



令和6年10月15日(火)
(毎週火曜日増刊) 第15296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

今年^{ことし}の暑^{あつ}さは尋^{じんじよう}常^{じょう}ではな^なか^かつ^つた^たです^すね。し^しか^かも^も期^き間^{かん}も^も長^{なが}く、6^が月^{がつ}か^から9^が月^{がつ}ま^まで^でず^ずつ^つと^と真^ま夏^{なつ}
の^のよ^よう^うで^でし^した^た。年^{ねん}々^{ねん}大^{おお}雨^{あめ}な^など^どの^の自^じ然^{ぜん}災^{さい}害^{がい}も^も増^ふえ^えて^てい^いる^るよ^よう^うに^に感^{かん}じ^じま^ます。一^{いっ}昨^{さく}年^{ねん}の^の大^{おお}雨^{あめ}で^では、
自^じ宅^{たく}裏^ら山^{さん}の^の土^ど砂^さ崩^{くづ}れ^れが^があ^あつ^つた^たり、水^{すい}道^{どう}が^が数^{すう}日^{じつ}間^{かん}使^{つか}え^えな^なか^かつ^つた^たり^りと、と^とつ^つて^ても^も困^{こま}つ^つた^た災^{さい}害^{がい}で^でし^した^た。今^{ことし}年^{ねん}も^も8^が月^{がつ}末^{まつ}に^に来^きた^た台^{たい}風^{ふう}は、迷^{めい}走^{そう}し^しな^なが^がら^ら静^{しず}岡^{おか}県^{けん}に^にも^も大^{たい}量^{りょう}の^の雨^{あめ}を^を降^ふら^らせ^せま^まし^した^た。ひ^ひや^やひ^ひ
や^やし^して^てい^いま^まし^した^たが、職^{しょく}場^ばに^にも^も自^じ宅^{たく}に^にも^も被^ひ害^{がい}が^が無^なく^くて^て助^{たす}か^かり^りま^まし^した^た。

日^ひ頃^{ごろ}か^から^らの^の備^{そな}え^えが^が大^{たい}切^{せつ}だ^だと^と思^{おも}い^い水^{みず}や^や食^{しょく}料^{りょう}、ト^かイ^{もの}レ^{じゅうぶん}に^{じゅん}代^{びん}わ^びる^び物^{ぶつ}も^も十^{じゅう}分^{ぶん}に^に準^{じゅん}備^びし^して^てい^いま^ます。
電^{でん}気^きが^が無^なく^くな^なっ^つて^てし^しま^まつ^つて^ても^も生^{せい}活^{かつ}で^でき^きな^ない^いの^ので、自^じ宅^{たく}に^にポ^{じたく}ー^たタ^{でん}ブル^{げん}電^{じゅん}源^びを^を準^{じゅん}備^びし^して^てい^いま^ます。
エ^{れい}ア^{どう}コン^こや^{でん}冷^{げん}蔵^{かく}庫^ほの^{むず}電^{せん}源^{ぶう}確^き保^きは^{てい}難^どし^{でん}く^{げん}く^びても^も、パ^{せん}ソ^ぶコン^う、扇^{せん}風^{ふう}機^き、ス^まー^とト^うフ^んオ^ん程^{てい}度^どの^{でん}電^{げん}源^{げん}
な^ら何^{なん}と^とか^かな^なり^りま^ます。よ^よく^く使^{つか}う^うそ^その^の他^たの^の電^{でん}化^{かせい}製^{ひん}品^{ひん}と^として^{して}は、シ^{かい}ェ^いー^ごバ^うー^りや^り介^{かい}護^ご用^{よう}の^のリ^りフ^ふト^とが^が
あ^あり^りま^ます。こ^こち^ちら^らも^も電^{でん}気^きを^を切^きら^らす^すわ^わけ^けに^には^はい^いき^きま^ませ^せん^ん。

普^ふ段^{だん}の^の生^{せい}活^{かつ}で^では^はあ^あま^まり^り困^{こま}る^るこ^こと^とは^はあ^あり^りま^ませ^せん^んが、困^{こま}る^る前^{まえ}に^に自^じ分^{ぶん}に^にと^とつ^つて^て何^{なに}が^が必^{ひつ}要^{よう}か^か考^{かん}え^え
て^てお^おき^きた^たい^いも^もの^ので^です。



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 介護サービスそら

もみじ にしき いろあざ ころ さいきん にほん きおん まいとしおお へんか
紅葉が錦のように色鮮やかな頃となりました。ここ最近の日本の気温は毎年大きく変化を
し、今年(ことし)の静岡(しずおか)は7月(がつ)で40度(ど)を超える異常(いじょう)な暑(あつ)さが続(つづ)きました。

じたく かんけい れいぼう つね あき すこ あいだ
自宅(じたく)ではペット(ペット)もいる関係(かんけい)で冷房(れいぼう)は常(つね)についておりましたが、秋(あき)になり少し(すこ)の間(あいだ)はエアコン(エアコン)が休(やす)みできそうです。



うんのけ ぜんかいしょうかい
そんな海野(うんのけ)家(け)には前回(ぜんかいしょうかい)紹介(しょうかい)したフクロモモンガ(フクロモモンガ)のおかゆ(おかゆ)の弟(おとうと)分(ぶん)が(が)増(ふ)えています。

くん
フクロモモンガ(フクロモモンガ)のおこわ君(くん)です。おこわ(おこわ)はおかゆ(おかゆ)と比(くら)べると(と)すごく(すごく)やんちゃ(やんちゃ)で人(ひと)が(が)大好き(だいすき)です。お(お)かゆ(かゆ)より(より)も(も)ご飯(ごはん)を(を)食(た)べる(る)量(りょう)が(が)多(おほ)く、今(いま)では(では)お(お)こ(こ)わ(わ)の方(ほう)が(が)大(おほ)きく(く)な(な)って(て)い(い)ま(ま)す。

ひだり しゃしん うえ した
左(ひだり)の(の)写(しゃ)真(しん)は(は)上(うえ)の(の)モ(も)モンガ(モンガ)が(が)お(お)こ(こ)わ(わ)で(で)、下(した)の(の)モ(も)モンガ(モンガ)が(が)お(お)か(か)ゆ(ゆ)で(で)す。

いたづら ひつとう
悪戯(いたづら)を(を)する(する)とき(とき)は(は)お(お)こ(こ)わ(わ)が(が)筆(ひつ)頭(とう)に(に)な(な)り、お(お)か(か)ゆ(ゆ)を(を)そ(そ)の(の)か(か)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す。右(みぎ)の(の)写(しゃ)真(しん)は(は)、ペ(ペ)ット(ット)シ(シ)ーツ(ーツ)を(を)引(ひ)っ張(ば)り(り)だ(だ)して(して)く(く)る(る)ま(ま)っ(っ)て(て)い(い)る(る)様(よう)子(す)で(で)す。叱(しか)ら(ら)う(う)とお(お)も(も)思(おも)い(い)ま(ま)した(た)が、こ(こ)の(の)視(し)線(せん)に(に)や(や)ら(ら)れ(れ)て(て)し(し)ま(ま)い(い)叱(しか)る(る)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)ま(ま)せ(せ)ん(ん)で(で)した(た)。お(お)こ(こ)わ(わ)が(が)来(き)て(て)か(か)ら(ら)、お(お)か(か)ゆ(ゆ)も(も)だ(だ)ん(だ)ん(だ)ん(だ)ん(だ)と(と)悪(いたづら)戯(おぼ)を(を)覚(おぼ)え(え)て(て)き(き)て(て)い(い)る(る)様(よう)な(な)気(き)が(が)し(し)ま(ま)す。仲(なか)が(が)良(い)い(い)の(の)は(は)喜(よろこ)ば(ば)し(し)い(い)の(の)で(で)す(す)が、も(も)う(う)少(すこ)し(し)悪(いたづら)戯(おぼ)が(が)減(へ)っ(っ)て(て)ほ(ほ)し(し)い(い)と(と)こ(こ)ろ(ろ)で(で)す。



たんとう うんのりずむ
担当(たんとう)：海野(うんの)李(り)澄(ずむ)

ぼしゅう <ヘルパーさん募集!>

しごと かが きょうみ も かが れんらくくだ
ヘルパー(しごと)の(の)仕(し)事(ごと)を(を)や(や)っ(っ)て(て)み(み)たい(たい)方(かた)、興(きょう)味(み)を(を)お(お)持(も)ち(ち)の(の)方(かた)は(は)、ぜ(ぜ)ひ(ひ)ご(ご)連(れん)絡(らく)下(くだ)さい(さい)!

しごと ないよう しょうかい
仕(し)事(ごと)の(の)内(ない)容(よう)は(は)ホ(ホ)ー(ー)ム(ム)ペ(ペ)ー(ー)ジ(ジ)で(で)も(も)紹(しょう)介(かい)し(し)て(て)い(い)ま(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](tel:054-366-8000)

たんとう こばやただよし
担当(たんとう)：小(こ)林(ば)忠(ただ)義(よし)



今年^{ことし}の夏^{なつ}も異常^{いじょう}な暑^{あつ}さとなりましたが、「ここ」ではそんな暑い夏も色々な活動に取り組
みながら乗り切りました！それぞれのひと夏の思い出^{なつのおもいで}をご覧ください。

めいじこうじょうけんがく 明治工場見学



たなばたまつ 七夕祭り



まずはジョイフルにて腹ごしらえ！！

はんばい メロンパン販売



キッチンカーが
来ました！



えんそうかい パイプオルガン演奏会



はたけ



ジャガイモやピーマン、ナス、
キュウリを収穫しました。



なつまつ 夏祭り



サテライト部で開催し
交流を深めました。

たんとう しみずり お
担当：清水梨央

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。朝晩が涼しく過ごしやすい季節になってきましたね。今夏は、地震防災センターや水族館等へ行き、新たにメロンパン購入体験や生活介護ここ、そら夏祭りにも参加させていただき、夏休みを満喫しました。



とうかいだいがくかいようはくぶつかん 東海大学海洋博物館

どれみのなつやすみ

なつまつ どれみ夏祭り



こうにゅうたいけん メロンパン購入体験

なつまつ そら&ここ夏祭り

ふじのみや 富士宮イオン



にしこうちこ あそび場 西河内子どもの遊び場

あべかわしんすいこうえん 安倍川親水公園

ふじせんげんたいしや ふじさんせかいいさん 富士浅間大社、富士山世界遺産センター

& ふじかわらくざ 富士川楽座



しまだこ かん しずおかこう 島田子ども館&静岡空港

じしんぼうさい 地震防災センター

しかけんしん 歯科検診

たんとう すぎやまゆうすけ 担当：杉山雄亮

ほろかごとう 放課後等テイサービス ここ

なつ お すずむし な こえ か あき
夏も終わりセミから鈴虫に鳴き声が変わり、すっかり秋らしくなってきました。
なつやす みづあそ かつどう たいけん じゅうじつ まいにち す
夏休み、「ここ」ではいろいろな活動や体験をして充実した毎日を過ごしました。

みづあそ 水遊び

こども みづあそ だいす
「ここ」の子供たちは水遊びが大好きです。
おきつがわ きよみがたこうえん い えが
興津川や清見潟公園に行き、みんないい笑顔
でした。



しつないかつどう 室内活動

みんなでカレーを作りました。
テキパキと動きおいしく食べました。
プラレールや工作も大好きです。



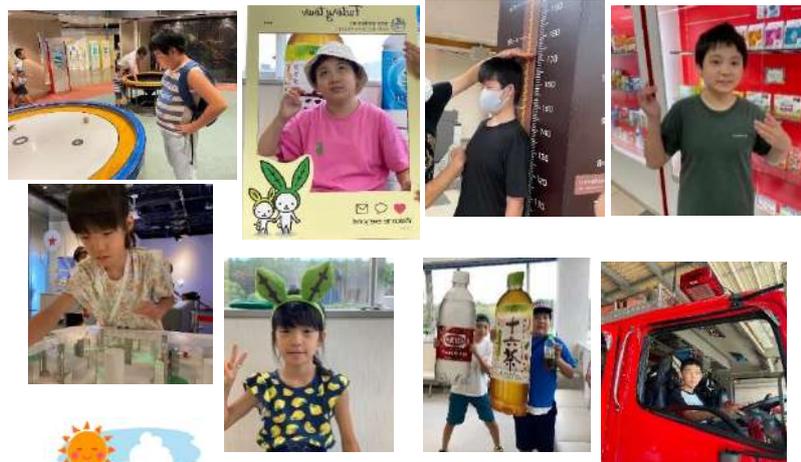
つく いと ミニはにわ作り・糸かけまんだら



ぜんしゅうちゅう と く
全集中で取り組みました。

たいけん けんがく 体験・見学

いんりょう めいじせいか しょうぼうしょ けんがく い
アサヒ飲料、明治製菓、消防署へ見学に行きました。
さまごま たいけん
るくるでは様々な体験をしました。
かかりひと はなし き
係の人の話をしっかり聞きました。

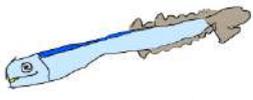
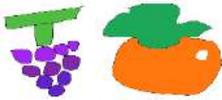


で 出かけ

しらいと たき み ほすいぞくかん い すず まんきつ
白糸の滝や三保水族館へ行き、涼しさを満喫
しました。



なつ こども おお せいちょう
この夏、子供たちは大きく成長しました。
あき さまごま こと
秋もまた様々な事にチャレンジしていきたいです。



せいかつかいご
生活介護そら



さいきんたいじゆう かん 最近体重が増えたなあ～と感じた方はいますか？日本ではスポーツの秋と言われ、運動するにはちょうど良い季節です。この季節にひと汗かきませんか？ひと汗かいた後のコーラはおいしいです！

SORA そら なつまつり



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

今年ことしの夏なつは本当に暑ほんとう あつかったですね。静岡市しずおかしでは40℃ど きろくを記録する危険な暑きけんさの日あつ ひもあり、体調管理たいちやうかんりも大変たいへんだったと思います。9月おちに入ると日おちが暮れる時間がは早はくなりましたが、日中にちちゆうはまだ暑あつい日ひが続つづいています。この暑あつかった夏なつを乗り切のりきるためにやっていたことことや、健康けんこうのために日頃ひごろやっていることをヘルパーさん達たちに聞いてみました。

★毎日1回 自分まいにち かいなりのストレッチ体操じぶん たいそうをする タカちゃん

★暑いあつので涼しい場所すず ばしょに居る コスモス

★水みずを喉のどが渴かわかなくても飲のむようにしています N

★帰宅きたくしたら冷水れいすいにヒジたしょうほてをつけると、多少たしょうほて火照りほてがおさまります。冷蔵庫れいぞうこに顔かおを突つっこみ、食材探しよくざいさがすふりとくめいきぼうをしています 匿名希望

★子供こどもと夜散歩よるさんぽに出でかけています H.S

★体操たいそうはヨガ 体からだが軽かるく自由じゆうになるように ホワイトベアー

★ケアの終了後しゅうりょうご、道筋みちすじと時間じかんがあればマクドナルドでアイスコーヒーを一人ひとりで飲のみたいと思おもっています 野菊のぎく

★散歩さんぽに出でる、ストレッチを寝ねる前まえに行いく R

★猛暑もうしょに閉口へいこうしていますが、朝食ちやうしよくに1粒つぶの自家梅干しじかうめぼで熱中対策ねっちゆうたいさく。何なにはともあれ健康第一けんこうだいいち、バランス良い献立けんていと共に“朝の果物は金”常に摂取するよう心掛こころがけています。果物くだものにはビタミン、ミネラル、食物繊維等含しよくもつせんいなどふくんでおり胃腸いちょうの働きをよよくし、体からだの目覚めめざめを促うながすため、健康けんこうに良いとの事こと。ウォーキングも楽たのしんでいますよ。とうとう傘寿さんじゆの私わたし

★今年ことしの夏なつは本当に暑ほんとう あつかったので、無駄むだな外出がいしゆつ、無駄むだな動きうごはせず、涼しい冷房すず れいぼうの効いた部屋きで身体からだを休やすめることにしました。冷たい飲み物つめ のものはひかえ、あえてホットの飲み物の のものを口くちにしました。早寝早起はやねはやおきです。「まちこ」

★横よこになる時ときはおでこと頭あたまの下したを冷やし、首ひから腰くびにかけては冷やすジェルシートを敷く。冷たすぎず柔らかい感觸あたたが気持ち良い。足元つめには扇風機やわを首振りかんしよく きもちでかけ、冷たい白湯あしもと、温かいお茶せんぶうきを置いて水分補給くびふりをする。疲れた時つめは横よこになる。早寝早起つめ さゆき ペルミ

★異常気象いじやうきしやうで今年ことしの夏なつはとても暑あつかったです。仕事しごと中は麦茶入りむぎぢやいの水筒すいとうを手放てばなせませんでした。体からだを健康で涼しく保たもつには、こまめな水分補給すいぶんほきゆうが鍵かぎとなります。水分すいぶんの多い果物おおいや野菜くだものを沢山やさい食べています。スイカ、ぶどう、キュウリなどは水分すいぶんが豊富ほうふなだけでなく、さまざまなビタミンさまざまやミネラルふくも含なつんでおり、夏の水分補給すいぶんほきゆうに最適さいてきです。日頃ひごろからバランスのよい食事しよくじと質しつの高い睡眠たか すいみんを心掛こころがけています。アカシア

担当：磯村真弓

ホットハート 居宅介護支援

認知症カフェご存じですか？

認知症カフェとは、認知症のご本人の居場所となり、また認知症の方を介護するご家族の負担軽減を図ることを目的と開催されています。静岡市でも現在約20カ所で開催しています。



どんな場所？

認知症のある方やご家族が気軽に立ち寄れるスペースとして、同じ悩みを抱えるご家族との交流を図ることが出来ます。また、専門職による認知症に関する情報、介護の相談や介護予防体操などサークル活動などを行っています。

利用料金は？

カフェの運営場所によりますが、飲み物代程度で利用出来ます。(それぞれの会場で違いがあります。)

誰でも参加出来る？

認知症のご本人やそのご家族、ボランティアの方、地域住民などどなたでも参加出来るそうです。

静岡市でも高齢化率が30%を超え、高齢化と共に認知症と診断される方は増えており、認知症の方の人数は2万6千人を超えていると言われております(*令和5年3月)認知症の方の介護について悩みを抱えられているご家族の方で、認知症カフェについて関心があれば、一度近くの認知症カフェへ参加してみたいかどうか。(詳細については、市ホームページか最寄りの包括支援センターへお問い合わせ下さい。)

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

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

しずおかしいたくぞうだんしえんじぎょう じりつせいかつ じっしほうこく
静岡市委託相談支援事業 自立生活プログラム実施報告

6月19日『乾麺アレンジランチ』障がいがあっても料理にチャレンジ！身近にある乾麺を使ってアレンジランチを作ってみよう！をテーマに、7名のご利用者様と4名の職員で調理実習を行いました。

乾麺と言えば皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？乾麺の種類は、うどん、そば、パスタ、ラーメン、素麺、冷麦、春雨、ビーフン、葛切り…など様々な麺の中から今回はうどんと中華麺を使い、「うどんナポリタン」「ジャージャー麺」を作りました。



日頃、料理をされない方からは「大丈夫かな？できるかな？」「車椅子になってからお料理をしていなくて…」と、最初は不安な声もありましたが、グループで協力しながら野菜のカットや味付けを工夫し、想像以上に美味しいお料理が完成しました。

近頃では防災食して乾麺を備蓄されている方も多くいらっしゃいます。賞味期限を確認していただき期限の近い保存食を使いアレンジ料理を作ってみてはいかがでしょうか。



参加者T.Y様…「すごく楽しかった。ジャージャー麺をおいしいと言われてとてもうれしかったです。」

参加者T.N様…「お料理教室楽しかったです。車椅子の状態でお料理は無理だと思っていましたが、フライパンを使い調理ができたことはうれしかったです。今回のテーマは麺を使ってのお料理で興味が湧きました。ありがとうございました。」



芸術の秋 作品紹介



物価高
買い物カゴは
2↓1
ゆりみ



軒下の
風鈴たちが
声上げて
もう疲れたと
泣きじゃくる
T-安藤



田子の月
秋月堂に
春華堂
ロリエさん

以下、順不同

ぶつかった
しつぷが買えん
ぶつかったか
西村さん

夏休み
FDAで
出雲行き
のどぐろ食し

気分は錦織
超快速スノーラビット

まだ暑い
いつになったら
秋が来る
贅沢抹茶ラテ

高空や
ピエロが笑う
大道芸
松本護

なつやすみ
家族で花火
黄色や赤
びゅ〜どんどん
楽しかった
『おめんです』

初孫の
寝顔肴に
酒を呑む
Toolさん

あかとんぼ
飛ぶ勢いは
はやいかな
池田さん

たくや様
なんでもできて
カッコイイ
(タクラブ)

名月や
兄は逝きます
父のもと
松本護

イテテテテ
あっ！イタタタタ
肩こった
なんてこった

お休みは
みんな元気で
留守がいい
チリアヤメ

はにわさん
作りに行つて
土器作る
S.K

踏みしめる
山はもみじの葉
大石さん

大そらを
見上げるならば
やっぱりここ
(びろりん)

紙芝居
一番欲しいの
金太郎
『工藤新一ピカチュウ』

時間じゃない
やる気やる気と
妻は言う
チリアヤメ

おじいちゃん
プールや花火
ありがとう
『すしエッグ』

秋なのに
今日も半袖
いま何度?
ドラゴ

おかしむかしのモットーは
良い母良い妻良い女
チリアヤメ

月明かり
俺はまだまだ
父のもと
松本護

安倍ごころ
外でかぶとをつかまえて
持って帰るとかっこいい
D.T

介護あと
やすむひととき
虫の声
「まち」

大きな穴
美味しさ証明
ここのなす
(びろりん)

いつまでも
続く残暑よ
あきないの?
(飽きないの/秋無いの)
Ralf

晴々と
気持ちおちつく
子供の声
竹下さん

待ってました
始めましたの
のぼり旗
(びろりん)

今が旬
栗の季節だ
栗ご飯
魁人さん

スノーマン
テレビで観たよ
たのしかった
『水田なつみ』

新米を
お腹いっぱい
食べたいな
大石さん

秋深し
私くし何を
する人ぞ
Footさん



【編集担当者より】

去年は急に寒くなってしまうほとんど秋がありませんでした。今年こそは、秋を感じながらおいしいご飯をモリモリ食べたいです。
海野 李澄

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