

ぷりめ〜る 25



2009年9月号

新館 〒661-0033 尼崎市南武庫之荘 11 丁目 1 番 8 号 TEL. (06) 6433-2320 ・ FAX (06) 6433-3320

2 号館 〒661-0033 尼崎市南武庫之荘 12 丁目 20 番 70 号 TEL. (06) 6433-3256

携 帯 090-3995-5789 Email puripa@bca.bai.ne.jp

日中はあいかわらずの暑さですが、朝夕めっきり涼しくなってきました。

みなさま、いかがお過ごしですか？

今年は気候が乱れました。梅雨がなかなか明けず、あっという間に夏も終わり。台風や地震、そして新型インフルエンザが私たちの暮らしを脅かす…これからの秋と冬はどうなるだろう？新型インフルエンザも更に猛威をふるいそうな気配、持病のある方はかなり注意が必要とのこと。気をひきしめて備えなければ。



今回の衆議院議員選挙は民主党の圧勝で政権交代をもたらした。

「介護の問題、これはイコール政治。民主主義を測る大きなバロメーター。」と最近読んだ新書本「世代間連帯」上野千鶴子・辻元清美共著/岩波新書にある。続いて、次のようにも書かれている。「本当にそう。まったくそうだけれども、そう思われていないのよね」と。同感だ。福祉の貧困然り。労働条件の貧困然り。もう、無関心ではられません。

その昔 30 年以上も前、以下の記述も、ストンと心に響いた。

「しょうがい児者問題、それは社会でどれだけ人権が保障されているかを問う試金石」

「黒人は黒人である。しかし、一定の社会的諸関係により差別される黒人となる」黒人のところを、「しょうがい児者」に置き換えられるし、この「一定の社会的諸関係」そのものに問題があるのだと、心底思ったものだ。しかるに、個人責任、自己責任に帰すのがこの社会である。

声を大にして絶叫しなければならない。本当に「しょうがい」あるのは、社会じゃないの？！
って。

しょうがい当事者多数の反対をよそに 4 年前にできた障害者自立支援法。うそだ！何が自立支援だ！自立を阻害する以外なにものでもない。現に全国から当事者家族が憲法違反であると裁判に打って出ている。あぜくらの仲間も然り。その戦いの戦列に加わっている。

正直、この 5、6 年の障害児者福祉のありように、私たちは振り回されすぎた。なので、来たる国政選挙、どうしても心は変化を期待する。この思いは私だけでもないだろう、おそらく。

文責 S・K

日中活動、こんな企画やっています！

新ぶりばがスタートして1年、どんな“ぶりば”を作っていくか…いろんな取り組みをしながらスタッフ一同邁進しています。

さて、6月と7月に二回ずつ、お菓子作り、アロマ体験、楽器を使った演奏会、味噌のパッケージ作りという企画を行なってみました。2回目からはボランティアの方にもご参加いただき非常に盛り上がったものになりました。

三回目の音楽で三味線、ギターで弾き語りライブをしてくださった平地さんより以下のお便りをいただいております。

(前略)昨日は長時間にわたりお世話になりました。
十分な準備ができず申し訳なく思いますがヨーデルではご参加いただいた皆さんの打楽器のリズムもひとつになり、また曲の最後には思わず踊りだされた利用者さんもいて下さって私も楽しく演奏させていただきました。(以下割愛)



地域の方の協力を得て活動することは私たちにとっても大きな励みとなり、またいい経験となります。今後も地域のみなさまと共に活動を広げていきたいと思ひます。

ご協力いただいた方々には心から感謝申し上げます。

もう一つ、『安らぐ』というテーマの一環で、PTのかたに来ていただいております。リラゼーション、ポジショニング、目的にそった姿勢、無理のない動きなど、ご指導いただき、スタッフも大変勉強になっております。月に二回程度でおこなっています。

今、秋の活動企画を立てているところです。内容が決定次第お知らせをさせていただきます。ご参加お待ちしております。

今後もいろんな企画を考え、ぶりばらしさをだしていけたらと思っています。



生キャラメル作り
6月8日

アロマ体験 6月16日



6月16日お弁当作り



楽器で遊ぼう
7月11日



ケアホーム希望入居者、面談・選考へ

前号では4/19新規事業説明会報告をしました。今号では、その後からこれまでの取り組み状況をお伝えします。

現在、来年度4月からのケアホームスタートに向けて着々と準備を進めています。ぷりばでは初めての試みということで四苦八苦しておりますが、対象者のみなさまに安心した生活を送っていただけるよう、しっかりとした土台作りをしていきたいと思っております。

先日は2階、ケアホームスペースの大部屋を個室に分ける工事をしました。個室4部屋とリビング、キッチンに、トイレ・お風呂もありますのですぐにでも生活がはじめられそうな雰囲気です。対象者の方には、お待たせしておりますが9月より面談を開始させていただく予定です。

今後も進展がありましたら、随時報告させていただきますのでどうぞよろしくお願いします。

4～6月→担当者間で今後の進め方の計画案を話し合いし、作成

他のケアホーム情報集め／「入居希望者調査表」づくり／5月発行「ぷりめーる」に「ケアホーム入居申込書」同封・回収（5/15）。計12人から回収あり。

5月 →2階居室などにスプリンクラー設置工事

6月 →入居希望者調査表（6/29締め切り）を作成し配布。9人からの回収。

6/21の職員会議でぷりば基本姿勢・認識として「どんなにしょうがいが高くとも、誰もがこの地域・街の中でごく普通に生きていくのを可能な限りサポート・・・」、「当事者本位・中心の生活のにおいがする居住空間」等の再確認をする。

7月 →各居室（2人部屋）に間仕切り設置（個室）工事（2人部屋から1人部屋へ、4人入居）。調査表の回収を受けて、「個別面談」に際しての、聞き取りチェック項目・入居必要諸経費・契約書作成文書・危機管理マニュアル案など、やらねばならない事柄を列挙し、話しあう。

8月 →回収した入居希望者調査表を下に、「個別面談」を順次行う予定でしたが、学校などの夏休みに伴う利用者が増えたなどのため、日程都合つかず。

9月～ →入居希望者調査表をもとに、個別面談聞き取りをし、入居者確定。個別入居に向けた話し合いを進める予定。

以上のような段取りで進んできています。何分、入居者にとりましては、一生の大事、慎重にも慎重を期し、一緒になってつくっていきたく考えています。遠慮なく意見など下さい。



報告

学習会) 障害者自立支援法は今...

～尼崎の障害者運動の現場から～に参加して

8月8日身体障害者福祉会館で行われた学習会に参加しましたので報告します。

学習会には尼崎を中心とした障害者に関わる各方面の団体が参加され、様々な角度からそれぞれの現場の報告がありました。障害者福祉と言っても一口で語り尽くせるものではなく、多種多様で、それぞれの視点からの意見を聞いて、自分の障害者福祉に対する視野を少し広げることができたのではないかと思います。

報告の中で、ぷりぱと同じく、人材不足の問題について語られることが多く、同じ課題を抱えている事業所・団体が協力していくことの必要性を感じました。

また、一つの事業所だけでは、当事者や家族のニーズに答えていくことが困難な状況になっている今こそ、各関係機関や団体が連携し協働し、トータルコーディネートを目指した組織作りを行っていくことの必要性を強く感じました。

文責 I

新しいスタッフ紹介



はじめまして加賀野裕美と申します。

私の父は長崎、母は山口のハーフです(笑)育ちは神戸。週に一度は帰省しています。家族は主人とその母、タレントを夢みる長女とプロサッカー選手を夢に頑張る長男の5人家族です。

短大の時は演劇やサークルなどに興味があり、卒業後は病院の仕事の他いろんなお仕事に携わりました。たくさんの人と出会い、今の私の力になっています。ぷりぱで皆さんに出会えて本当にうれしく思っています。天然といわれますが、どうぞご指導お願いします。



5月よりお世話になっております、友田貴子です。ふとしたきっかけから全く経験もないまま、無謀にも?ご一緒させて頂いています。スタッフの皆様には、このお仕事の原因と思われる利用者の方々への『心・思い』が、温かく感じられ私自身も学ぶところ多々あります。気が付きませぬところ、至りませぬところはビシビシと宜しくお願い申し上げます。

ボランティアさん紹介

- ☆ 食事ボランティアの服部です。夫、娘、息子の4人家族です。平間さんの知人で1年半くらい前からお手伝いしていますが今年3月から定年を機に腰を据えてお手伝い出来るはずだったのに色々あってあまり出来ていません。食事作りはあまり得意ではないのですが他に特技がないのでやらせてもらっています。園芸が趣味なので鉢植えを持っていたりしています。あまりお役にはたちませんがよろしくお願いします。
- ☆ はじめまして、遠藤雅也です。7月から毎週木曜日にぷりぱで掃除のボランティアをしています。木曜日にぷりぱに来た時は是非お声をお掛けください。よろしくお願い致します。

こ ら む



皆さんお元気ですか？川本です。今回は、この時期よく起こる筋肉の痙攣「コムラ返り」のお話です。夜中から明け方に「足がつる」経験をした人は、少なくありません。筋肉は使うと硬くなりますから運動中や運動後に痙攣するのは理解できますよね。でも、何もしないで寝ている時に筋肉が硬くなるのはなぜ？？

元々、人間は、立っている時の方が血液の循環がよく、横になると意外にも血流は落ちるのです。そして、外気温度が下がりしかも体温が下がる、3～5時ごろに「イタタッ」になるのですが、またココで不思議？？片足だけ？

原因①それは腰痛すなわち腰椎のズレがあり腰椎から出る神経が軽度圧迫されている方の足がコムラ返りになります。痛みのない隠れ腰痛がある場合があります。

原因②ミネラル不足。汗をよくかく時期、汗にはミネラルが含まれていますから、体の中はミネラル不足になります。水やお茶で水分不足を補っても体の中の残り少ないミネラルが水で薄められます。すると、筋肉は硬直します。では、どうしましょう。実は解決法は「塩」です。塩は人の体に必要なミネラルを含んでいます。現在の野菜は、化学肥料やハウス栽培でミネラルがほとんどありませんから、ご飯を炊く時に2合に小さじ1杯半の塩を入れるといいでしょう。運動前には「塩」をしっかり摂って下さい。

高血圧の人は？と質問がでますが、高血圧の人が「塩」を湯にひとつかみ入れて飲んでみて血圧を測ってみるとおもしろい結果が出ます。単純に「塩摂取＝高血圧」ではありません。この話は次回にしましょう。どうしても血圧が気になる人は「ニガリ」を使いましょう。

⑨ ここでいう「塩」は「塩のようなもの」ではありません。

「塩」は、人体と同じミネラルバランスをしている海水100%から作ったもので「塩のようなもの」とは塩化ナトリウムだけのものや天然塩でも人体のミネラルバランスと違うものです。例えば、岩塩も採取するときが一番下の地面に触れているところと、一番上も風雨にさらされているので削りますから、残った中心部だけだとミネラルが偏ります。また、高純度天日干し塩と表示してあるのは、塩化ナトリウムが多いという事になります。私の知っている中では、伊豆大島の「海の精」が昔の塩田法と平釜法で作っており、いい塩だと思いますが他にいい塩もあると思いますので皆さんも調べてみてください。「ニガリ」も色々あるので注意して下さい。

原因③コレステロールの薬をのんでいる人もコムラ返りがおこります。

原因④頻繁におこる場合は糖尿病の疑いもあります。

☆もしコムラ返りになってしまったら…

① 「イタタッ」と言わずに大きく深呼吸する。

② 上向きで寝て上体を起こしタオルなどの両端を両手で持ってつま先にタオルを引っかけて、手前に引っ張る。

以上を頭に入れて元気に頑張ってください。

この時期シャワーではなく、しっかり湯船につかってくださいね。



ぷりぽに畑があるんだよ!!



ある日の朝、「畑に野菜（きゅうり・なすび・トマト・ししとう・ぶどう）を植えたので、お水をお願い・・・」と頼まれて、「どこに畑があるの？」とびっくりして聞き返しました。敷地いっぱいに建てられた新館ぷりぽに畑の空間なんて考えられませんでした。

「裏にあるよ。」というので、ウッドデッキの横を通って行ってみると・・・人が一人通るのがやっとの隙間に、なんと小さな畝を造っているではありませんか・・・「すご〜い！こんな狭い空間に畑をよく造ったなあ〜」びっくりでした。でも、こんな狭い空間では、野菜は十分に育たないと思っていたら、「案ずるより生むが易し」と言う事はこの事です。なんと！なすび、きゅうり、トマト、ゴーヤ、などの野菜が収穫出来ました。

嬉しくて、ボランティアさんをお願いして、その野菜を使いチンジャオロースを作って食べたとき。ぷりぽの小さな小さな畑のお話でした。

お願い

- ★利用者さんや親御さんともお野菜など育てられたらと思います。今後、畑を貸してくれる場所などの情報やお知恵がありましたら教えて下さい。少しずつボランティアさんの輪も増やしてきているぷりぽですが、もっと人の輪を広げたいです。ご紹介頂けたら嬉しいです。宜しくお願い致します。



ご予約について

- ★ ご予約はなるべく前月の15日までにお願ひ致します。
- ★ なるべく皆さまのご希望通りにお受けしたいとは思っていますが、日によってはお受けできないことがあります。特に短期入所に関しては定員をオーバーすることもあり、お断りさせていただくこともあります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

定休日のお知らせ

現在、偶数月の第3日曜日にお休みさせていただいておりますが、8月は緊急利用やご要望が多かったため営業させていただきました。

つきましては、8月定休日を11月に振り替えさせていただきます。

今年度のお休みは、10/18・11/15・12/20

となります。よろしくおねがい致します。

尚、来年度以降は8月定休日を9月に変更させていただきます。



バザーのお手伝いと提供品のお願い



地域共生スペースふりば
バザー担当：宮田・山崎

毎年恒例になって来ました西武庫公園の「ふれあいひろば武庫 21」に今年も参加する事になりました。去年はお天気にも恵まれ大盛況でした。今年で 5 回目の参加で年々、多くの方々に協力して頂き、スタッフ一同感謝しております。今年も沢山の方々と楽しい汗をかきたいと思っております。

ご多忙とは思いますが、みなさまには当日のお手伝いや前準備と商品の提供に協力をお願いしたいと思っております。

★ 開催日：10 月 24 日（土）10：00～15：00・雨天順延 25 日（日）

★ 会場：県立西武庫公園

<提供品のお願い>

☆ご自宅で眠っている品物をご寄付頂けませんか？

新品の服・タオル類・洗剤・食器・シャンプー・リンス・古本など・・・

※商品の提供に関しては、ふりばスタッフにお声を掛けて下さい。

沢山の提供お待ちしております！！

<お手伝いに関して>

出店：飲食（フライドポテト・フランクフルト・おにぎり・飲み物）・バザーをしますので、お手伝い出来る（ ）の中に○か都合の良い時間帯を 10/9（金） までにご記入して、ふりばに F A X（06-433-3320） かスタッフにお渡し下さい。提供品に関しても 10/9（金） までの締め切りとさせていただきます。

※ 雨天順延の場合の 25 日はお手伝いが少ないので困っております。短時間でもご協力頂けたら助かります。ご協力宜しくお願い致します。

※ F A X される方はお名前を必ず忘れずにご記入して返信して下さい。

氏名：_____

- 16 日（金） 10：00～15：00 までふりば 2 号館で商品整理・値つけ （ ）
- 23 日（金） 13：00～15：00 までふりば 2 号館でバザーの前日準備 （ ）
- 24 日（土） 8：00～10：00 まで荷物搬入と準備 （ ）
- 24 日（土） 10：00～15：00 までお店のお手伝い （ ）
- 24 日（土） 15：00～16：00 まで片付け （ ）
- 25 日（日） 24 日と同様の計画です。都合の良い時間をお書き下さい （ ）

※ お手伝い出来るとご記入された方は、後日こちらから連絡させていただきます。