

A J U ほっとはあと

機関誌 第218号

令和7年10月14日(火)

(毎週火曜日増刊) 第15575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

清水障害者 サポートセンターそら



あき
秋のごあいさつ

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

りじちょう
理事長

山本忠広

ことし なつ きょねん どうよう かくご おも いじょう あつ き かん
今年の夏も去年と同様に暑くなることを覚悟していましたが、思っていた以上に暑く、期間も
なが たいおんちょうせつ むずか わたし えんてんか で き しつない
長かったですね。体温調節が難しい私は、なるべく炎天下には出ずエアコンの効いた室内にい
るようにしました。全く外に出ないのは良くないかなと思い、日中は避け夕方から少しだけ家
ていさいえん にわ はち おおば どうがらし う
庭菜園をやってみました。庭や鉢にミニトマト、大葉、バジル、パセリ、唐辛子を植えてみまし
た。水のやり方 (少なくとも多すぎても枯れるらしい) や肥料のやり方、それから脇目の摘み方、
みず がた すく おお か ひりょう かた わきめ つ かた
付いてしまっって虫の駆除の仕方など、よくわからずネットで調べたり、YouTube を見て参考に
つ せいちよう さいばい むずか かん なつ つぎ なに
しました。結果として、ミニトマトのようにまあまあできたものもあれば、パセリのように買っ
てきたポットからほとんど成長しないものもあり、栽培の難しさを感じた夏でした。次は何に
チャレンジしようかな。





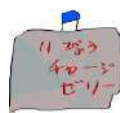
せいかつかいご
生活介護そら



あき おい た もの い くり かき さけ まつたけ や いも
秋に美味しい食べ物と言えこれだ！サンマ！栗！キノコ！柿！鮭！松茸！焼き芋！りんご！
はん はん あき おい の もの き みな くち い
ご飯！では、秋に美味しい飲み物は？スタッフに聞いたところ皆さん口をそろえてこう言いまし
た。「ビール！」さて、今回は暑い夏のイベントの写真を掲載しました。



か む ら も う たい かい
紙相撲大会



たいかい
PK大会

まも にんぎょう しょうぶ
ゴールを守る人形とガチンコ勝負!

SOPA



なつまつり



SOPA 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



せい かつ かい こ
生活介護ここ



ことし なつ もうしょ おも かつどつ あか げんき の
今年の夏も猛暑となり思うように活動ができないこともありましたが、みなさん明るく元気に乗
り切ることができました！活動は、畑作業に代わりゆくり亭の準備にも力を入れて皆さんせつせと
と 取り組まれていました。

カラオケ

す きょく えら だいねっしょう
それぞれ好きな曲を選び大熱唱しました♪



しょうまいはんばい 焼売販売

もくようび しみず はんばい で
木曜日はは一とぴあ清水へ販売に出かけています。



ていじゃんび ゆくい亭準備

ざいりょう か だ したじゃんび
材料の買い出しや下準備をしています。



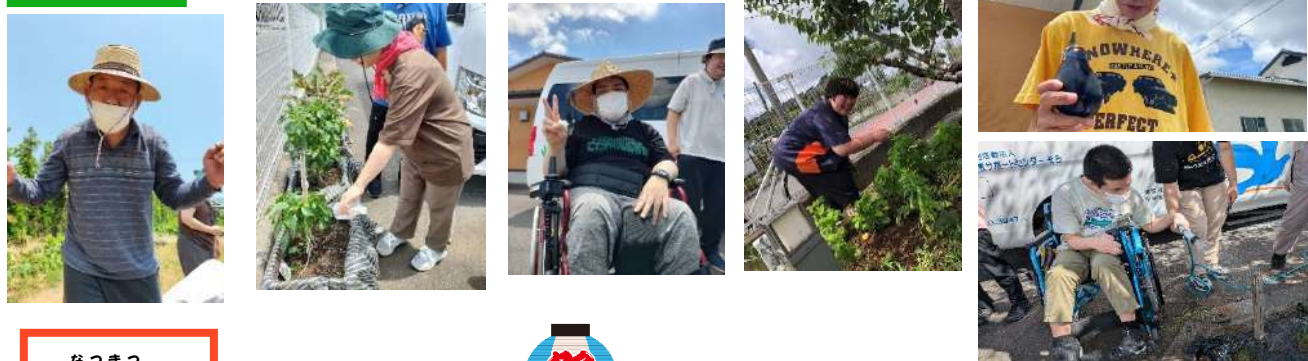
にちじょう 日常

にちじょう えがお
ここの日常は笑顔がいっぱいです♪



はたけ

すいぶん と きぎょう
こまめに水分を摂りながら作業をしました。



なつまつ 夏祭り

なつ おも で
ひと夏の思い出☆



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。今年の夏休みは、どれみ特設プールでの水遊びを日課とし、島田市こども館や富士ミルクランドへお出掛けしたり、「生活介護ここ」の夏祭りに遊びに行ったりと、暑い夏を楽しく元気に過ごしました。



どれみのなつやすみ



どれみのプール遊び



どれみ夏祭り



しまだしこども館



富士ミルクランド



「ここ」夏祭りと日々の活動



どれみミュージアム



きせつこうさく
季節の工作

🌿 かいご 介護サービスそら 🌿

いろ づく 木の葉に、地面に重なる落ち葉や木の実。季節はもうすっかり秋ですね。さて今回は、うちの子紹介パート4です。私のペットでクレストドゲッコーの「からあげ」君を紹介させていただきます。クレストドゲッコーは色によって名称が分けられていて、からあげは「トリカラーリリーホワイト」というカラーになります。この色合いがとても綺麗に出ており、ひとめぼれをしてすぐにお迎えしました。



せいご げつていど とき むか い
生後2か月程度の時に迎え入れて、すくすくと成長してきています。

げんざい ぜんちょう
現在だと全長7cm くらいですが、大きくなると20cm くらいまで大きくなります。

むし おも
エサは虫のイメージがあると思いますが、こなじょう みず と つく
粉上のエサを水に溶かして作るエサがあり、むし
虫をあげるより栄養面も優れています。

しつけ たも きりふ にち かいほど
また、湿気を保つために霧吹きを1日に2回程度しています。そこから したた みず な すいぶん
滴る水を舐めて水分補給をしたりしています。

うえ しゃしん くん
上の写真は「からあげ君」ですが、少し脱皮をしています。子供の時は脱皮の頻度が多く、2しゅうかんていど かいだっぴ
週間程度に1回脱皮をします。大人になると3週間から1か月程度に1度の脱皮になります。だっぴ み じぶん ころもが
脱皮を見ていると自分もそろそろ衣替えをしたいなと思いますが、まだまだ暑い日が続きそうでころもが
衣替えのタイミングがわからずに模索をしています。もうそろそろ涼しくなってきた欲しいものです。

き じ うんのりずむ
記事：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！

しごと ないよう
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： <http://n-sora.org/>

メール： mail@n-sora.org

T E L： 054-366-8000

たんとう こばやしただよし
担当：小林忠義

ホットハート 介護サービス

最近^{さいきん}は残暑^{ざんしょ}が長く、秋^{あき}が来るのが遅^{おそ}くなっています。秋^{あき}が短^{みじか}くなり『四季^{し き}』ではなく『二季^{に き}』になる可能性があると言われていいます。スーパーなどでは栗^{くり}やサンマ、さつま芋^{いも}のスイーツなどを見かけるので、残暑^{ざんしょ}の中^{なか}でも秋らしさを感じられます。食欲^{しょくよく}の秋^{あき}なので、時短^{じたん}で簡単^{かんたん}なレシピ^{しょうかい}をご紹介します。（材料^{ざいりょう}と作り方^{つく}のみで分量^{かた}はお好み^{ぶんりょう}です）

♪冬瓜のカレー煮♪



◎材料

- 冬瓜^{とうがん}
 - サラダチキン^{なべ}
 - トマト^{とうがん}
 - オクラ^{みず}
 - コンソメ^い
 - カレー粉^{いろ}
- 冬瓜^{とうがん}は皮^{かわ}をむき、種^{たね}を取^とって食^たべやすい大^{おお}きさに切^きる。
 - 鍋^{なべ}に冬瓜^{とうがん}、水^{みず}を入れ火^いにかけ、柔^{やわ}らかくなったらサ^さラダチキン^{しはん}（市販^{もの}の物）コンソメ^こ、カレー粉^す（好^{こう}きな香^{しょう}辛^{しん}料^{りょう}）を入^いれる。
 - 色^{いろ}どりでト^ゆマト、茹^ゆでたオ^そクラを添^そえる。

♪ふわとろ卵♪



◎材料

- 長いも^{なが}
 - 卵^{たまご}
 - 出汁^{だし}
 - 塩^{しお}
 - しょうゆ
- 長いも^{なが}は皮^{かわ}をむいてすりおろし、卵^{たまご}は溶^といておく。
 - ボ^なールに長^{なが}いも、卵^{たまご}、出^{だし}汁^{じゆ}、塩^{しお}、し^いょうゆを入^いれ混^まぜ合^あわせる。
 - 耐^{たい}熱^{ねつ}容^{よう}器^きに入^いれて、ふ^{ふん}わ^{わり}ラ^らッ^っプ^ぷを^わか^かけ、600 W の電^{でん}子^しレ^{れん}ジ^じで1分30秒^{ぶん}加^か熱^{ねつ}し、そ^その^のま^ま2分^{ふん}お^おく。さ^さらに40秒^{びよう}電^{でん}子^しレ^{れん}ジ^じで加^か熱^{ねつ}す。

♪豆苗のチーズポン酢和え♪ ◎材料



◎材料

- 豆苗^{とうみょう}
- チー^やズ^{のり}
- 焼^やき海^{かい}苔^{のり}
- ポ^ずン^ず酢^そ

- 豆苗^{とうみょう}は電^{でん}子^しレ^{れん}ジ^じで1分^{ぶん}加^か熱^{ねつ}する。
- 豆苗^{とうみょう}が冷^さめたら、チー^やズ^{のり}、焼^やき海^{かい}苔^{のり}を入^いれ、ポ^ずン^ず酢^そで和^あえる

♪豆苗の洋風和え♪ ◎材料



◎材料

- 豆苗^{とうみょう}
- 絹^{きぬ}豆^{とう}腐^ふ
- マ^まヨ^よネ^ねー^ずズ
- 塩^{しお}
- コ^こシ^しョ^ょー

- 鍋^{なべ}にお湯^ゆを沸^わかし、さ^さっ^と豆苗^{とうみょう}を茹^ゆでる
- 豆^{とう}腐^ふは水^{みず}切^きりをし、マ^まヨ^よネ^ねー^ずズ、塩^{しお}、コ^こシ^しョ^ょーを入^いれ混^まぜ合^あわせ、豆苗^{とうみょう}と和^あえる

ホットハート^{きょうたくかいごしえん}居宅介護支援

ようや あき ことし なつ ほんとう あつ なつ つか で ころ
漸く秋めいてまいりました。今年の夏は本当に暑かったですね。夏の疲れが出る頃です
ので、体調には十分お気をつけ下さい。

きんねん きせつ と かんせんしょう りゅうこう さいきん よぼうせっしゅ しら
近年は季節を問わず感染症が流行しています。最近の予防接種について調べてみまし
た。

さいいじょう じっし よぼうせっしゅ こうせいろうどうしょう
<65歳以上に実施している予防接種（厚生労働省ホームページより）>

こうれいしゃ はいえんきゅうきん じゅうしょう はいえん よぼう さい かた
☆**高齢者の肺炎球菌ワクチン**：重症な肺炎などにかかることを予防できます。65歳の方
と、60～64歳で一定の基礎疾患がある方は1回接種ができます。

たいじょうほうしん たいじょうほうしん がっぺいしょう よぼう さい さい
☆**带状疱疹ワクチン**：带状疱疹やその合併症を予防できます。65歳の方と、60～64歳で
基礎疾患のある方は1回接種ができます。2025年度から2029年度までの5年間の経過措置
としてその年度内に70.75.80.85.90.95.100歳となる方も対象となります。

しんがた こうれいしゃ まいとし じゅうしょう はいえん
☆**インフルエンザワクチン、新型コロナワクチン**（高齢者・毎年）：重症な肺炎などに
かかることを予防できます。65歳以上の方と60～64歳で一定の基礎疾患がある方は毎年1
回接種ができます。R7.10.1～R8.3.31実施。

かくよぼうせっしゅ ひょう じちたい ねんれい かぜいじょうきょう こと くわ たよ
＊各予防接種とも費用は自治体、年齢、課税状況などにより異なります。詳しくはお便
り、広報、接種予定の病院でご確認下さい。

たいじょうほうしん か こ みず とし からだ なか せんぶく すいとたいじょうほうしん
带状疱疹は過去に水ぼうそうにかかった時に身体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが
さいかつせい かい しんけい そ てんけいてき からだ さゆう おびじょう とし いた
再活性化することにより、神経に沿って、典型的には体の左右どちらかに帯状に、時に痛
みを伴う水疱（水ぶくれ）が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治った後に
いた のこ たいじょうほうしんごしんけいつう にちじょうせいかつ ししょう
も痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり日常生活に支障をきたすこともあります。

たいじょうほうしん さいだい ほうしょう かた もっと おお たいじょうほうしん なま
带状疱疹は70歳代で発症する方が最も多くなっています。带状疱疹ワクチンは生ワクチ
ンと組み換えワクチンの2種類があり、いずれか1種類を接種します。接種回数や副反応な
どが異なるため接種の際はかかりつけ医に相談されることをお勧めします。

よぼうせっしゅ ふくはんのう せっしゅ なや ま まいにち てあら
予防接種は副反応もあるため、接種するか悩むところですが、まずは毎日の手洗いとう
がい さいきん よ つ えいよう きゅうよう と じしん めんえきりよく たか
がいで細菌を寄せ付けないこと、そして栄養と休養をしっかりと摂って自身の免疫力を高め
るようにしましょう！



たいしょう ねんれい ひだり
対象の年齢になると左のような
带状疱疹ワクチン接種券が届きます

清水区障がい者相談支援センターそら

皆さんは『インクルーシブ防災』という言葉を知っていますか。インクルーシブ防災とは、年齢、性別、国籍、障がいの有無、持病、経済状況などにかかわらず、誰もが取り残されない防災の考え方です。インクルーシブ防災が注目されるようになった大きなきっかけは、2015年3月に宮城県仙台市で開催された第3回国連防災世界会議です。国連防災世界会議とは、防災に関する世界的な指針を10年ごとに更新する国連主催の会議です。日本は災害大国であり、過去の国連防災世界会議はすべて日本(1994年横浜、2005年神戸、2015年仙台)で行われています。

静岡市では、駿河区西豊田地区を中心に、障害者や高齢者など要配慮者を災害時に取り残さないための「インクルーシブ防災活動」が、住民と専門職、福祉団体、行政などが連携して実施されています。また、静岡県では平成28年度に静岡県内の福祉分野における公民協働の広域支援体制(ネットワーク)が設置され、静岡県災害派遣福祉チーム(静岡DWAT)として活動しています。



静岡 DWAT

<https://www.shizuoka-wel.jp/accident/network/>

DWAT・・・Disaster Welfare Assistance Team



2022年の台風15号により静岡市清水区では最大6万3000世帯が断水する大規模な被害が発生しました。つい先日、9月5日に台風15号の影響で牧之原市を中心に国内最大級規模の竜巻が発生し甚大な被害をもたらしたことは記憶に新しいところです。



いつ起こるか分からない自然災害、1年に1回は身の回りの点検、情報収集を心掛けましょう！



しずマップ

防災マップ・洪水ハザードマップ・津波ハザードマップなど

<https://city.shizuoka.geocloud.jp/>



担当:井木克彦

芸術の秋 皆様からの作品紹介



うれしいな
わたしのイラスト
ゆくり亭
かなこ



おかあさん
ながれるプール
またいこう
アンディ 龍成



まだあおい
ことしもかきを
かぞえたい
アヤカ

以下、順不同

ばあばから
やまなしのブドウ
おいしいよ
ゆうか

迷う秋
芋栗秋刀魚
全部買う
ユーカ

コンサート
誰かは秘密!
よし行くぞー
庵原 s c

やる気出す
読書うんどう
へやそうじ
コロコロ

電算機のかくばる文字が
あらわれて
嗚呼われはあいまいに
生きたかり
松本 護

ダイエツト
フラフープを買ってみた
回せぬ自分
ストレス太り
ぶーた

かきさんま
いもくりかぼちゃ
からあげぼてと
373

梅が咲く
少し手前に生まれ来て
母は歌をうたって
百一となる
松本 護

泣き笑い
お菓子の為に
行くハロウィン
菊地

初秋に
とぶいきおいある
赤とんぼ
ナナ

どうぶつえん
麒麟がのびた
うれしいよ
ジューン はづき

みなみさら
こえかわいくて
ぼくのおし
こうた

川遊び

さかな十匹

たくさんとれた

サク

夕暮れに

鳴りひびく

虫の合唱

まめだぬき

どんぐりが

洗濯物から

こんにちは

菊地

ぐるナイの

ぼくのイチオシ

白石麻衣

そうま

我が畑

あかさ

藜の実だけ

かがやいて

オーバー英治

秋の夜

庭でなくなく

虫の歌

よもぎ

秋もダメ

健康診断

いつにする？

ユーカ

市営プールでおよいだよ

気持ちよかったね

おかあさん

たいせい

たくさんの作品
ありがとうございます



あたらしい職員の紹介です



まな
学びながらスキルアップしていきたいです。
ねが
よろしくお願いします。
ほんだのりえ
本多展枝



【編集担当者より】

よる なが
夜が長くなってきましたね。くら まえ
暗くなる前にライトをつけて安全運転に心掛けましょう。あんぜんうんてん ころが

あおきだいご
青木大悟

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