

# 清水障害者 サポートセンターそら

令和6年1月16日(火)

(毎週火曜日増刊) 第15071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

### しんねん 新年のごあいさつ

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



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三十一番四三 みころセンター四F 定価五〇円



清水障害者サポートセンターそら

理事長

山本 忠広

くるま うんてんめんきょしょう しゅとく ねん た  
車の運転免許証を取得して 40年経  
ちました。最初は父親の車を運転して  
いましたが、すぐに自分の車も欲しく  
なり、日産スカイライン (通称：ケン  
メリ) を買い、よりスポーツ感が増す  
よう GT-R風<sup>ふう</sup>にパーツ (部品) の付け替  
えも行い、給料の大半を車につぎ込  
んでいました。

さいきん まった の  
最近<sup>さいきん</sup>は全くスポーツカーに乗る  
機会もなくなりましたが、私がスカイ  
ライン GT-R好きなことを知っている  
せんばい わたし み きしょう か ち たか  
先輩が、私に見せようと希少価値の高  
い R34型日産スカイライン GT-R で遊

びに来てくれました。見た目も匂いも音もこれぞ真のスポーツカーという迫力です。「乗っ  
てみるか！」と言われましたが、たとえ助手席だとしても車いす<sup>くるま</sup>で車を傷つけてはいけな  
いので「無理、無理、無理！」とお断りしました。

いま じしゃ じつようせいじゅうし ねんめ しゃ の めんきょしょう へんのう  
今の自車は実用性重視で9年目のトヨタのハイブリッド車に乗っています。免許証を返納  
する前にもう一度スポーツカーに乗る機会はあるかな？

## かいこ 介護サービスそら



しんねん あ 新年明けましておめでとうございます。ほんねん ねが 本年もよろしく願いいいたします。



みな ことし ほうふ 皆さんは今年の抱負はたてましたか？

わたし ねんし ことし はじ かんが 我々も年始に今年こそはあれを始めてみよう、これを片づけようと考えているのですが、やりたいことを書きとめた付箋がカレンダーに貼られたまま、次の月へ、また次の月へ、そして気づけばそのまま付箋も一緒に年を越してしまっています。忙しいと言いつつ、明日！じゃあ来週！と引き延ばしたあれこれがそのままになっています。なにも始まらないし、片付かないわけです。

やる気が出ないのがいけないと、「やる気の出し方」と検索してみました。しかし、やる気スイッチなんてものはないそうで、あの秘密道具のように「やる気スイッチ～、ポチ！」とはいかないようです。それでも検索ついでに読んでみました。脳科学者の池谷裕二先生によると「やる気」なんて存在しない、そもそも「やる気」という言葉はやる気のない人間によって創作された虚構、やる気が出ないからできないは、心理的にありもしない壁を勝手に作っている状態だと。耳が痛いです。面倒な時ほど考えずにさっさと始めてしまえばいい、「やる気」というのは行動を起こせば自然とついてくると書いてあります。横になってやる気の出し方などと検索していないで、動くべきですね。

ことし おも こし うご うご さきの 今年こそは、重い腰を動かしてまず動く。先延ばしにせず  
かた あたら おも にかた 片づけ、新しいこともはじめられるといいなと思います。  
わ や これで我が家もスッキリになっているはずです。きっと。



たんとう ひらいあきこ  
担当：平井明子

### ぼしゅう <ヘルパーさん募集！>

しごと かんが きょうみ も かんが れんらくくだ  
ヘルパーの仕事をしてみたい方、興味をお持ちの方は、ぜひご連絡下さい！  
しごと ないよう しょうかい  
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)

T E L： 054-366-8000

たんとう こばやただよし  
担当：小林忠義



# 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、みんないっしょで一緒ぎょうじに行事さんかに参加きかいする機会おおが多くじゅうじつ、実充いちねんした一年すを過ごおもせたとおもいます。  
その中なかで思い出おも深でぶかかった事こと、そして、今年ことしの楽たのしみを紹しょうかい介かいしたいおもと思おもいます。



2023富山とやま、長野ながの、山梨やまなし、伊豆いずと家族かぞくでドライブをいっばい楽たのしみました。  
20歳20さいのお祝いわい会かいで友とも達だちに会あえてうれしかったです。  
今年ことしも観かん光こうへ行いき、名物めいぶつを食たべ、ニコニコ笑えが顔おで頑がん張ぼります。仙せん



2023離はなれて暮くらす母ははに会あえてうれしかった。  
今年ことしは自じ分ぶんが母ははに会あいに行いきたい。  
有布子ゆうふこ

2023生活介護せいかつかいごの年ねん間かん行ぎょう事じに参加さんかできて良よかったです。  
今年ことしも一いち日にち一いち日にちを元げん気きに過すごしたいです。一廣かずひろ



2023おばの家いえにお泊とまりに行いって  
おいしりょうりい料りょう理りを食たべて楽たのしかった。  
今年ことしはパりょうパりょうと旅りょ行こうに行いきたい。りな



2023大おおきな病びょう気きもななく、順じゆん調ちように過すごせた。今年ことしも調ちよう子しを保たもちつ病びょう気きせず平へい穏おんに暮くらしたい。真輝まき

2023劇団げきだんラウドヒル計けい画かくの舞ぶ台たいを観みに行いった事ことがうれしかった。  
今年ことしはキムタクのラらイブいぶに行いきたい！綾美あやみ

2023韓かん国こく旅りょ行こうが楽たのしかった。  
今年ことしは温おん泉せん旅りょ行こうが楽たのしみです。孝俊たかとし



2023撮とり鉄てつデビュでーしたよ！  
今年ことしはいっばいお出で掛かけしたい。遼正りょうま



2023畑はたけの収しゅう穫かく。合ごう同どうレたのクたのリたのエたのーたのシたのョたのンたのが楽たのしかった。今年ことしはリベンジエかいスかいパかいルス！！魁人かいと

2023「ここ」で、落おち着ちいて過すごせました。  
レレクレリレエレシレョレンレも参さん加かでき、自じ分ぶんの感かん情じょうを表ひょう現げん出来でき  
て、「自じ分ぶんの居い場じょう所しよ」にななってききたと思おもいます。  
今年ことしも楽たのしく通かよえるよよう、健けん康こう第だい一いち！明子あきこ



本年ほんねんも、利り用りょう者しゃ様さまが安あん全ぜんに、そしあて、安あん心しんしてご利り用りょういようたようだようけようる様よう、職しよく員いん一いち同どう  
努つとめていおもきたいと思おもいます。どねがうぞいたよろねがしくお願ねがいいた致いたします。



# ほうかごどう 放課後等デイサービスどれみ

新年あけましておめでとうございます。元気いっぱいのどれみの様子を見てください。

10月

ハロウィンの工作やダンスの練習をしたよ。パーティーも盛り上がったよ！！



11月

公園に行って秋を見つけたり、避難訓練をしたりしたよ。看護学校のお姉さんが実習に来てくれて、いっぱい遊んでくれて楽しかったな～。



12月

クリスマス会やコンサート、冬休みのお出掛けと楽しみがいっぱいでした。今年は何をしようかな？わくわくするな！！下の写真は実習のお姉さんと作ったクリスマスツリーと陶芸教室の「龍」です。すごいでしょ！！

今年もよろしくお願ひします。



ほうかごとう  
放課後等デイサービス ここ



あけましておめでとうございます。  
みな たの しょうがつ す  
皆さん楽しいお正月を過ごせましたか??  
ことし よ いちねん  
今年も良い一年になりますように・・・

とうげいきょうしつ  
陶芸教室  
ことし とうげい せんせい き  
今年も陶芸の先生に來  
ていただき 来年の干支  
たつ つく  
(辰)を作りました。いろん  
な辰をぜひ見てくださ  
い。



とうげいきょうしつ  
陶芸教室



ハロウィン

ハロウィン&クリスマス  
10月みんなで仮装をして1F「生活  
かいご  
介護ここ」へ **Trick or Treat** とお菓子を  
もらいに行き、またゲームもしました。  
12月には、クリスマスに向けての工作  
やクリスマスパーティーをしました。



クリスマス

ことし たつとし  
今年、辰年にちなんで  
いじん ころろ たつ  
「偉人はいつも心に辰あり」  
ことば りゅう いきお  
という言葉のように龍のごとく勢いのあ  
こうじょうしん  
る向上心をもっていきたいです!!



たんとう すぎやまゆうすけ  
担当：杉山雄亮



「普段からいつも綺麗だけど、お化粧するとすごく美しいね」と富士山にはすぐ言えるけど、妻には一回も伝えたことがないです。ストーブよりも、エアコンよりも、暖炉よりも、カーペットよりも温まる写真を今回も載せました。今年も生活介護そらをよろしくお願ひします。

## そら・ここ・なぎさ合同ポッチャ大会

生活介護そら、ここ、なぎさホームさんでのポッチャ大会、市民体育館を借りて行いました。



## ハロウィンパーティー





# うんどうかい SMILEモリモリ運動会2023



わたぐも、なぎさホーム、ここ、そら  
ごとう うんどうかい かいさい みな  
合同で運動会を開催しました。皆さん  
えがお さんか こうりゆう ふか  
笑顔で参加して交流を深めました。

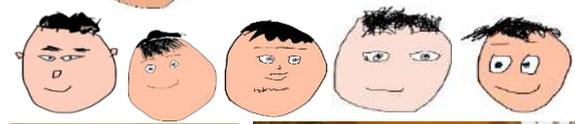


イラスト:大瀧浩司さん



おおたきこうじ  
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

あ 明けておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。  
 なに ぼつとう しゆみ 何か没頭できる趣味があるとやりがいを感じたり、ストレスを解消できたりと充実した  
 じかん す 時間を過ごすことができます。趣味を楽しむ一年を過ごしたいと思ひます。  
 すてき しゆみ も 素敵な趣味を持った利用者様とヘルパーさんの作品をご紹介します。



あめ よ くも の  
 雨を呼び 雲に乗り  
 てんがい と さいたん いちじゆ  
 天外を飛ぶ 歳旦 一樹  
 (龍が雨を呼び、  
 ききん  
 飢饉にならないように)



せいこう くんしりん いちじゆ  
 清香 薫四隣 一樹  
 (清らかな香りが  
 あたりに薫る)

ふくい み さ え さ ま  
 福井美佐江様

なんが  
 <南画>

ふうけい み かんし か すみ え  
 風景を見て漢詩を書き、墨で絵  
 を書いて色を付けています。  
 のうたん じゅうし  
 濃淡を重視しています。



きもの  
 <着物リメイク>

つき かい こうりゆうかん きょうしつ かよ  
 月に2回、交流館で行われている教室に通つ  
 て、着物を洋服にリメイクしました。

ヘルパー つむぎ



とうげい  
 <陶芸>

ねんど けいせい とき しゅうちゅう  
 粘土で形成している時は集中、  
 え いろづ とき ふあん や あ  
 絵、色付けの時は不安、焼き上が  
 りは楽しみとがっかりの時があ  
 ります。陶芸作成を続けられるこ  
 と、皆様に見てもらえること、  
 みなさま み  
 ほんとう うれ  
 本当に嬉しいです。

ヘルパー のんちゃん



たんとう いそむらまゆみ  
 担当 磯村真弓

## ホットハート 居宅介護支援

新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお祈りします。

去年は、スポーツが盛り上がった年でありました。特にWBC

(ワールドクラシックベースボール)で日本代表が日本一に

なり、中でも大谷選手の活躍に日本中が熱狂しました。また

阪神が38年ぶりに日本一になり、小学校の頃からファンだった僕としても嬉しい1年になり

ました。さて、最近、ふとスポーツなどを観ていても、選手の名前が喉まで出かかっている

のに出ないことや、家族や友達と話しをしても、言葉が出てこなく、つい「あれ」や

「それ」など言葉が多くなってしまふことが増えてきたように思います。また記憶も曖昧に

なり、つい歳のせいにしてしまふことがあります。

そんな中で、先日ある記事で、「脳の若さを保つ秘訣」たる内容の記事を目にすることが

あったので紹介したいと思ひます。記事によると、年齢と脳の老化は比例しているわけ

もなく、普段の日常生活の中で、何か1つ新しいことを取り入れることで、脳の若さを保つ

ことも出来るとのこと。それはごく簡単なことでも良いそうで、例えば、普段は通った

ことのない道を通ってみるとか、外食時に普段頼まないものを注文してみる、また、部屋の

模様替えをしたり、部屋に植物を置いてみるなど、行動や環境にちょっとした変化をつけ

ることで、脳の刺激になり記憶力アップにも繋がるそうです。

普段の生活の中で、ちょっとした変化を意識してみてはいかがでしょうか。



困ったことはありませんか？

- ・介護保険を申請したい。
- ・介護保険でベッドや車いすなど福祉用具を借りたい。
- ・デイサービスやヘルパーさんを頼みたい。

その他介護に関するご相談があれば、一度ご連絡ください。



担当：大島智彦

## 静岡市委託事業 障害者相談支援センター

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

11月22日(水) 自立生活プログラムで再興してきた用宗エリアを訪れ広野海岸公園とハットパーク用宗のバリアフリーチェックを行ってきました。

参加者:4名、職員3名。公園ではスロープや障害者トイレが設置されておりましたが、年数が経過していることもあり案内板が劣化していたり、手すりが必要などころにないなど課題が見つかりました。ハットパーク用宗では新しい施設ということもあり障害者トイレが広く綺麗に整備されておりました。建物にエレベーターが無く車椅子の方が2階に行けませんでしたが、お店のスタッフの皆様は親切に対応して下さいました。



ひろのかいがんこうえん ほどう さんすいせん  
広野海岸公園の歩道です。散水栓ボックスがあり出っ張っていて歩行に注意が必要です。



ひろのかいがんこうえん だいぶん  
広野海岸公園は2台分の障害者用駐車場があります。



ひろのかいがんこうえん はば せま  
広野海岸公園のスロープは幅が狭く車椅子同士ですれ違うことが困難です。



しょうがいしゃ ひろ くるまいす かた  
障害者トイレは広くて車椅子の方も広々使えるようになっています。



かいだん はば ひろ はくじょう りよう  
階段の幅が広く、白杖を利用されている方も「歩きやすい」とおっしゃっていました。



としおとこ としおんな  
年男 & 年女

みな ひとこと  
皆さんから一言いただきました。

パソコン教室をやってみたい  
依怜

とにかくケガをしないように、元気で  
過ごしたい。

石原悦子

12年前と今の自分を検証してみました。  
いい感じに歳を取りました。

こぼねはずみ

できる事は自分でやる  
とくにカバンの支度！  
少しずつ自分でできる事をふやすよ！  
こうが

しわを気にせず笑顔で、日本一元気な  
60歳を目指します！

小笠原恭子

よく寝て、よく食べて元気いっぱい  
の年になりますように。

あやね

元気で楽しく過ごすにゃー

夏帆



今年は病気をせず笑顔でそらの皆さまと  
過ごしたいです。

M・M

舞台上で活動するようになったのが、近年で  
1番の喜びと驚きです。

池ヶ谷

良く飲んで幸せいっぴいの年になります  
ように！

大好物は海老さん

今年は六年生！  
じぶんでできることをふやしたいです。  
大きくなるぞ！

円花

べんきょうをがんばる  
優花

**8年リハビリを頑張って歩けるようになりました。これからも頑張ります。**

**牧田克代**

**バスケットを頑張る。 かる**

**いよいよ60歳という大台が迫ってきました。「赤いちゃんちゃんこは赤子に戻り、もう一度生まれ変わって出直すという意味」らしいので、「人生ゲーム」をスタートからやり直すと思って楽しむぞ~!**

**理事長**

**今年も推しに会いに行けるように 元気に頑張ります。**

**平井**

**平和な1年をすごしたいな。 キャベツ太郎**

**とにかくのんびり過ごしたいです。 H.M**

**おいしいお酒が飲めるように、元気で過ごしたい。**

**Switch**



あたら しょくいんしょうかい  
**新しい職員紹介です**



がつ せわ  
10月からお世話になっています。これまで  
こうれいしゃ しえん  
高齢者の支援をしてきました。障害者の支援は  
しょうがいしゃ しえん  
はじめてで皆さまに支えて頂きながら勤めており  
はじ みな ささ いただ つと  
ます。よろしく願いいたします。

なかにしまりえ  
**中西麻里江**



へんしゅうたんどうしゃ  
**【編集担当者より】**

あ ほんねんど じょうほう ほっしん おも  
明けましておめでとうございます。本年度も、いろいろな情報を発信していきたいと思  
います。よろしくお願ひ致します。

TEL 054-366-8000 《だいひょう》 FAX 054-366-8580

ホームページ <https://n-sora.org/>

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