

清水障害者 サポートセンターそら

令和4年7月5日(火)

(毎週火曜日増刊) 第14586号

昭和54年8月1日第三種郵便物承認

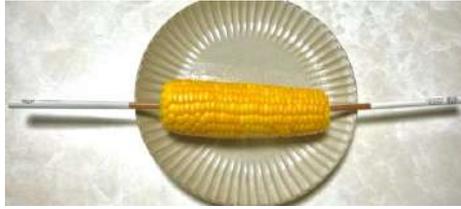
編集・発行

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



夏のごあいさつ

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

色とりどりの夏野菜がおいしい時期になりました。特に甘い枝豆とうもろこしをよく食べます。握力がない私のとうもろこしの食べ方は、両端を切り落とし、芯の中心に左右からお箸を刺して、お箸を指に引っ掛けながら食べていきます。昔のアニメに出てきた骨付き肉のような感じですが、子供の頃はあんなお肉が食べてみたいと思ったものです。

さて、「社会福祉法人静岡県共同募金会」様から助成の決定をいただいた「令和3年度赤い羽根共同募金」により、「生活介護そら」の送迎用のリフト車（日産キャラバン）を購入することができました。今までも1日に5～6台のリフト車やスロープ車を使って市内各方面へ送迎してきましたが、より効率的で一人でも多くのご利用者を送迎することができそ

です。

県民の皆様

の温かいお気持ちで集

められた募金によ

り購入できた送迎

車両ですので、こ

の先長く大切に使

わせていただきま

す。

法人を代表し、厚

く御礼申し上げます。

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



かいご 介護サービスぞら

くるまのエンジンをつける時、ドキドキしませんか。くるまの運転をしている時、ドキドキしませんか。わたしは常にドキドキしています。それは、免許取り立てだからでもなく、子供と遊園地に出掛けるからでもないです。今日もくるまのエンジンがかかるかな。くるまが途中で止まってまわらないかな。そんなことを考えてドキドキしています。

そんな私のくるまは、1969年式フォルクスワーゲンのタイプ2 (T2)、通称ワーゲンバスです。53年も前のくるまなので、ハンドルは重いし、ブレーキの利きは悪いし、坂道もなかなか登っていかない。エアコンはないし、時々窓の隙間から雨漏りもします。現代の日本のワンボックスカーと比べると、とても頼りないです。なぜそんなくるまに乗るのか理解できない方が大半だと思います。

でもその頼りなさにハラハラしながら、三角窓から室内へ吹き抜ける風と、ダイレクトに入ってくるエンジン音をBGMに乗っています。ちなみに私のワーゲンバスは、フォルクスワーゲンのキャンピング仕様を長く作り続けるウエストファリアというモデルです。テーブルにクローゼット、カーテンも付いています。リアシートを倒してベッドにしたら、スペアタイヤの横で寝れます。ポップアップルーフ部分にも担架の様なベットが付いています。当時の聴けないラジオも付いていますが、スマホで音楽も聴けるしナビにもなるので問題ないです。また旅先で車にトラブルが発生したとしても、現代ならどこからでも助けを呼ぶことができます。だからこそ、現代のくるまでは体験できないこのくるまに乗りたかったのです。この感覚をスマホ世代である子供たちと一緒に味わいたかったのです。このワーゲンバスを小一時間走らせ、自然の中



くるまでお弁当を食べるだけで、ちょっとした冒険気分。コロナが落ちついて、このワーゲンバスと家族でキャンプ場を経由しながら長旅に出掛けられたら…そんな事を考えるとドキドキが止まりません。このくるまを購入するにあたって、理解、共感してくれた妻には感謝します。そんな私のくるまの話でした。



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



きおん あ なつほんばん
気温も上がってきて、いよいよ夏本番ですね。

がつ ともな せいかつかいご あたら りようしゃ ふ
4月からのリニューアルオープンに伴い、生活介護ここに新しいご利用者が増えてきました！これからよろしくおねがいします！

せいかつかいご どお はたけ きぎょう せっきよくてき おこな こん
生活介護ここでは、これまで通り畑作業を積極的に行っています。今シーズンではソ
ラマメやタマネギ、ジャガイモなどが収穫できました。その他にも、キュウリやナスなど
なえ う しゅるいべつ なえ う こんご せいいく たの
の苗を植えたり、種類別のサツマイモの苗を植えたりと、今後の生育が楽しみです。



ハートのじゃがいも♡

しんき りようしゃ かんげいかい せいかつかいご ごうどう じっし
また、新規のご利用者の歓迎会など、生活介護そらとの合同レクリエーションも実施し
ており、今後も様々な行事を行う予定です。

あつ きせつ ま むり げんき かつどう
暑い季節に負けないように、無理なく元気に活動していきます！





ほうかごとう 放課後等デイサービスどれみ



こんにちはどれみです。ゴールデンウィークも過ぎ進級進学したての私たちもいつものペースを取り戻し、ますます元気に過ごしています。

もうすぐ夏休み🌻じめじめした梅雨を吹き飛ばすみんなの笑顔を見てください。

はるやす 春休み&4月

動物園に行ったり、焼津の「うみしる」に見学に行ったり、公園で遊んだりとても楽しかったです。



5月

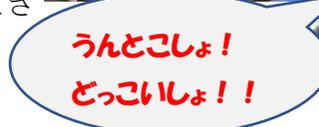
「どれみ美術館」ができました。第一回作品展は動物たちです。皆さん見に来てくださいね。入場無料で〜す。



6月

みんなでの活動もなかなかできなかったけどプレイタイムの時間が始まるそうですよ。

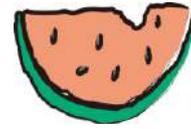
今日はみんなでがんばって大きなカブを抜きました。



担当：滝田 修



ほうかごとう 放課後等テイサービス ここ



うみ やま こい きせつ
海や山の恋しい季節となりました。

ひまわり さ はじ
向日葵が咲き始め、キンキンに冷えたスイカやアイスが食べたくになりますね。

こんか あそ きまぎま おも つく
今夏もたくさん遊び、様々な思いでを、作りたいです。



にちじょう
「ここ」の日常

にほんだいらゆめ
日本平夢テラスへ行き、

さんぽ
散歩やボードゲーム、訓練

ではアイロンビーズをして

じぶん
自分でアイロンがけもします。



ゆめ
夢テラス



さんぽちゆう
お散歩中



アイロンビーズ



トランプ

クラフトクラブ

いけがや しどう もと
池ヶ谷さん指導のもと、

クラフトクラブが始まり

ました。頑張っってコース

ターを作りました。



わどお くんれん
輪通しの訓練

ふじちきゅうかんきょうし
富士地球環境士ミュージアム

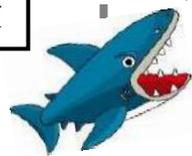
かせき どうぶつ ほね
化石や動物の骨、

ひょうほんなどさまぎま
サメの標本等様々なものが

ありました。

かんきょう たい まじめ べんきょう
環境に対して真面目に勉強

をしています。



うだるような暑さが続いておりますが、水分補給等

をして体調に気を付けながら、夏しかできない楽しい

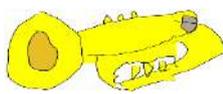
事を体験していきたいです！！



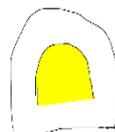
たんとう すぎやまゆうすけ
担当：杉山雄亮

生活介護そら

夏！といえば、スイカ！海！かき氷！麦茶！せみ！蚊！花火！ビアガーデン！甲子園！
 風鈴！祭り！うちわ！入道雲！打ち水！トウモロコシ、トマト、キュウリ、ピーマン、オクラ、ナス！！他に夏と思える物、事、あったでしょうか？色々考えながら夏を満喫してください。今回も色々な表情をされている皆様の写真をご覧ください。



おんがくほっぴょうかい 音楽発表会



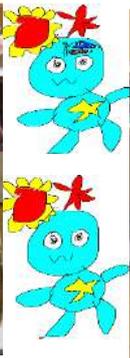
おかいもの



しょうかい 新メンバー紹介



はんだ せん
半田 仙さん



あきやま あいこ
秋山 愛子さん



よろしくおねがいします



かんげいかい ようす 歓迎会の様子



イラスト: 大瀧浩司さん

担当: 青木大悟

ホットハート介護サービス



『じいさんの波乱万丈記』 ～じいさん ショートステイへ行く～

今までデイサービスやショートステイへ行くことは考えていませんでした。しかし、身体が思うように動かなくなってしまう、転倒を繰り返し救急搬送されることもあり、周囲の方々に迷惑をかけてしまいました。息子からも仕事が手につかないと言われてしまい、ショートステイへ行くことになりました。

ショートステイに行くようになってから、「ありがとう」の言葉が今まで以上に多くなりました。職員さんともコミュニケーションがとれ、話をするのも多くなりました。職員さんを見てみると「おい」と呼ばれたり、食後の義歯を殺菌していると「返せ」と言われたり、「座って」と言ってもすぐに立ち上がったりと、本当に大変だと思います。なので職員さんが何か手伝ってくると「ありがとう」の言葉が自然と出てくるようになりました。

出来ないことが恥ずかしいのではなく、「ありがとう」と言えないことのほうが恥ずかしいと思えるようになり、ショートステイに行っている日々がとても楽しくなってきました。

まだ友達はいませんが、身体は少し良くなりました。ショートステイ中は規則正しい生活をし、身体の残存機能を動かしていけば少しは回復するかもしれない、それならばリハビリを頑張るしかないと思います!!

今年はいいさんのほったらかし農園で何もできなかった。今頃はトマト・ひまわりの種を蒔いて成長を楽しみにしていたのに、残念で淋しいです。



じいさん様

- ★ 熱中症 ★ しっかりと予防をし、暑い夏を乗り切りたいですね。
- 喉が渇く前にこまめに水分補給、ほどよく塩分も摂る
- 扇風機やエアコンで温度調節をする
- 外出時は帽子や日傘を使う
- 通気性のよい服を着る



担当：磯村真弓

ホットハート 居宅介護支援

気象病&夏野菜料理



気象病は、気圧・気温・湿度など気象の大きな変化によって自律神経が乱れることが原因と考えられています。特に、気圧の変化による影響がとても大きく、気圧が低下する時に症状が出やすいといわれています。以前は女性が圧倒的に多かったのですが、最近では男性や子供にも増えてきたそうです。症状として、頭痛、肩・首のコリ、めまい、倦怠感等があり、一番多いのは頭痛だそうです。悪化要因としてスマホを見る時の姿勢やコロナ化によるストレスがあるとか。対策としては、疲れをためない、疲れていてもきちんと休んで疲れを持ち越さないことが大切です。常に耳にする睡眠、栄養、運動の規則正しい生活ですが、現実には厳しいですね。寝る前のスマホは「百害あって一利なし」で、自律神経を刺激して睡眠の質を下げってしまうようですよ。☺

気分を変えて、先日某テレビで観た季節野菜の簡単料理をご紹介します！

***オクラの豚肉巻き：**その名の通りオクラを豚肉の薄切りで巻いてお好みの調味料で味付けしてください。オクラは、夏バテ防止に効果的なネバネバ成分のペクチンとムチンが豊富。さらに“疲労回復のビタミン”と呼ばれるビタミンB1を豊富に含む豚肉でとダブルで夏バテに最強です。

***枝豆のフライパン焼き：**洗って水を切り、フライパンに広げて中火で5分程焼いてから蓋をして弱火で3分ほど蒸焼き、して塩を振ります。お好みで最後にオリーブオイルをどうぞ。水を一切使わないので、枝豆の豊富なビタミンCの損失を防ぎ、代謝を上げる効果のあるモリブデンという栄養素は茹でた場合



の240倍にもなるとか。また枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンというアミノ酸は、ビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助ける働きがあり、飲み過ぎや二日酔いを抑えるそうですね。!(^)!

***茄子のレンジ蒸：**洗ったナスをラップに包み600wで3~5分お好みの調味料、薬味でどうぞ。ナスに豊富に含まれるコリンエステルは、自律神経に作用し、ストレス性の交感神経活動を抑制して、血圧や気分を改善することが明らかとなっています。他の野菜と比べると約3000倍の量のコリンエステルがナスだけに含まれているとか…。

Let's try it(やってみよう)

担当：樽松里美

静岡県委託事業 障害者相談支援センター

令和4年5月26日(木)自立生活プログラムで「富士川楽座」のバリアフリーチェックに

2名の参加者(付き添い2名)で行って来ましたのでご報告します。

富士川楽座は、東名上り線サービスエリアと一般道からアクセス可能で、多くの飲食店はもちろん観覧車やプラネタリウム(わいわい劇場)、アスレチック(体験館どんぶら)などがあり、清水から一般道で約1時間程度のアクセスの良い人気の施設となっています。

車椅子用駐車場の施設の大きさに対しては2台しかなく屋根が設置されていませんでした。次に、施設内バリア確認ですが、段差解消やエレベーターが設置されており車いすでも問題なく移動ができました。多目的トイレは、各階に設置されていましたが、女性用の入り口の奥に多目的トイレがあった階もあり男性は入りにくいと感じました。目玉の観覧車は、建物2階からの乗車になりますが、専用エレベーターが設置されています。もちろん車椅子のままで観覧車に乗ることができ、富士の街を一望することができました。

全体的な感想として、障害をお持ちの方に配慮されており、誰もが楽しむことができる施設になっていると感じました！



外観



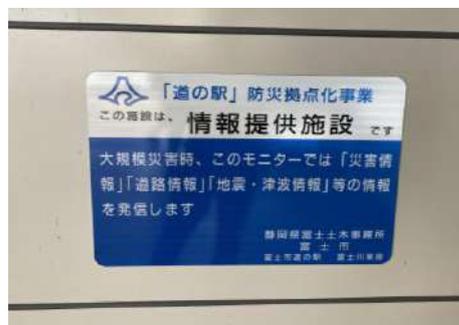
女子トイレの中の多目的トイレ？！



段差に配慮、エレベーター



観覧車、車いすでも乗れまよ



災害時にも安心です

担当：萩原秀昭

令和4年度 第21回 通常総会について

本年度の通常総会の議案が無事可決成立したことをご報告いたします

開催日時

令和4年6月10日(金) 午後6時30分より

開催場所

当法人事務所(静岡県静岡市清水区庵原町219番18)

総会員数

正会員 123名

出席した会員数

7名(議長への委任者116名を含む)

審議事項

第1号議案 令和3年度事業報告および決算報告

第2号議案 令和4年度事業計画および予算(案)

貸借対照表

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	102,859,648	124,631,524	1. 流動負債	14,642,255	18,415,359
現金預金	62,362,630	85,366,929	預り金	974,040	1,429,511
未収入金	40,246,050	39,016,458	未払金	13,625,215	16,985,848
立替金	250,968	248,137	前受金	43,000	0
2. 固定資産	183,738,706	179,456,984	2. 固定負債	188,408,545	175,529,005
建物	69,103,566	65,082,005	長期借入金	188,408,545	175,529,005
建物附属設備	26,698,218	24,656,690	負債合計	203,050,800	193,944,364
構築物	741,216	664,643			
車両	1,033,198	2,362,064	III. 正味財産	83,547,554	110,144,144
什器備品	946,006	1,475,080	当期正味財産増加額	25,416,956	26,596,590
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	286,598,354	304,088,508	合計	286,598,354	304,088,508

医療・福祉・司法 なんでもかんでも相談会

皆さん、何かお困りごとはありませんか？人それぞれ悩み事があっても、「いつ・どこ・だれに」相談していいかわからない。日頃からの悩みもあれば、突然現れる問題もあります。そんな時、家族や友人以外の専門家の方に相談してみてもいいでしょうか。

「静岡市清水医師会」が主催する相談会では、50名ほどの専門職の方々が相談に乗ってくれたり、アドバイスをしてくれます。奇数月に行われており、今年度は残りあと4回。前もっての予約が必要となりますので、ご相談されたい方はまずはお電話を。

一部 静岡県委託事業

医療 福祉 司法

なんでもかんでも相談会

一部 ZOOM 開催

予約制

2022年度 開催予定

1回目	7月14日(土)
2回目	7月29日(土)
3回目	9月10日(土)
4回目	11月26日(土)
5回目	1月28日(土)
6回目	3月11日(土)

※開催時間:13:30~15:30

相談は無料です

お問い合わせ先:
静岡市清水医師会相談室
054-344-0550
〒424-0053 静岡市清水区浜川2-12-1

病気や障害のこと、法律のこと、仕事や生活のこと、お子さんの発育に関すること、その他の困りごとなどでもご相談下さい！外国人の方、専門職の方もどうぞお気軽に！

心配ごとお聞かせください！

【会場】 ※開催時間 13:30~15:30を予定

清水保健福祉センター 4階 医師会会議室

静岡市清水区浜川2丁目12番1号

【下田会場】 下田市民文化会館

下田市4丁目1番20号

【菊川会場】 菊川市総合保健福祉センター

菊川市半沢1865

※会場に駐車場がございますので、お車でもお越しいただけます。

医師、歯科医師、薬剤師、看護師、歯科衛生士、弁護士、司法書士、精神保健福祉士、社会福祉士ほか、生活支援に関する専門職が相談をお受けします。

事前にご予約をお願いします。相談の内容については秘密を厳守します。

お問い合わせ先:静岡市清水医師会 在宅医療介護相談室
054-344-0550

令和四年 七月 五日 (火) (毎週火曜日増刊) AJU通巻 第一四五八六号 昭和五十四年八月一日 第三種郵便物承認

【職員よりひとこと】

夏野菜には、暑さを乗り越えるための栄養素がたくさん詰まっています。暑くて食欲が落ちてきますが、夏野菜を摂り元気に過ごしましょう。

磯村真弓

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