



令和5年7月11日(火)  
(毎週火曜日増刊) 第14914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



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

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

暑い日が続きますが御体お変わりありませんか？私は、年を重ねる毎に動きが悪くなったり、痛い所が増えてきました。特にここ十年ほどは四十肩・五十肩でしょうか、右肩の痛みが強くなってきました。「年が年だから仕方ないかなあ」とあきらめつつ、受診を怠けてしまっています。ベッドに横になると一人では寝返りもできないので、睡眠中は仰向けでほぼ同じ姿勢で寝ています。ぐっすり寝られるといいのですが、肩や腕の痛みで何回か目が覚める日もあり、何かいい方法はないかなあと考えていました。

テレビのコマーシャルやインターネットで色々探した結果、大きめの枕を買うことにしました。以前使用していた枕では首から肩にかけてかなり隙間があったので、今度は肩の下までクッションがあるものにしていきます。まだ数日の使用でよくわかりませんが、肩の痛みも少し和らいだような気がします。このまま痛みがなくなるといいのですが…

やっぱりお医者さんに診てもらおうべきかな。



## かいこ 介護サービスそら

6月から暑い日が続く中、皆様のご機嫌はいかがでしょう。私は汗をよくかくので、体温と水分管理が大変な時期です。

今回は、うちの子紹介パート2です。私のペットでフクロモモンガのおかゆ君を紹介させていただきます。モモンガは暑くても寒くても弱ってしまうので、夏では小屋のクールビスが始まります。夜中は活発に動き回りますが、夏の暑さには勝てず、疲れることが早まっ



てきました。いつもは一人で夜の大運動会をしていますが、夏の夜は静かです。

左の子がおかゆです。赤いハンモックの写真は冬用の寝床に入っている写真です。夏用のハンモックを先日購入しましたが、生地が合わず新しいものを検討しています。

モモンガの爪は細く長く、生地等にすぐ引っかかって縫い目がほつれてしまいます。この子に合ったものを購入できるといいです。

モモンガは基本的にモモンガ用のペレットを食べますが、モモンガ用のマシュマロや乾燥ミルワーム等も食べます。かなりグルメな動物なので、気に入ったものしか食べなくなってしまうので、いろいろな物を食べさせてしまうと飼い主が苦労してしまいます。

右の写真は、小屋の洗浄をする日は小さな小屋で待つてもらおうのでご褒美のゼリーです。

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](mailto:mail@n-sora.org)

TEL：054-366-8000

ヘルパー募集担当：小林忠義





せい かつ かい こ  
生活介護 **ここ**



なつほんばん  
もうすぐ夏本番ですね。

あおぞら もと せい かつ かい こ  
青空の下、「生活介護ここ」のみんなは、あつ ま ほたけさぎょう がんば  
暑さに負けず畑作業を頑張っています。  
きょねん すいがい ひが い う たてもの しゅうり ぶじ お しず おだ ひび と もど  
去年の水害で被害を受けた建物の修理を無事に終え、静かで穏やかな日々を取り戻しまし  
た！いろいろなご支援いただいた皆様、みなさま ころ かんしゃもう ときどき でか たの  
心より感謝申し上げます。時々お出掛けも楽しん  
でいます。

あたら なかま はい えがお すてき ひび  
そんな「ここ」に、新しい仲間が入りました。笑顔いっぱいの素敵な日々です。

はたけ

「ここ」



おでかけ



さかきばら まり な  
榎原真利菜です。  
よろ ねが  
宜しくお願ひします。



たんとう きくち わ か こ  
担当：菊地和香子



# ほうかごとう 放課後等デイサービスどれみ

こんにちは「どれみ」です。子供たちはそれぞれ進級し、ドキドキの新学期が始まったな！と思っていたら、もう間もなく夏休みが始まります。コロナも落ち着きをみせ、3年ぶりの運動会や、郊外学習等学校行事も開始され楽しくも緊張の学校生活ですが、放課後の子供たちは「どれみ」でたくさん遊んで元気に過ごしています。

## がつ 4月



ちゅうがくいちねんせい 制服も似合っかっこいい！！春休みはお花見・児童館・公園とたくさんお出かけして楽しみました。

## がつ 5月



とても上手に3ポイントシュート！  
ひやくえんきんいつ 百円均一でシャボン玉を購入し楽しいひとときです。素敵な笑顔が見られました。パズルも新しい物を購入し、がんばっています。

「おもちゃリユース」にご協力ありがとうございました。たくさんのおもちゃ大切に使用させていただきます。

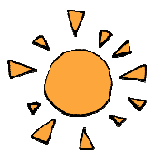
## がつ 6月



どれみ美術館開始。今年のテーマは「どれみランド」です。リサイクルも続けています。皆で作ったリサイクルボックスが痛んでしまい、リニューアル。「どれみ」1番の末っ子君が頑張って作りました。昨年やった手話「にじ」のパネルシアターをやりました。手話もしっかり覚えていて感激！！



担当：小澤慶子



### ほうかごとう 放課後等テイサービス ここ



ひ ひ あつ ま  
日に日に暑さが増してきました。  
な こえ なつ かん  
セミの鳴き声やカブトムシが夏を感じさせてくれます。  
さまざま す  
「ここ」では、様々なことをして過ごしました。

てんき よ ひ つるまいこうえん  
天気の良い日には、鶴舞公園  
あきはやま こうえん きよみがたこうえん  
や秋葉山公園、清見潟公園と  
さまざま こうえん い  
様々な公園へ行き、ブランコや鬼  
ごっこ、サッカー等をして遊ん  
でいます。また、児童館へも行  
き、卓球や漫画を読みに行きま  
した。



じどうかん たつきゅう  
児童館で卓球！！



ブランコでハイ！チーズ！！



がつこうさく  
5月工作

がつこうさく  
5月工作では、こいの  
がんぼ つく  
ぼりを頑張って作りまし  
た。また、はーとびあの  
たもくてき つか  
多目的ホールを使い、レ  
クリエーションで段ボー  
ころ  
ル転がりをやりまし  
た！！



だん たいけつ  
段ボール対決



すごろく



ふくろづ  
ジャガイモの袋詰め

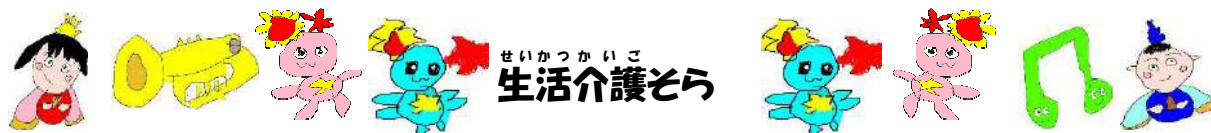
しつない あそ  
室内では、すごろくで遊  
びました。また、「生活介護  
せいかつかいご  
ここ」のお手伝いでジャガ  
てつだ  
イモも袋詰めをさせても  
ふくろづ  
らいました。

もうすぐ始まる夏休み！！  
ことし あそ たいけん こうじょうけんがく けいかく  
今年もいろいろな遊びや体験、工場見学を計画しています。  
あそ おも で なつやす  
たくさん遊び、思い出いっぱいの夏休みにしていきたいです！！



たんとう すぎやまゆうすけ  
担当：杉山雄亮



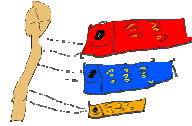


「冷やし中華はじめました♪」海に行きました。麦茶のストックが増えました。かき氷を食べて頭がキーーーーンとなりました。蚊取り線香焚きました。夏ですね。今回の掲載は、音楽会、ネオパーサ清水への外出、お散歩しながら買い物へ出かけた時の様子です。





# しみず ネオパーサ清水



## か ものさんぽ お買い物散歩



イラスト：大瀧浩司さん

おたきこうじ  
たんどう あおきだいご  
担当：青木大悟



# ホットハート 介護サービス

ご利用者様の作品をご紹介します。



デイサービスで描きました。  
雲や地平の色合いを工夫しました。  
デイサービスは色々楽しませて下さいます。  
F 様



宮田よし江様



福井美佐江様

⇒菜園真味 一樹  
(畑で作ったものは、本当の味がする)

～新しいヘルパーさんの紹介です～  
6月から初めてヘルパーの仕事をさせていただきます。  
頂きますろしくお願ひします。



大滝純代

## ★代謝を上げる主菜レシピ★ ～牛肉とエリンギの甘辛炒め～

### ◎材料 (1人前)

- 牛もも切り落とし肉・・・100g
- エリンギ・・・1本 (50g)
- 長ネギ・・・2cm (10g)
- にんにく (チューブ可)・・・1/4 かけ
- ごま油・・・小さじ 1½
- しょうゆ・・・小さじ 1½
- 砂糖・・・小さじ 1/2
- 赤唐辛子・・・輪切り 少々

### ◎作り方

- 牛肉はひと口大に切る。エリンギは、軸は8mmほどの厚さの輪切り、かさは縦に5mmほどの厚さの薄切りにする。長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し、牛肉、エリンギを入れて焼きつけるように炒める。
- 2に火が通ったら長ねぎ、にんにくを加えて炒める。長ねぎとにんにくの香りがたったらAを加え、炒め合わせる。



担当：磯村真弓



## ホットハート 居宅介護支援

週末の休みになると、普段よりも少し長めに寝ていたい、とつい起きるのも遅くなりがちになってしまいます。特に仕事などで身体が疲れている時は、休みだからあと少し寝られる！とだらだらと寝てしまうこともあると思います。自分が若い頃には、週末になると夜は遅くまで起きていて、次の日はいつまでも寝ているということもありました。その為、週の初め数日間身体が重く、頭もぼんやりしながら仕事をしていた記憶があります。睡眠のリズムが崩れると余計に身体に疲れがたまり、仕事の効率も下がることから、休みの日も普段と同じように寝起きすることが大事だと思っています。



さて、我が家には今年で10歳になる飼犬がいます。フレンチブルドックで小梅といいます。この小梅ですが、私たちの休みの日が分かるのか、休日の朝は早くからそわそわし始めます。つい休みだからもう少し寝ていられる！と布団の中で思っていると、決まって寝ている私のところにやってきて、辺りをうろろとし始めます。初めは私も眠いので無視していますが、あまり無視していると最後には私の身体や顔の上に乗ってきます。小梅は身体が小さいのですが、体重は13キロあり、重い為すぐに目が覚めます。(おかげで、休みの日にだらだらと寝ていることがなくなりました。)小梅が朝起こしに来る目的は散歩です。その為、天気の良い休日の朝は、毎回妻と小梅を連れて、家から近いドリプラの海沿いのデッキを歩いたり、庵原球場



周辺まで車を走らせ、山の緑や清水の街並みをのんびりと眺めながら山道を散歩しています。初めは、朝から気が進まないこともありましたが、朝の新鮮な空気に触れ、山や海などの景色の中に身を置くことで、自然と夫婦の会話も増え、気分もリフレッシュできる為、今では欠かせない我が家の大切な時間となっています。

普段の業務とはあまり関係がありませんが、休みの日の過ごし方について書いてみました。

担当:大島智彦

### これから暑い季節。脱水症状に注意しましょう！

脱水症は体から体液(体内の水分とミネラル)が失われることによって、だるさや吐き気めまいなどを引き起こします。症状によっては重篤な状況になることがある為、普段からこまめに水分を補給することが大切です。また、食事によっても水分を補給できる為、汁物を含め、1日3食しっかりと摂取することを心掛けましょう。



## 静岡県委託事業 障害者相談支援センター

当事業所は主として身体障害者の支援を行う事業所となっていますが、特に障害種別に  
関わらず全ての相談を受け入れています。昨年度の相談件数は身体障害者に次いで精神  
障害者の相談が多く、その割合は3割程となっています。

そこで今回は最近よく耳にする「大人の発達障害」についてお話したいと思います。

### 大人の発達障害って？

普段の生活や仕事の中で「他の人はうまく出来ているのに、なぜか自分だけうまくいかな  
い…。」考えても悩んでもうまくいかない理由が分からない、気を付けているのに何度も同  
じ失敗をしてしまうという状態が続くようなら、それは発達障害の特性が関与しているか  
もしれません。

#### (1) 発達障害とは

##### ・生まれつきの「脳の機能障害」

▷右利き、左利きがあるようにその人の個性

▷特徴的な思考パターンがあるのだが、少数派だから分かってもらいにくい

##### ・「脳の機能」の特徴によって、いくつかの診断名があります。

▷自閉症スペクトラム ①社会性/コミュニケーション/想像力の障害、②感覚/知覚

の過敏さ、鈍感さ

▷ADHD(注意欠如・多動性障害) ①不注意、②多動性、③衝動性

▷学習障害 など

##### ・しつけや育て方の問題ではありません

##### ・本人が怠けているわけではなく、わがままなわけでもありません

⇒かつては、薬物の効果が低いと思われ、「統合失調症」と診断されて長期入院等  
してきた人もいます。

⇒「発達障害」とは分からずに生育したため、二次障害として「うつ」「ひきこもり」  
「アルコール依存」等になり援助が開始されることもあります。

**周囲の理解が得られない「生きづらさ」の体験が重なり人間不信を抱えてしまいます**

#### (2) 何科を受診する？

診療科としては、精神科や心療内科で診断を受けます。「少し気になるな」とか「最初  
から精神科はハードルが高いよ！」と思ったら当事業所へお気軽にご相談ください。



令和5年度 第22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5年6月17日(土) 午前10時より

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 120名

出席した会員数

119名(議長への委任者105名を含む)

審議事項

第1号議案 令和4年度事業報告および決算報告

第2号議案 役員の変更

第3号議案 令和5年度事業計画および予算

第4号議案 定款変更

貸借対照表

令和5年3月31日現在

| 資産の部    | 当期                 | 前期                 | 負債及び正味財産の部 | 当期                 | 前期                 |
|---------|--------------------|--------------------|------------|--------------------|--------------------|
| I. 資産   |                    |                    | II. 負債     |                    |                    |
| 1. 流動資産 | <b>132,832,471</b> | <b>124,631,524</b> | 1. 流動負債    | <b>17,397,947</b>  | <b>18,415,359</b>  |
| 現金預金    | 88,665,126         | 85,366,929         | 預り金        | 1,765,232          | 1,429,511          |
| 未収入金    | 44,017,651         | 39,016,458         | 未払金        | 15,597,715         | 16,985,848         |
| 立替金     | 149,694            | 248,137            | 前受金        | 35,000             | 0                  |
| 2. 固定資産 | <b>179,482,917</b> | <b>179,456,984</b> | 2. 固定負債    | <b>162,612,409</b> | <b>175,529,005</b> |
| 建物      | 61,060,444         | 65,082,005         | 長期借入金      | 162,612,409        | 175,529,005        |
| 建物附属設備  | 24,170,591         | 24,656,690         | 負債合計       | <b>180,010,356</b> | <b>193,944,364</b> |
| 構築物     | 588,070            | 664,643            | III. 正味財産  | <b>132,305,032</b> | <b>110,144,144</b> |
| 車両      | 7,351,834          | 2,362,064          | 当期正味財産増加額  | 22,160,888         | 26,596,590         |
| 什器備品    | 1,055,616          | 1,475,080          |            |                    |                    |
| 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             |            |                    |                    |
| 長期前払費用  | 39,860             |                    |            |                    |                    |
| 合計      | <b>312,315,388</b> | <b>304,088,508</b> | 合計         | <b>312,315,388</b> | <b>304,088,508</b> |

あたら なかま しょうかい  
**新しい仲間の紹介です**



おおしま ともひこ  
**大島 智彦**

5月よりお世話になっている大島です。  
よろしくお願いします。



いぎ かつひこ  
**井木 克彦**

相談業務を担当します。  
よろしくお願いします。



はら めぐみ  
**萩原 めぐみ**

動物と読書が好きです。  
家にはコーギーが二匹います。  
よろしくお願いします



【編集担当者より】

我が家は、バスケットボール一家。妻もミニバス経験者。長男は中学バスケット、次男三男もミニバス所属。自分だけ未経験者になりました。膝の怪我をしてから、全く運動していない今日この頃。自分もバスケット始めようかな！  
井川恵介

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](mailto:mail@n-sora.org)