成人を祝う
 会、豆まき、バレンタイン、はがき作り、日頃の活動の写真です。



まめまき



バレンタイン



はがきづくり



かきぞめ



おしるこづくり



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

暖かい日が続くようになってきました。この時期、朝晩の寒暖の差が大きく体調を崩しやすくなります。そこで免疫力を高める簡単レシピをご紹介します。たんぱく質は、免疫力を高めるためには欠かせない栄養素です。高齢者はたんぱく質が不足し、低栄養になりがちです。スキムミルクやきなこ、チーズや鰹節などを料理に少し加えるだけでもたんぱく質が摂取できます。ウイルスや細菌などから身を守るためにも、バランスの良い食事を心がけていきたいです。

★豚肉と小松菜のしゃぶしゃぶ風 (1人分)

- 豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 90g
- 小松菜 2株 (90g)
- 酒 大さじ1
- ポン酢しょうゆ 大さじ1
- かつお節 1パック (2g)



- 豚肉、小松菜は食べやすい大きさに切る。
- 耐熱皿に小松菜を入れ、その上に豚肉を広げながら重ねる。全体に酒をふりかける。
- ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。ポン酢しょうゆ、かつお節をかける。

※ 小松菜は、ほうれん草や春菊に代えてもOK

★厚揚げピザ (1人分)

- 厚揚げ 1/2枚
- 玉ねぎ 1/4個
- ピザ用チーズ 1つかみ
- ケチャップ 大さじ1

- 厚揚げは十文字に切込みを入れておく。玉ねぎは薄切りにする。
- 大きめに広げたアルミホイルに厚揚げを置きチーズをのせて包み、フライパンに入れる。

※ 厚揚げは、木綿豆腐や鮭に代えてもOK

担当 磯村真弓

～新しいヘルパーさんのご紹介です～



2月から入りました勝山舞です。

訪問介護の仕事は前にもやっていましたが、今でも初めて一人で訪問する時は、凄く緊張します。ですが、ご利用者やご家族が笑顔で迎えて下さることが多く、沢山お話しして下さり、元気をもらっています。ご利用者が安心して過ごせる環境を作れるよう頑張ります！これからよろしくお願ひします。

ホットハート 居宅介護支援

「サポートセンターそら」の事務所の近くの「鶴舞公園」をご紹介します。この地に鶴が飛来したという言い伝えから名づけられたそうです。丘陵の傾斜地を利用し入り口は3カ所、それぞれに駐車場が5~6台分あります。芝生広場、遊具、東屋、散策路があり大人も子供もワンちゃんも楽しめます。桜の木が多く植えられてお花見もできます。そらの職員もご家族でお花見されたそうです。



南側の入り口は「鶴舞観音像」に通じています。上り口がうっそうとしており、本当にあるのかな?と思ながら上っていくと、きれいに整備された広場に5m程の観音様のお姿が。慈母観音と書いてあり可愛らしい赤ちゃんを左手に抱いていらっしゃいます。観音様の後ろの細い遊歩道は遊具のある広場に通じています。公園からの眺めも良く、富士山もちょっぴり見えました。

また県道から東側の入り口までの途中の道には、椅子に腰かけている素敵なカップル発見!近づいてみるとなんと全身が植木鉢でできていました。作られたのはこの後ろのお宅のご夫妻。撮影の許可をいただきカメラを向けたら可愛らしいお孫さんが一緒に腰かけてくださいました。こちらのお宅のお庭には鶴舞公園にも負けない立派な遊具もあり、それもご夫妻と息子さんがお孫さんのために手作りされたそうです。カップルの後ろの木は紅葉とお聞きしました。今年の秋にはまた会いに行きたいです。 担当:小笠原恭子



静岡県委託事業 障害者相談支援センター

パソコンの知識向上を目指し、障害者生活支援事業（自立生活プログラム）で行われているパソコン講習を受けている脳血管障害の伏見健司さんは、パソコン技術も向上し、現在、ホームページ作成に取り組んでいます。

そこで、伏見さんに、再びマイカーを颯爽と運転するまでをレポートしていただきましたので、抜粋して少しだけご紹介します。

詳しくお知りになりたい方は、清水障害者サポートセンターそら相談支援担当まで、ご連絡ください。

障がい者の自動車の選び方

伏見健司

障がい者が車を選ぶとなると車種は決まったやつしかないと思いがちですがそんな事はありません。僕などはホンダのS660を最初買おうとしました。さすがに2シーターしかなく危ないと言う事で辞めましたがね～！僕が今乗っているマイカーは新型ジムニーです。

S660



ジムニー



まず大事な事は、できるだけ「自分が好き」な車を購入する事です。しかし、好きでやるのは良いですが補助具を取り付けるのに余計にお金がかかるのでその事を頭に入れといてください。フットブレーキについては、左半身麻痺なら問題ないのですが右半身麻痺の場合アクセルペダルが踏めなくて、左側にペダルを着ける改造をするのでフットブレーキペダルがあると着けられません。

そして、運転免許証の書き換えが必要です。運転免許証の裏に障がい者の内容の書き込みが重要になります。まずは最寄りの警察署に電話で連絡して、障がい者になったので必要な書類を用意してほしい旨を伝え書類の準備をしてもらいます。

…ここまでのご紹介です。続きは、担当者までご連絡ください。

相談支援担当：深澤しづか

しみずしょうがいしゃ しょうがいしゃ
清水障害者サポートセンターそら職員一同
しんねんと おか がんば
新年度を迎え、これからも頑張ります!



ほんぶ
本部



せいかつかいご
生活介護 ここ



ほうかごとう
放課後等デイサービス どれみ



かいご
介護サービスそら



ほうかごとう
放課後等デイサービス ここ



きょたくかいごしえん
ホットハート居宅介護支援



しょうがいしゃそうだんしえん
障害者相談支援



かいご
ホットハート介護サービス



せいかつかいご
生活介護そら



ありがとうございました

ゆうしょうんそうなど しゃようしゃ ねん かんかつやく
有償運送等「そら」の社用車として、17年もの間活躍してくれました「ワゴンR」「デ
ミオ」が3月をもって引退しました。

めだ まちなか ほし き くるま みな
目立つロゴで、街中を走れば「そら」だと気づいてもらえる車でした。皆さんとともに
いろいろな所へ行かせていただき、思い出いっぱいできました。

みな あいこ
皆さま、ご愛顧ありがとうございました。



あたらしょくいん
新しい職員です

みな なまえ ほや おぼ がんば
皆さんの名前を早く覚えるよう頑張ります。
これから宜しくお願いします。 細川 一子

しかくしょうがいしゃ たいけんかいかいさい
ブラインド(視覚障害者)サッカー体験会開催！！

J1 サッカーリーグ しみず 清水エスパルス しあいまえ 試合前

しずおかけんはつ しずおか
静岡県初！ブラインドサッカーチーム「FC コレチーボ静岡」



【職員よりひとこと】

あたた かふん と か
ぽかぽかと暖かくなり花粉が飛び交っています。

たいおんちようせつ わずか じき たいちよう き つ たんとう すぎやまゆうすけ
体温調節が難しいこの時期、体調に気を付けていきましょう。 担当：杉山雄亮

TEL 054-366-8000 《だいひょう》 FAX 054-366-8580
ホームページ <http://n-sora.org> Email mail@n-sora.org