

令和7年4月15日(火)
(毎週火曜日増刊) 第15429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



はる 春のごあいさつ



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

あたたかす じき す
暖かく過ごしやすい時期になりました。いかがお過ごしでしょうか。

わたくしごと たいへんきょうしゆく さくねんまつ かんれき むか たんじょうび どうじつ しず とお す
私事で大変恐縮ですが、昨年末に還暦を迎えました。誕生日当日は静かに通り過ぎたので普段と変わりなかったのですが、「そら」の中では私には内緒で還暦祝いの準備がコツコツと進められていたようです。

あか せばんごう すうじ むね しゆく もじ
赤いちゃんちゃんこに背番号のような「60」の数字や胸のあたりに「祝」の文字。フェルト生地を切って貼ったものと思いきや、全て手縫いで作られていました。鮮やかな縁取りも含めてほとんどがご利用者の手作りとのこと。職員をはじめ多くのご利用者にも祝っていただき、ただただ感謝の気持ちでいっぱいです。

ほうじん き ねん た こんねんど ねん ふしめ とし おお かた
この法人に来て19年が経ちました。今年度が20年という節目の年になります。多くの方に支えられてここまでやってこられたので、慢心することなく今年度も丁寧な対応を心がけて仕事をしていきたいと思ひます。

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四三三 みこころセンター4F 定価五〇円



かいご 介護サービスそら

はる はな つぎつき さ はじ しやしん ことし がつ しんぼくかい おこな とき
 春の花も次々と咲き始めてきました。写真は今年2月に親睦会を行った時のものです。
 さくねんど あたら はい ひさ ふつき
 昨年度は新しく入ってくれたヘルパーさんや、久しぶりに復帰してくれたヘルパーさんもい
 きも あら みなさま たく うかが こんねんど ねが
 て、気持ちも新たに皆様のお宅に伺わせていただきます。今年度もよろしくお願いいいたします。



さいきん みな いっしょ ある がいしゅつ きかい ふ くるまいどう わ はっけん
 最近では皆さまと一緒に歩いて外出する機会が増え、車移動では分からなかった発見がありま
 す。いつも車で行ってた場所が歩いてみると案外近く、おしゃべりをしているうちに目的地
 にくるま い ばしょ ある あんがいちか もくてきち
 に着くこともありました。徒歩でしか通れない抜け道があったりして、いつもと違う景色を楽し
 つ とほ とお ぬ みち ちが けしき たの
 みながら歩いています。また、物価高騰の中、無人販売では白菜半分が百円で売っていてびっく
 りしたり、いい匂いにつられ焼き豚の店を見つけたりと美味しい発見もあります。歩くことは
 にお や ぶた みせ み おい ほっけん ある
 からだ ところ えいきょう あた さんぼちゅう たいよう ひかり あ
 体だけでなく心にもよい影響を与えてくれ、散歩中に太陽の光を浴びると、「オキシトシン」
 しあわ かん しんけいでんたつぶっつ ぶんびつ うなが けいげん こうか きたい い
 という幸せを感じる神経伝達物質の分泌が促され、ストレスを軽減する効果が期待できると言
 われています。私たちは無意識のうちに五感をフル活用していて、自然の音を聞いたり、花の
 かお たの たん ごかん しげき のう かつせいか こうか
 香りを楽しんだりすることで、単に五感を刺激するだけでなく、脳を活性化する効果もあると
 かんが さいきん きこう おだ じき すく お
 考えられているそうです。最近の気候は、穏やかな時期が少ないですね。スマートフォンを置
 いて、今のうちに春を感じに外に出てみてはどうでしょうか？

たんとう ひらいあきこ
 担当：平井明子



ほしゅう <ヘルパーさん募集！>

しごと した かた きょうみ も かた 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

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

さくねんど しゅうまいはんばい あたら かつどう とくく かつどう ほぼ ひろ こんねんど あたら
昨年度は焼売販売など新しい活動にも取り組み活動の幅が広がりました。今年度も、新
しい仲間を迎えみんなで協力して楽しく過ごしていきたいです♪))



はつもうで
初詣



ほうねんかい
忘年会



はたけ



かがみひら
鏡開き



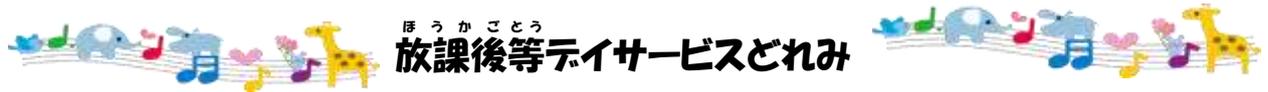
せつぶん
節分



バレンタインクッキング



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

ご卒業 ご入学 ご進学 おめでとうございます!

こんにちは『どれみ』です。暖かくなってきましたね。新生活が始まり、ワクワクとドキドキがいっぱいです。たくさん遊んで、ニコニコ笑顔で過ごしましょう。

1月

御徳神社へ初詣に行きました。成長に恵まれる巳年のだるまと書初めを飾りました。寒さに負けず公園やお散歩も楽しみました。



2月

節分では、「うそつき」「いじわる」心の中の鬼をみんなで退治しました。『どれみ』には、表現力豊かなダンサーがたくさんいます。紙飛行機飛ばしの名人もたくさんいます。



3月

桃の節句では艶やかなお雛様に変身しました。壁にペタペタ! お花紙をギュっ! 「つくる」って楽しいね。



『どれみ広場』の四季



子どもたちの作品が玄関を明るくしてくれました。

担当：荒田尚美



ほうかごとう 放課後等デイサービス ここ



そつぎょう しんきゅう
ご卒業・ご進級おめでとうございます。

ふゆ あいだ 冬の間「ここ」では寒さに負けず元気いっぱい過ごしました。

クリスマス会

ここ合同ポッチャ大会



エビカツバーガーやさつまいもパンケーキを作り、みんなでおいしく食べました。紙芝居やビンゴも楽しみました。

こどもたちしゅさい せいかつかいご ことごとう
子供達主催で生活介護ここ合同で、はーとぴあで行いました。みんな笑顔で楽しく過ごしました。



しつがいかつどう 室外活動

みほ みわじどうかん こうえん
三保、美和児童館、あさばた公園などに行き友達と仲良く遊びました。

しつないかつどう 室内活動

がつ 2月のクッキングは節分イベントでクレープを作りました。



お知らせ

ほうかごとう 放課後等デイサービスここは、平成29年9月に開所し多くの皆様にご利用いただいてまいりましたが、このたび令和7年3月末をもちまして業務を終了させていただくこととなりました。皆様には大変お世話になりありがとうございました。



利用者様より、コメントをいただきありがとうございました。

✿ 相談を沢山させてもらい支えられてきました。笑顔で迎えてくれた事、忘れません。

✿ 沢山の活動、楽しかったです。陶芸教室、クリスマス会が楽しかった!

✿ あの頃の本人でも分からなかった、モヤモヤした感情を丁寧に揉んでほめて未来に希望をもたせてくれました。そんな息子もこの春、大学に進学します。楽しみです。

たんとう もとだかおり
担当：元田加織



はる しゅん た もの なに さき ぶんしょう よ まえ かんが
春が旬のおいしい食べ物、何があるでしょう？先の文章を読む前にいったん考えてみ

てください。タケノコ、アスパラガス、さやえんどう、イチゴ、マクドナルドのてりたま
バーガー！10人で考えて5つしか出ませんでした。意外と思ひ浮かばないのでびっくり
でした。今回の写真は冬のイベントの写真を載せました。



テイクアウトのデザート



ボーリング



まめまき



たんとう あおきだいご
 担当：青木大悟
 おおたきこうじ
 イラスト：大瀧浩司さん

ホットハート 介護サービス

最近スーパーに行った時、10kgのお米の値段の高さにびっくりしてしまいました。キャベツが1玉500円位の時もあり、以前では考えられないくらいの価格がついています。さまざまな商品が値上がりしていて、家計の負担も大きくなってきています。玉子が高くなっているのに、自宅でニワトリを飼う人が増えているというのをテレビで見ました。物価高騰で日々の生活の中で節約をしている人は多いと思います。そこでヘルパーさんにどんな節約をしているのか聞いてみました。

- お米が高くて、週に1回はパスタ、そば、焼きそばなどの麺類にする
- 野菜は季節によって安くなった物を選ぶ
- スーパーへ行く回数を減らす
- 余分な物は、特売でも極力買わない
- 買いだめはしない
- 食材は無駄にせず使い切る
- 食材は安い時に買って冷凍する
- 歯磨き粉、マヨネーズなどチューブ容器の物は、残り少なくなったらハサミで切って最後まで使う
- 買った豆苗は一度使ったら、根の部分の水に浸して育て、もう一度食べる
- 電気はこまめに消す



節約は特にしていないという方も多かったですが、ストレスのかからないちょっとした節約が楽しめるようになるといいです。

～ヘルパーさんの趣味のご紹介～



★陶芸 シェードランプ★
電球がなかったのでロウソクを入れました。小さい物を地道に重ね付けしていきました。

のんちゃん



★着物リメイク★
ボタンと後ろ身頃の裙のカーブが難しかったです。
Tさん



担当：磯村真弓

ホットハート 居宅介護支援

「祝日法」

今年もゴールデンウィークがやってきます。4/29(火)「昭和の日」の後3日間は平日なので連休は5/3(土)「憲法記念日」、5/4(日)「みどりの日」、5/5(月)、5/6(火)が振替休日の4連休ですね。ゴールデンウィークと言われ始めたのはいつごろからか…



今回はこのことを調べてみました。

まずは祝日の始まりから…

祝日は国会で1948年(昭和23年)に「国民の祝日に関する法律」(「祝日法」と呼ぶことも)で定められました。第1条に、『自由と平和を求めてやまない日本国民は、美しい風習を育てつつこぞって祝い、感謝し、又は記念する日を定め、これを「国民の祝日」と名付ける。』とあり、始めは年に9日でしたが、順次追加され今は16日が定められています。また、今に至るまで改正もされています。以前は成人の日は1/15、体育の日は10/10、海の日7/20でした。1996(平成8年)のハッピーマンデー制度で、これらの日は、固定日ではなくなっていましたね。

ゴールデンウィークと言われるようになったのは…

由来は諸説ありました。1. 1951年(昭和26年)春の大型連休に上映された映画『自由学校』が、正月やお盆の上映映画がより大ヒットしたことから、当時の大映の専務取締役の方が春の大型連休を造語として「ゴールデンウィーク」と命名した。2. ラジオの聴取率が大型連休には高く「黄金週間」と言われていたが、インパクトに欠けカタカナの「ゴールデンウィーク」となった。3. ロッキー山脈の雪解け時期で、砂金探しにぴったりの時期だったから。4. マルコ・ポーロが5月初めに日本を訪れ『東方見聞録』に日本は「黄金の国ジパング」と紹介されているから。どの説が正しいかは明らかにされていないとのことです。

ちなみにシルバーウィーク誕生は2009年でした。



余談ですが、今年(今年)は節分がずれましたね。なんでなんでと思いませんでしたか。春分、秋分、節分の日(日)は天文学上の計算で年によって変わると恥ずかしながら、初めて知りました。

祝日は『美しい風習を育てつつこぞって祝い、感謝し、又は記念する日』

これもまた…初めて聞きました。奥ゆかしい…日本の文化🌸



清水区障がい者相談支援センターそら

今年度から
名称が変わりました!

“そら”の障害者相談支援は、二つの機能があります。ご存知ですか?

どちらも障がいのある方やご家族が、障害福祉サービスの利用やその他の困りごとなどについて相談できる窓口です。これからも“そら相談窓口”をどうぞご利用ください。

ひとつ目の機能

・静岡市委託事業 「障害者相談支援」

ご相談者から、障がいに関する様々な相談に応じて情報提供し、一緒に考え、関係する方々と共に連携しながら困りごとなどの解消に向けてお手伝いしています。

① 障害者等相談支援事業

② 基幹相談支援センター機能強化事業

③ 障害者虐待防止センター事業

④ ピアカウンセリング事業

⑤ 身体障害者生活支援事業

- ・ 障害福祉サービスに関すること
- ・ お仕事のこと ・ 権利擁護のこと
- ・ 家計や経済のこと ・ 障がいのこと
- ・ 人間関係に関すること など

《令和7年度の自立生活プログラム予定》

- ★社会資源を活用するための支援 ・ ICT 教室 ・ バリアフリーチェック ・ SNS の使い方
- ★社会生活力を高めるための支援 ・ 初めてののお菓子作り ・ 高次脳機能障害 個別相談会
- ・ パーソナルカラーってなに? ・ 防災かるたチャレンジ会



清水障害者サポートセンターそら

名称の変更はありません

ふたつ目の機能

・静岡市指定特定相談支援事業 「計画相談支援 障害児相談支援」

障害福祉サービスの利用を希望する方々の、利用計画書を作成したり、お困りごとの相談に応じ、解決に向けての支援を行っています。これまで12年以上、多くの方々と契約し計画を作成させていただいています。これからもどうぞよろしくお願いたします。

① 指定計画相談支援 サービス利用支援 継続サービス利用支援

② 指定障害児相談支援 障がい児支援利用支援 継続障がい児支援利用支援

※「障害」という表記については、既存の表記に合わせ「障がい」を使用していましたが、「固有名詞」「法律用語」「医学用語」などについてはそのままの表記にしました。

担当：深澤しづか

しみずしょうがいしゃ
清水障害者サポートセンター しょうかい
 しょくいんいちどう
そら職員一同の紹介です



ほんぶ
本部



いたくそうだん けいかくそうだん
委託相談・計画相談



きょたくかいご
ホットハート居宅介護サービス



きょたくかいごしえん
ホットハート居宅介護支援



せいかつかいご
生活介護そら



かいご
介護サービスそら



ほうかごとう
放課後等デイサービス どれみ



せいかつ
生活介護ここ [ゆくり亭]

令和七年四月十五日（火）
（毎週火曜日増刊）

AJU通巻

第一五四二九号

昭和五十四年八月一日 第三種郵便物承認

へんしゅうたんとうしゃ
【編集担当者より】

みなさんは”どうしても辞められないこと”ありますか？最近**は**物価高が続いていますが、
わたしはパンに関しては常に財布の紐が緩んでしまいます。 清水梨央

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