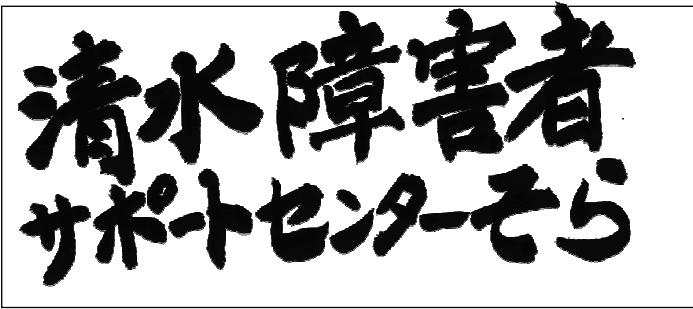


A J U ほっとはあと

機関誌 206号



令和4年10月18日(火)
(毎週火曜日) 第14675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



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

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

れいねんいじよう なが あつ なつ お す じ き むか こうらくち で
例年以上に長かった暑い夏も終わり、過ごしやすい時期を迎えました。行楽地にお出か
けしたいシーズンですね。

わたし う いえ いぬ で あ わか く かえ さいご とも
私が生まれてからずっと家には犬がいました。出会いと別れを繰り返し、最後の友はゴ
ールデンレトリバーのリッグです。14年間同じ部屋で暮らし、楽しい時間を過ごしました。
たいじゆう ちか と くるま かえ
体重は 40 キロ近くあったので跳びかかられて車いすごとひっくり返されたこともありま
した。隙を見て家から飛び出し、一山越えた沢で水遊びもよくしていました。迎えに行か
ないかえ こ くるま むか い だろ からだ みぶる しゃない
ないと帰って来ないので車で迎えに行きましたが、泥だらけになった体で身震いされ車内
もよく泥まみれにされました。

たびだ ねん た あら あいぼう いま あたら かぞく むか
リッグが旅立って15年が経ち、それから新たな相棒はいません。未だ新しい家族を迎え
る気持ちにはなれませんが、いつかまた2代目リッグに出会える日が来たらいいなと思いま
す。さいきん ゆうり
最近、YouTubeで優里さんの『レオ』(Official Music Video)を観ながら泣いてい
ます。とし と るいせんゆる
年を取って涙腺緩んできてるかな…



かいご 介護サービスそら

夜は涼しく虫の声も聞こえ、秋の深まりを感じますね。夏の思い出を振り返れば、今年は清水でも七夕祭りが再開されたりと以前のような生活が少しずつ戻ってきたようにも思います。お祭りと聞いて皆さんはどんな事を思い浮かべますか？おみこしや盆踊り、屋台等ワクワクするものがたくさんありますね。屋台は食べ物だけではなく、亀やヤドカリを売っていたことを思い出す方もいるのではないのでしょうか。

今年、我が家ではお祭りで購入したヤドカリを2匹飼い始めました。きっと皆さんが想像したヤドカリは海にいるヤドカリではないですか？海に住むヤドカリは水際から水深数百メートルの海底でも生息しているものもあります。我が家のヤドカリは水中での生活するのではなく、オカヤドカリなので砂の上(陸)で生活しています。最近では水槽の環境に慣れたのか、砂の中にも潜ってかくれんぼをしています。脱皮する為に砂に潜っている間は掘り返してはいけないそうですが、今は脱皮の為に砂から出し餌を用意します。

オカヤドカリの生態はまだわからない事が多いそうで、餌も何を好むのか、はっきりしていませんが、ネットで調べると、「ポップコーン(塩味)が好き」と書いてあり、試しにあげてみたところ、触角を動かしながらおいと確かめ一瞬で食べてしまいました。夜行性なので夜中にがさごそ・・・何をしているのか気になりますが、見ていだけで癒されています。近年、海の環境問題が取り上げられていますが、人間だけの問題ではなくヤドカリや海の生き物にも深刻な事態となっています。貝と間違えてペットボトルのフタやプラスチックごみを住処に、ごみを背負っているヤドカリが多く見つかっているそうです。



プラスチック製品を減らし、環境にやさしい木製素材への変更が話題になっています。できる取り組みから始めていきたいものですね。

<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

T E L： 054-366-8000

たんとう こばやしただよし
担当：小林忠義

生活介護 ここ

夏が終わり、秋の涼しさを感じる季節となりました。生活介護ここの畑も少し寂しくな
ってしまいました。そこで、元気に過ごした夏の思い出をご紹介します。

なす トマト パプリカなどなど、この畑でたくさんとれたよ♪

生活介護ここでは、たくさん汗をかきながら、大切に夏野菜を育てました。そして、
大収穫！！

彩とりどりの野菜たち



室内での夏祭りとなりましたが、みんなで力を合わせ準備しました。当日は、笑顔あふ
れる夏祭りとなり、大成功となりました。

夏祭り



担当：菊地和香子



ほうかごとう 放課後等デイサービスどれみ

こんにちは何れみです。楽しかった夏休みも終わり、思い出に浸りつつも、いつものペースを取り戻し、秋のさわやかな日々を元気に過ごしています。
十五夜、実りの秋、芸術の秋、いろんな経験を楽しむみんなの笑顔を見てください。

なつやす がつ 夏休み&8月

あべ ぼうさい
安倍ごころ・防災センター・
しんすいこうえん
親水公園・プール・
じどうかん めいじせいか
児童館・明治製菓・イベント
など たの す
等、楽しく過ごせたかな？



がつ 9月



あき き かぶはやし
秋、切り株林においしい
きのこ キノコがたくさんできました。
さあ！焼いて食べようか！

くり きょう つきみ
栗ロード、今日はお月見かな？



ふれいタイムその後

しゅわがっしょう えいご
手話合唱・カプス・英語でミュージック！をやっ
たり、はたまた体を動かすマット運動や昔ながらのケ
ンケンパじゃんけんで遊んだりしています。

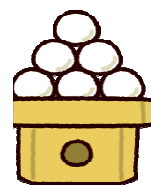


たんとう おざわけいこ
担当：小澤慶子



ほうかごとう
放課後等デイサービス ここ

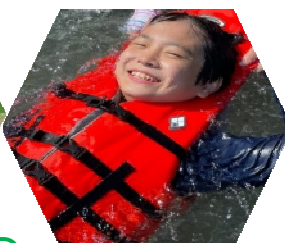
こんか め み はだ かん ごかん つか
今夏は目で見て、肌で感じ、五感を使って
なつ たの
夏を楽しみました。



めいじせい かけんがく
明治製菓見学



じしんぼうさい
地震防災センター

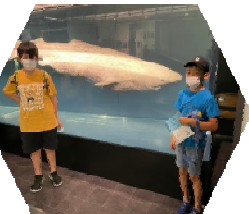


かわ い
川へ行きました〜♪



しんそうすい
深層水ミュージアム

ねん
3年ぶりとなる明治製菓見学
をはじめ地震防災センターや
しんそうすい
深層水ミュージアム、ちきゅう
かんきょうし
地球環境史ミュージアム等自然につ
いて学び、さかなつ かわ とお
りて学び、魚釣りや川を通して
しぜん かん
自然を感じました。



ちきゅうかんきょうし
地球環境史ミュージアム



さかなつ
魚釣りしたよ〜♪



しかほけんかつどう
歯科保健活動



せいかつかいご てつだ
オセロやビーズ、生活介護のお手伝い



だ が し や
駄菓子屋へ〜♪

ことし
今年もあとわずかとなりました。
ハロウィンやクリスマスとまだまだイベント盛りだくさんです!!
けんこう き つ
健康にも気を付けていきたいです。





せい かつ かい ご
生活介護そら



だんだん ひ しず はや あき かん あき い
段々と日が沈むのが早くなったので秋になったんだなあと感じます。秋と言ったらやっば
りスポーツ、読書、味覚、紅葉、お月見、旅、ドライブと盛りだくさんですね。生活介護の
しゃしん も けいさい みなさま ひょうじょう らん
写真も盛りだくさん掲載しますので皆様の表情をご覧ください。

なが 流しそうめん



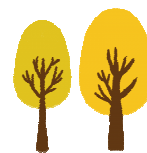
かみずもうたいかい 紙相撲大会







ホットハート介護サービス



少しずつ日暮れの時間が早くなり、日ごとに秋の気配を感じるようになりました。

最近『秋バテ』という言葉を目にします。過ごしやすい秋なのに「体がだるい」「食欲がない」といった『夏バテ』に似た症状です。秋バテは朝昼夜の寒暖差や気圧の変化などで、体が対応しきれず自律神経が乱れることで起こります。自律神経を整えるためには軽めの有酸素運動をしたり、バランスの良い食事をしたり、質の良い睡眠をしっかりと摂って身体を休ませることが大切です。そこで自律神経を整える簡単レシピをご紹介します。

★豚肉とピーマンの梅しそ炒め (1人分)

豚もも切り落とし肉・・・100g

ピーマン・・・1個(60g)

大葉・・・4枚

梅干し・・・1個

ごま油、みりん・・・各小さじ1



1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。ピーマンは5ミリ幅の細切りにする。大葉は粗いみじん切りにする。梅干しは種を取り、包丁でたたく。
2. フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったらピーマンを加えて3～4分炒める。
3. 大葉、梅干し、みりんを加えてさっと炒め合わせる。

★かぼちゃのヨーグルトサラダ (1人分)

かぼちゃ・・・100g

きゅうり・・・20g

プレーンヨーグルト 大さじ2

マヨネーズ・・・小さじ1

塩、こしょう・・・各少々



1. かぼちゃをラップに包んで600Wの電子レンジで3分加熱する。
2. かぼちゃときゅうりを食べやすい大きさに切り、プレーンヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうと和える。

担当 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

しみず ちゅうれいとうこうえん
❁ **清水の忠霊塔公園** ❁

しみずくむかえやまちょう せんぼつしやいれい ひ ちゅうれいとうこうえん きゅう かいだん おお とう
清水区迎山町に、戦没者慰霊碑がある「忠霊塔公園」があります。急な階段と大きな塔
めじるし ろうきゅうか さくねん がつ とう かいたい げんざい とう おか うえ
が目印でしたが、老朽化し昨年7月に塔は解体されました。現在は塔のあった丘の上はき
せいび あら ふじさん ちゅうれいとう しょうわ ねん がつ
れいに整備され、新たな富士山ビュースポットになっています。忠霊塔は、昭和33年11月に
せいなん えき だいとう あせんそう いた せんぼつ なら せんさいじゅんなんしや れい なぐさ し みる かくそう きょうさん
「西南の役より大東亜戦争に至る戦没並びに戦災殉難者の霊を慰めるため市民各層の協賛
え し み ず し とうじ すずきしちやう こんりやう むかえやまけいしやうのち か おお
を得て」清水市の当時鈴木市長が建立されたそうです。「迎山景勝之地」と書かれた大きな
せきひ とうじ のこ ちゅうしやじやう せいび きんりん
石碑は当時のまま残されていました。駐車場からのスロープも整備され、近隣のデイサー
で ふじさん しみず うみ い ずはんとう み
ビスのお出かけコースになっているようです。富士山、清水の海、伊豆半島も見えてとて
けしき よ こうえん みな あし はこ
も景色の良い公園です。皆さんも足を運んでみませんか？

おか うえ こうえん
丘の上に公園があります



こうえん み ふじさん
公園から見た富士山



みぎ せきひ ちく ねん
右の石碑は築64年



あた ちゅうれいとうきねん ひ
新しい忠霊塔記念碑



あずまや む い ずはんとう
東屋の向こうには伊豆半島



かんび
スロープ完備



静岡県委託事業 障害者相談支援センター

個別避難計画を作成しました。

令和3年度より、静岡県では高齢の方や障害のある方の災害時の安全・安心を守るための取り組みを行っています。その一つとして「個別避難計画作成モデル事業」を実施しています。当センターでも数名のご協力を頂き、個別避難計画を作成しました。

個別避難計画とは

災害が起きた時に避難する方法や、非難場所、手助けをしてくれる人を決めておく計画です。災害が起きたらどうしよう、避難を手伝ってくれる人はいるかな？避難所までの安全なルートはどこかな？水害、地震の時にどうすればいいかな？準備しておくものは何かな？等の不安を、介護サービス事業所のケアマネージャーや計画相談支援事業所の相談員、災害支援のためのプロジェクトチームや関係する団体などが協力して作成する計画です。

実際に作成してみると・・・

自分の住んでいる地域の浸水や、土砂災害の危険度、地震、津波被害の想定などハザードマップを確認し、改めて被害想定を知ることができました。避難所や避難場所の確認、そこまでの移動手段なども一緒に考えていく中で、家族だけではなく、地域の協力も必要なことがわかりました。

実際に備えておくことは何か・・・

お薬手帳、薬、非常食など命にかかわることはもちろんですが、地域の方との日頃のお付き合いを大切にしている方も多くいました。一人では避難ができないから地域の防災訓練に毎年参加している方、民生委員さんを知っている方などもいました。

個別避難計画って・・・

避難するための物は用意できても、支援してくれる方はすぐには見つかりません。地域に暮らす一人として繋がっていることが重要だと思いました。避難所への行き方や、そこまでの道で予測される危険性など、計画を作成して行く中で、新しい発見もありました。

9月1日は防災の日として、テレビなどでも防災について色々な情報が流れていました。その中で、防災としてかまえるのではなく、備えない防災が新しいと思いました。フェーズフリー（「局面をなくす」）の考え方で、日常使えて災害時も活躍するグッズが増えています。例えば、寝袋になるクッション、ぬれても書けるボールペン、計量できる紙コップ、頭を守れる絵画など、ちょっとした工夫で防災が身近なものになっています。命を守るために、自分の地域や、周りの人を知って、個別避難計画を作成してみませんか。今年度以降も静岡県と協力して計画作成を進めて行く予定です。

相談：山下由美

芸術の秋 大集合

～短歌編～

秋空や
五千メートル上がれば
大気圏

巴川龍之介

栗みのり
犬、さる、きじの
仲間たち
私は何だか
桃太郎？

此処は清水の動物園

立ち止まり立ち止まり
登れる坂道の我の背後に
秋の陽が照る

松本 護

カブトムシ
みなものらしいこ
うな
りくと



～俳句編～

かまきりが
かまでえものを
つかまえる

だいち

秋間近
仲間としく
畝づくり

koko

豊作に
なればなるほど
光る汗

koko

行く夏を
惜しむかのような
運動会

フロゴルフアー

食べたいな
サンマ高くて
アジでがまん

白猫

ひやむぎは
葱と生姜と
かき揚げだ

松本うめ

出汗香り
味しみこんだ
エアリズム

俳田 志洋

名月や
石ころひとつ
影持たせ

benimaru

こつようの
もみじやいちょう
きれいだな

いばやしフラザー

台風う
過ぎて奏でる
秋の虫

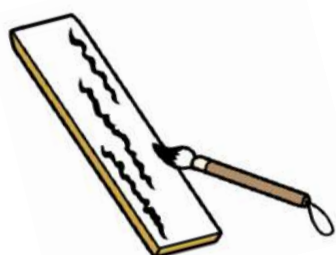
エイジシュータ

かきこおり
キンキンして
ないたひと

ひろし

青クワガタ
ピカピカ
早い

さく



～川柳編～

令和四年 十月 十八日（火）

（毎週火曜日）

AJU通巻

第一四六七五号

昭和五十四年八月一日

第三種郵便物承認

ズーム、ムズ！
手挙げ遅れる
五十肩

やまもと

湿布薬
貼ってはみたが
的は得ず

炙りサーモン大好き

からだがね
うごかなくなる
おとしごろ

とくめいくん

ころがった
そうじきをみて
おおさわぎ

まどか

プール
ラーメン
いいにおい

はやと

臭い、汗
頑固な黄ばみ
おやしシャツ

灰谷清要

ママ、ママと
呼ばれる今が
モテ期だな

もうすぐ四十

通院し
診たては
老化なり

炙りサーモン大好き

聞いたはず
言ったはずだが
記憶なし

おがくれ



しょくいんしょうかい
職員紹介

みなさま たの しごと い おも
皆様と楽しく仕事をして行きたいと思っています。
せ わ ねが
お世話になりますよろしくお願いします。

みやざきひろみ
宮崎洋実

しょくいん
【職員よりひとこと】

たいふう 15 号の豪雨災害により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

そして一日も早い復旧を願っております。

やまもとただひろ
山本忠広

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