

令和5年1月10日(火)

(毎週火曜日増刊) 第14745号

昭和54年8月1日第三種郵便物承認

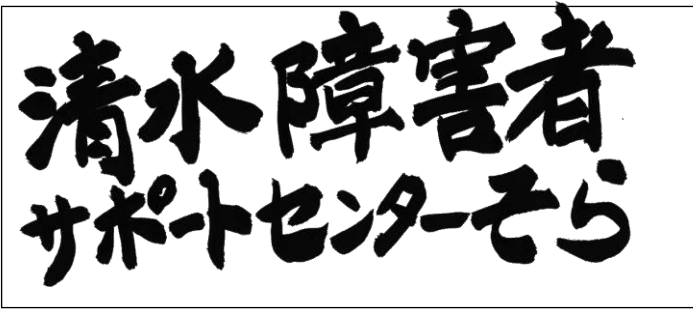
編集・発行

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



あけましておめでとうございます

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

寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？今回は我が家で作っている簡単料理を一品紹介したいと思います。最近ではカットされている野菜も多く種類が売られており、千切りキャベツをよく買います。寒くなる前は、サラダや料理の付け合わせで食べることが多かったですが、最近は温かくして食べる機会も増えています。そのメニューの一つに「巻かないロールキャベツ風スープ」があります。

塩・コショウをふった豚ひき肉(200g)を深めのフライパンか鍋で焦げ目がつくまで両面焼きます。一口大にひき肉を崩し、千切りキャベツ・水(600cc程度)・コンソメ2個を入れて10分煮込めば完成。お椀によそえば4人分ほどになります。また、ひき肉の代わりにベーコンやソーセージを入れても美味しくできます。

まだまだ寒い季節が続きますね。温かいスープで心も体もほっこりしてみたいはいかがでしょうか。



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―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



あ 明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。



うさぎどし いちねん いわたしみつけ
 兔年の一年がスタートしました。磐田市見付の
 おうみくにたまじんじゃ ひだり こうさぎ みぎ まり も めずら
 淡海國玉神社には、左に子兎、右には鞠を持った珍
 こまうさぎ ちんざ
 しい狛兎が鎮座しています。
 かないあんぜん ごこくほうじょう えんむす りやく
 家内安全・五穀豊穰・縁結びにご利益があるそうです。



ヘルパーさんに「新年おすすめの場所」、「私のパワースポット」を教へてもらいました

しがけん みいでら わたし てら こげ にわ じぞうさま み す
 滋賀県にある三井寺。私はこの寺の苔むす庭で地蔵様を見るのが好きです。
 いちど でか とっとりさきゆう へいせつ すな びじゅつかん しおざわかずや
 そして一度は出掛けてほしい！鳥取砂丘に併設の砂の美術館。 塩澤一弥

しおざわ いわ み
 塩澤さん曰く、よく見
 みのが
 ていないと見逃してしまう
 ちい じぞうさま
 ほど小さなかawaii地蔵様
 だそうです。



まいとし か てんじ 毎年テーマを変えて展示しています。

さんぼ しずおかせんげんじんじゃ
 散歩がてらに、静岡浅間神社。Sさん

ことし いえやす しずおかたいが かん かいせつ
 今年は「どうする家康 静岡大河ドラマ館」が開設されますね。

まつもとじゆん あ
 松本潤に会えるかな??

アンコールワット 四宮

あおいくしいのお ぞうぜんじ はる きいろ はな さ
 葵区慈悲尾にある増善寺です。春には黄色い花を咲かせる
 ざくら ぎょいこうざくら さ まつなが
 うこん桜や、御衣黄桜が咲きます。松永

あおいく ほとり どうけいん じいん
 葵区の羽鳥に、洞慶院という寺院があります。
 じもと ひと し はとり やま ちか
 地元の人しか知らないほど羽鳥の山の近いところにありますが、
 じもと ひと ねんまつ じよや かね うかが うんの
 地元の人々は年末に除夜の鐘をつきに伺います。 海野



やしまたいしゃ こばやし
 やっぱり三島大社。 小林

たんとう ひらいあきこ
 担当：平井明子

せいかつかいご 生活介護 ここ

あけましておめでとうございます

昨年さくねんは、新しい仲間あたも増え、とても賑やかなになりました。
今年ことしも楽しく過たごせるように「ここ」のみんなが目標もくひょうを立てました。

ねこ
猫ちゃんいっしょと一緒に暮くらしたいです。
メルちゃん

はたけ しごと がんば
畑のお仕事しごとを頑がん張りします。
あっこ

なに ひと で き
何か一つ出で来るようになりたい
です。孝たかちゃん

みんなと一いっしょ緒なに仲良なかよく過すごし
たい。かんくん

エスパルスが1年ねんでJ1昇格しょうかく！
かいと

4年ねん後のワールドカップでに出でたい！
Ryomarito



まいにち えがお
「毎日 笑顔」
せん
仙

きそくただ せいかつ おく
規則正しい生活せいかつを送おくる！
タクラブ



う

うきうき・わくわくふを増ふやそう！



さ

さいこうえがおの笑顔えがおにしよう！



ぎ

きらきらかがや輝かがやこう！



うさぎのようにピョンピョンひやく飛躍うし、卵たまごれしい出来事できごとがたくさん起おこる一年いちねんに!!
本年ほんねんもよろしくお願ねがいいたします。





どれみ



あけましておめでとうございます。今年も元気な子どもたちと一緒に楽しい一年にして
いきたいと思います。本年もよろしくお願ひします。

10月

ハロウィン仮装や蜘蛛の巣ゲーム・お菓子の紐引きを楽しみました。手作りポシェットがお菓子でいっぱいになったよ！



11月

避難訓練では「しゃ・も・じ」「お・か・し」の練習をし、ペアを組んで歩いて避難場所に行きました。クリスマスの準備も始めましたよ。ペタペタコロコロ自由にお絵描きした紙が、クリスマスツリーに変身しました。



12月

いっぱい遊んでくれた実習生のお姉さん。毎回ピカピカに清掃をしてくれた『ちいき』活動の高校生。たくさんの人に支えられて、楽しく活動できました。どれみ美術館では、かわいらしい雪だるまが、訪れる人を温かく出迎かえてくれます。2023年も子どもたちのニコニコした笑顔があふれるどれみになるよう、努めていきたく思います。

担当：荒田尚美



ほうかごとう 放課後等テイサービス ここ

きょうがしんねん きゅうねんちゅう たいへん せ わ
恭賀新年 旧年中は大変お世話になりました。
さちおお とし いの もう あ
幸多き年となりますようお祈り申し上げます。
ほんねん ねが
本年もよろしく願ひいたします。



トリック オア トリート Trick or Treat

さくねん
昨年のハロウィンは、ボンボン玉の箸つかみやキャップのプットインをして競い合いました！！

だれ いちばんはや
さてさて、誰が一番早く、きれいに箸をつかい優ゆう勝しょうできたでしょうか？？



しょうひんじゅよ 賞品授与



い きょうそう キャップ入れ競争



だまはし ボンボン玉箸つかみ



かんせい リース完成



MERRY CHRISTMAS

クリスマスに向けてサンタやトナカイ、リースを一生懸命作製しました。
みんな、当日はサンタさんからプレゼントはもらえたかな？？



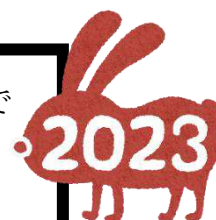
かんせい トナカイ完成



サンタ、トナカイ、リース作製



ことしは、一つずつ着実に物事を成し遂げ兔年にちなんで
「二兔を追う者は一兔をも得ず」
の言葉で頑張がんばっていきいたいです。



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



2023年も生活介護そらをよろしくお願ひします。うさぎ年と言へば皆さんどんな年だと思ひますか？私わたしは、うさぎさんは耳が大きいので話をしっかりと聞く年にしていきたく思ひています。昨年秋にハロウィンイベント、運動会を行いました。たくさんの写真を撮りましたのでご紹介したいと思ひます。

そら・ここ・なぎさ
こうりゆうらんどうかい
交流運動会





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。今年もよろしくお願いいたします。

★ご利用者様の作品をご紹介します★



『スピノザウルス』 たかはしゆきえさま 高橋幸恵様

近所の男の子に下書きを
してもらい、ちぎり絵に
水彩画絵具、クレヨン
を使い作成されています。
作成期間2ヶ月位



＜書道＞

宮田よし江様
皆様の幸せと健康を願って
書いて下さいました。

★ヘルパーさんに聞いてみました★

～2023年 やってみたいこと、行きたい所、こんな年にしたい～

- 今年(ことし)はウサギ年(うさぎねん)です。健康(けんこう)に気(き)をつけ、また栄養(えいよう)をしっかり取り、ピョンピョンと去年(きょねん)と同じくらい飛びはねるよう努力(どりよく)します (らん)
- 何(なに)はともあれ健康(けんこう)第一(だいいち)な毎日(まいにち)でありたいです (いまむらのりこ) (今村典子)
- 怪我(けが)や病気(びょうき)にならず、仕事(しごと)が出来たらいいなあ～ (およね)
- 旅行(りょこう)がてらネコ寺(ねこでら)に行(い)ってみたい! (by HIBARI)
- 家族旅行(かぞくりょこう)に京都(きょうと)・岡山(おかやま)に行(い)きたいです (ハミング バード)
- 高校(こうこう)の時の修学旅行(しゅうがくりょこう)のコース(こうす)を仲良(なかよ)しだった友達(ともだち)とまわってみたい (紺屋優子) (こんやゆうこ)
- 今年(ことし)はケガ(けが)がない年(とし)になってほしい (ホワイトベアー)
- きれいなお花(はな)を沢山(たくさん)育てたいです (りり)
- 小鳥(ことり)のペルミちゃん(ぺるみちゃん)がさみし(さみし)そうなので、手(て)のり文鳥(ぶんちょう)の仲間(なかま)を飼(か)いたいです (トラ)
- きちんと立(た)ってきれい(きれい)に歩(ある)ける様(よう)にがんばりたい (中塚泰子) (なかつかやすこ)
- 友人(ゆうじん)と気兼ね(きげん)なく遊(あそ)びたい 現状維持(げんじょういじ) (西信子) (にしのぶこ)
- 膝(ひざ)と健康(けんこう)の為(ため)に運動(うんどう)や食(しょく)事に色々(いろ)気(き)を付(つ)ける、もう少(すこ)しダイエツト(ダイエット)するぞ!! (K. I)
- 健康(けんこう)に気(き)をつけて、元氣(げんき)に過(す)ごしたいです (M)
- 70才(さい)になります。体(からだ)の不具合(ふぐあい)がたくさん出(で)てきました。出(で)るだけ健康(けんこう)を保(たも)っていきたいです (のんちゃん)
- 体(たい)力(りよく)づくりにウオーキング(ウォーキング)と筋(きん)トレ(トレ)をやりたいです (かつやま) (勝山)
- 明(あ)るく元氣(げんき)な年(とし)にしたいです (あーる) (R) 担当(たんとう) 磯村真弓(いそむらまゆみ)

ホットハート 居宅介護支援

あけましておめでとうございます。

2023年のお正月に皆さんはどんな目標や計画を立てられましたか。

昨年、清水は思いもよらぬ台風15号による水害に見舞われました。昭和49年の七夕豪雨に匹敵するような大雨が、巴川の氾濫を始め多くの被害をもたらしました。私にとって断水による給水活動は初めての経験でした。このことを通じて、今後起こるかもしれない災害のために何を備えたらよいか、今一度再確認する必要があると感じました。

昨年の暮れに行われた県の地域防災訓練に参加し、防災センターの方から東日本大震災のお話を伺いました。



「津波てんでんこ」 「命てんでんこ」

津波が来たら一刻も早く高台へ逃げる。自分の命は自分で守る。過去の津波の経験から得た教訓です。そのためには事前に家族でよく話し合っ、それぞれがどこに避難するかあらかじめ決めておくこと。そして家族もしっかり逃げていると信じて自らが率先して逃げる勇気を持つことが大切だとのこと。

また備蓄品についてもお話がありました。食料や水は、南海トラフ地震が起きた場合は少なくとも1週間分は必要だそうです。水は一人一日3リットルで、食料は火を使わなくても食べられるものを用意してくださいとのことでした。

その他には、カセットコンロ、LED ランタン、簡易トイレ、ウエットタオル、ラップ、新聞紙、給水タンク、薬、等々…。また、家具の固定やガラスフィルムの貼り付け等も是非やってほしいとのことでした。

備えあれば患いなし。災害は起きてほしくはないし考えたくもないことですが、ご家族で一つ一つのことを確認することで少しでも不安が解消できたらと思います。

できれば今年一年が災害のない穏やかな年であることを願っています。

皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

担当：樽松里美



しずおかしいたくじぎょう しょうがいしゃそうだんしえん
静岡市委託事業 障害者相談支援センター



さくねんあき しみずしょうがいしゃ
昨年秋、清水障害者サポートセンターそらを
かいじょう こうし かぶしがいいしゃ かぞく
会場として、講師に「株式会社Build East 家族
しんたく おおさわかつのり し まね
信託コーディネーター 大澤勝則 氏」をお招
きし、講演会を開催しました。

こうれいか すす げんだいしゃかい もんだい い こうれいしゃ しょうがいしゃ ようしえんしゃせたい ぞうか
高齢化が進む現代社会、8050問題と言うように高齢者と障害者の要支援者世帯が増加し
しょうがい かぞく せいかつ かたがた かいごしゃ な あと ざいさんかんり にち
ています。障害のある家族とともに生活されている方々が、介護者の亡き後、財産管理や日
じょうせいかつなど こま
常生活するなど、「どうしたらいいのだろう？」と困らないようにしなければなりません。

なに ざいさんかんり なに せいねんこうけんせいど せいど ほか
でも何をしたらいいの？ 財産管理って何？ 成年後見制度ってどんな制度？ 他に
しえん ほうほう ぎもん おも かたがた ひつよう ちしき たいさく
支援する方法がないの？ など疑問に思っている方々に、必要な知識と対策のヒントを
しゅうとく かぞく かぞく かぞくえんまん しんたく かぞくしんたく ただ じょうほう
習得していただくため、「家族の家族による家族円満のための信託=家族信託」の正しい情報
おし
をお教えいただきました。

こうえんかい とうじしゃ かいご かぞく しょうがいふくし ていきょう
講演会には、当事者を介護されているご家族をはじめ、障害福祉サービスを提供してい
じぎょうしゃ みなさまがた さんか とうじつ しちょう たいおう めいほど
る事業者の皆様方にご参加いただきました。当日は、リモート視聴にも対応し、45名程の
さんか
ご参加をいただきました。

さんかご かぞくしんたく はじ し ないよう おお たいへんべんきょう
参加後のアンケートでは、「家族信託については初めて知る内容が多く、大変勉強になり
かぞくこうせい しめ ぐたいてき そうぞく き せいど か
ました。」「家族構成を示しながら、具体的な相続について聞いてみたい。」「制度が変わっ
はなし き つどただ じょうほう し きかい ほ みな じしん
ていくという話を聞いて、その都度正しい情報を知る機会が欲しい。」など、皆さんがご自身
て あ ひびさまさま かんが
のことに照らし合わせ、日々様々なことを考えていらっしゃることがよくわかりました。

こんかい い ひつよう かね しょうでん あ はなし き
今回、生きていくために必要な“お金”のことに焦点を当ててお話を聞きました。“その
とき そな じゅんび かぞく はな あ きかい も ひつよう
時”までに備えておきたい準備としては、まずは家族みなさんが話し合う機会を持ち、必要
かくにん はじ ひつよう かんが
なことを確認し、できることから始めていくことが必要ということです。考えていてもい
おな じかん す しんばい き みちか
なくても、同じように時間は過ぎてしまいます。心配なこと、気になっていることは身近な
ひと そうだん はじ すこ じっこう
人に相談することから始め、少しずつでも実行していけるといいのではないのでしょうか。



たんとう ふかざわ
担当：深澤しづか

ねん としおとこ としおんな
2023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。



わたし どくしょ だいす いろいろ ほん であ きょうみ はば ひろ
私は読書が大好きなので、色々な本と出会って興味の幅を広げたいです。
おすすめの本があったら教えてください。 仲田早希

ことし おな え と はつまご
今年と同じ干支の初孫ちゃんがやってき
ます。ご修行はまだまだ続く…
さちおお ねん がっしょう しー
幸多き1年になりますように。合掌 C.

さんせだい!
ぴょんぴょんぴょんと三世代!
げんき たの がんば
元気に楽しく頑張ります
ふかざわ
深澤しづか

うさぎ ま かめ
とびはねていた兎がいつの間にか亀になっています。

ことし りょこう けいかく ちゅうし なん い
今年こそ旅行したいです。計画があっても中止になり何でも「コロナウイルス」と言ってあきら
めています。〇月〇日〇〇いったね。」「新幹線」記憶の糸をたぐりながらアピール。母も体力の
あるうちにどこかへでかけたい。 おかだけいすけ はは
岡田慶亮(母)

じぶん で き せっきょくてき じょう
自分で出来るところは積極的にやる。 女

しょくば じょうし よ
職場は上司、パートさんたちが良くとても
しんぱい しごと にもつ
心配してくれます!仕事は25キロの荷物
を じかん こほこ らいねん じ
を4時間で50個運びます!来年から5時間
になるので頑張ってください!これからも
つづ たじまきよし
続けていきます! 田島清

ころ げんき がんば
「転ばないように、元気に頑張っていきます。」

R.M
さま あか えがお
R.M様はいつも明るく、テイサービスでも笑顔
が絶えません。

たいかい びーけー
ワールドカップみたいにサッカー大会でPKやりたいな。

たいかい じこ
わかふじ大会 バタフライで 自己ベスト!

ことし つく
今年もおいしいきらっとみそたくさん作るゾー。きらっとみそで
おいしいみそ汁つくるゾー。 みうらしょうたろう
三浦正太郎



せなか やど やまもと
背中にオーガを宿す!山本バキ

ぼうげん いっさいい やさ せいかく
暴言など一切言わずいつでも優しい性格
でいたい だいす にんげん
ここ大好き人間

北斗の拳のケンシロウみたく筋肉で服を破りたい!!! 北斗神拳伝承者 あきと

女子カアッス!!! りいこ

卯のようにピョンピョン跳ねる楽しい年になりますように。 M

「私は卯年生まれです」というと、可愛くやさしいと思われがちですが、実のところ寅が(1/6 卯1寅6)。どんな性格かと思われるかもしれない。自分で言うのもおかしなものです、優しくしようと思う気持ちや思いやる気持ちはあるものの、頑固で男まさりのところがあります。この齢になると色々なことに出会う。でも時にはその事柄に流される事も大切だと思っている。おだやかに、ゆっくりと生きよう。 タイガーラビット

女を磨く! るり

孫の為にがんばる。 らんらん

「今まで通り元気でポケないように、家族で幸せに暮らしたい」 日下部美代子
美代子様のご主人は昨年9月に99歳になられました。

お母さんが居なくてもちゃんとできるように
頑張ります。 菊地幸太郎

4回目の年男! 5回目もあるからな!
17

少しずつひらがながよめるようにがんばりたいです。 荒井華月

風邪をひかずに元気に過ごすぞ~
朋晃と母

笑顔の一年に!! わか

【職員よりひとこと】

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

新年は凜と澄んだ空気と、いつもと違う静かな雰囲気、身の引き締まる思いがします。

平井明子