

SSKP

No. 113

2023年(令和5年)11月

国分寺難病の会



「であいの場としての万葉の里オープンデイ」

国分寺市障害者センター

管理者 伊佐素子

難病の

去人の運営にご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、先日10月8日(日)に新たな試みとして「万葉の里オープンデイ」を開催しました。午後1時から3時までの2時間という短い時間ではありましたが、来館者数は200名を越える賑わいでした。このイベントは、「普段の活動の延長線上で、利用者がホストとして活躍する」ことをコンセプトに企画を致しました。利用者が普段どんな活動をしているかを知ってもらうことと、利用者が慣れた活動・環境の中で来館者と交流できることを意識し、各コーナーが工夫を凝らしました。

このような形で開催しようと思ったきっかけは、市民福祉講座等で館内見学を行った時に、「初めて館内に入った」、「センターには何度も来ているけど、この部屋は初めて見た」等、想像以上に今の障害者センターを知らない方がいらっしゃるのを実感したことです。また、コロナ禍でご家族の方も来館する機会が減り、「普段の姿がわからない」とのお声も届いていました。人々の交流が再開し始めた今こそ、「私たちがここで何をしているのか」をアピールしていく必要があると思ったのです。

では、オープンデイ当日の様子をご紹介します。エンターテインメントコーナーでは、楽器演奏と歌(はばたき)、エアロビ(太陽)、フラダンス(この里)。販売コーナーでは、スイーツ販売・喫茶・オリジナルパフェ作り(どーむ)、野菜・創作品販売(この里)、創作品販売(太陽)、それに加えて「なのはな会」が東北災害支援わかめ販売も出店してくださいました。体験コーナーでは、ミサンガ・ミニ封筒(この里)、組ひも(太陽)、折り紙教室(つばさ)、介護リフト体験(太陽)、ボッチャ体験(太陽)。展示コーナ



ーでは、ウエルカムボード(全事業)、活動紹介(この里、つばさ)、ありがとうの木(来場者参加型)。そしてご来場の皆様にはスタンプラリーを楽しんでいただき、スタンプを3つ集めると、オープンデイ特製クッキーと喫茶いずみ割引券の景品をお配りしました。こうして書いてみても、短い時間に何と盛沢山に欲張ったかと思えます(笑)。

各担当者がこれだけ欲張りな企画を出してきたのも、これらの活動をしている時に、どれだけ利用者の皆さんが生き生きと楽しんでいるか、そしてお仕事等を頑張っているかを知っているからであり、その姿を是非ご家族や地域の皆さんにお伝えしたいという熱意の表れだったと思えます。どんな説明よりも、利用者が活躍している姿を見ていただくことが、今の万葉の里を知っていただく一番良い方法だと思っています。もちろん当日は失敗や至らない点もたくさんありましたので、反省はしつつも、今後も利用者が主人公で輝けるようなイベントとして、そして皆さまとの「であいの場」として育てて参りたいと思えます。

今後とも私たちの活動を見守り、ご協力いただければ幸いです。



<障害者自立支援協議会報告>

白木 昭憲

今年7月から標記の会議に、国分寺難病の会を代表して出席しています。

自立支援協議会は、障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律(総合支援法)の規定に基づき設置され、いろいろな人が関わる協議会を置いて、地域の状況に合わせた支援体制(次にあげる事項)を所掌することが定められています。

1. 相談支援事業の運営等に関すること。
2. 障害者福祉に係る困難な事例に基づく分析及び研究に関すること。
3. 地域の関係機関等による情報の共有及びネットワークの構築に関すること。
4. 地域の社会資源の開発及び改善に関すること。
5. その他、障害者又は障害児への支援の体制の整備のため必要と認められること。

組織は全体会議：年3回 地域の課題等について協議会全体で情報共有や協議する場。

障害者等及びその家族、雇用・就労支援機関、地域活動支援センター、障害者基幹相談支援センター、障害福祉サービス等事業所、保健所、教育関係機関、地域包括支援センター、社会福祉協議会、民生委員・児童委員、弁護士、学識経験者、行政職員といった多分野・多職種で構成多角的な視点で協議をします。

専門部会(就労支援部会、相談支援部会、精神保健福祉部会)：年4回程度

専門知識を持った支援機関や関係機関が集まる課題解決チームで、各分野の進捗状況の管理・評価。地域の課題の対応策等の検討依頼。検討結果の報告内容の協議などを行います。

以上のように多岐にわたり障害者を取り囲む問題を協議検討しています。日常生活・社会生活の中で困ったこと解決が難しいことは下記の相談機関にご相談ください。

国分寺市障害福祉課(042-3250-0111)

国分寺市障害者基幹相談支援センター(042-320-1300)

地域活動支援センター(つばさ：042-321-1136)

(虹：042-324-7475) (プラッツ：042-323-5637)

難病患者就職サポーター ハローワーク立川専門援助部門(042-525-8626)

新入会員：井坂三紀さんのご紹介



20年間住み慣れた稲城市から引っ越してきました。

現在、下の娘も社会人になり2人暮らしです。

発病は32歳で晩発小脳皮質萎縮と診断されました。既に2人の子どもに恵まれていたので必死で子育てに頑張りました。私の思い出のフォルダーには楽しい思い出、大変だった思い出がいっぱいです。編み物のように手先を使ってものを作ることが好き。ケーキやパン作りも楽しみ、皆さんにふるまって笑顔をいただくのがうれしいです。でも、最近は手の動きが悪くなり、眼振があり、なかなかモノづくりから遠のいています。映画やビデオ鑑賞は楽しんでいます。

今までは杖歩行でしたが、ふらつきが強くなり、買い物などの外出には電動三輪車を使いながら出かけます。国分寺の道は段差があり凸凹が多いので、細心の注意を払ってゆっくり行動を心がけています。こうした時に傍に誰かついてくれる人がいると助かります。

国分寺に来て生活のサポートを探している時、基幹相談支援センターの職員より「国分寺難病の会」を教えてください、早速、稲垣会長に連絡。定例会の案内をいただいたので9月2日の「であい」にデビューしました。

その場は、みなさん明るく、笑いがあふれていました。初めてのハンドマッサージとおしゃべりはとても楽しい時間で、すぐ入会を決めました。そして、一番嬉しかったのは様々な福祉情報(みなさん体験上で得た)、関係病院情報、生活情報をいただけたことです。早速、その情報によって移動するときに利用する、国分寺ハンディーキャブに登録でき、通院・外出の時の心配が少し解決できました。訪問歯科の利用、障害者センターつばさ、パソコン教室、クラフトグループへの参加可能と生活域が広がり始めています。会話のうちにロレツが回らないことが出てきているために難病の会の「言語教室」を勧められました。これにも参加しようと思っています。

稲城では子育てをしながら大勢のお友達が出来、支えられて生活してきました。国分寺に移った今、子育ても終わり、これからは稲垣会長からいただいた障害者ストラップを堂々と付け、私の生活域を広げて友達を増やし、輪を広げていきたいと思っています。国分寺難病の会は「心の輪を大切に作る会ですよ」とのお話に心にゆとりができたようです。国分寺難病の会に出会えてよかったです。これからどうぞよろしく願いいたします。

*なんの花がお好きですかに「なのはな」と。ご出身が房総だそうで、ガッテンです。

会員のお便り

*眼瞼下垂の手術を受けました。瞼が瞳にかかり物がみえなかったのですが、パ〜ッと視界が明けたようで、「わ〜曇ってこんなにきれいな形をしているのね〜!!」って。お目目がパッチリになり、かなり若返りましたよ。コロナにインフルエンザがまだまだと、制限のある生活ですが元気です!!

*私が参加している会とつどいの行事がほとんど重なり、参加できません。運動会のパン食い競争出たかった〜!

*風邪もひかず平凡に暮らしています。室内運動を少しずつ始めています。

*頭がふらふらです。

*例年がない暑かった今年の夏。コロナで苦しんで熱中症に。皆さんご自愛くださいね。

＜国分寺市（児）お楽しみ運動会報告＞

第47回国分寺市障害者（児）運動会・お楽しみ会は10月7日（土）が国分寺市民スポーツセンター体育館で開催されました。団体連絡協議会が国分寺市から委託された事業で、1976年以來継続し、障害者（児）と一般市民や多くのボランティア方の交流の場となっています。コロナ前までは昼食を挟んで一日の開催でしたが、昨年からは午前中のみですが120名の参加がありました。

全員での準備体操。競技内容は紅白玉入れ、パンとクッキー取り取りゲーム、ボッチャ（国障連バージョン・公式バージョン）、卓球バレー、風船バレー、フラワーホッケー、ディスクゲッターナインの多種類がありました。視覚障害の方も参加できるように風船バレーでは大きな風船の中に鈴を2個入れ、卓球バレーの玉の中にも鈴を入れてボールの動きが聞き取り打ち返すための工夫もされていました。各ゲームコーナーにはボランティアの方々が細やかなサポートをしてくださり、けがをする人もなく楽しく過ごせました。

難病の会からは14名が参加。ボッチャでは毎回入賞者が出るほど元気印の難病の会でした。今回初めて参加された鈴木千秋さんから運動会参加のご感想をいただきましたのでご紹介します。



「国分寺市障害者（児）運動会・お楽しみ会」
に参加して

鈴木千秋

酷暑だった今年の夏。その暑さも和らぎ、初秋にふさわしい晴天に恵まれ、運動会がスタートしました。

例年は参加できなかった私ですが、今年はワクワクしながら会場入り。人の多い場所へ行くことにはまだ躊躇ったりしますが、会場では楽しんで参加されている方が多く、その雰囲気でも自然と笑顔に、誰でも楽しめ、初対面の人とも笑顔で時間を共有できるこの運動会、いいですね。

競技は玉入れにパンとクッキー取り取りゲームと参加し、そして恒例のボッチャにチャレンジ！ボッチャは狙ったところになかなか行かず、悪戦苦闘するこの競技ですが、得意な方もいらっしゃった！飯野さん、今年も入賞おめでとうございます。素晴らしいですね。

ボッチャ以外の今回体験できなかった、風船バレーもみているとなかなか楽しそう。次回はぜひチャレンジしたいです。最後に、ボーイスカウト・ガールスカウトをはじめ、運営に協力してくださった方々に、感謝いたします。「ありがとうございました」。



寒い冬を心地良く暖かく過ごすために 「冬の養生」で体を整え過ごしましょう。

「養生」とは、より健康な状態を目指して心身をいたわること。文字通り「生命を養う」ことを意味し、暮らしに工夫を取り入れて生命のエネルギーを高め、よりよく元気に過ごすための質の高いセルフケアです。四季のある日本では、春夏秋冬それぞれに適した養生があります。冬は「冷え」から心身にさまざまな不調が起こりやすい季節です。冬の時期は体を温め、血流をよくすることを土台とした養生で体をいたわり、快適に冬を過ごしたいものです。

冬に起こりやすい心身の不調には、血行不良、リンパの流れの滞り、むくみにより、便秘、筋肉の凝りやこわばり、気持ちの落ち込み、自律神経の乱れ、ホルモンバランスの乱れ、生理痛や生理不順、乾燥から来る肌トラブル、消化不良、腎臓機能の低下などなどが起こります。

それには、適度な運動をする、温かい飲み物を飲む、温かい食事をする、体を温める、睡眠を十分にとる、心を温めることがポイントです。

1. 食事に1品は温かい料理を

食事で1品は、スープや煮物など温かい料理を選びましょう。

お腹の温度を保持することで、栄養の吸収や代謝もよくなります。

2. 根菜類を食べる

冬は玉ねぎ、大根、ごぼう、人参など、土のなかで育つ野菜を選ぶとよいとされています。根菜類には冷え症に効果のあるビタミンCやEが多く、また食物繊維がたっぷり含まれるので腸の蠕動運動もよくなります。

3. たんぱく質を摂る

肉や魚、大豆類などから、良質なたんぱく質を摂りましょう。

自律神経や体温調節の働きに役立ちます。特に羊の肉は脂肪酸の燃焼を高めるカルニチンを豊富に含みます。羊肉を使った「ジンギスカン」は冷え症改善に最適

4. 水分補給は温かい飲み物で

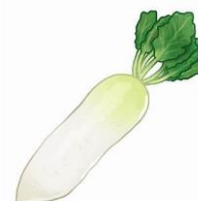
「寒いから」と水分を控える人がいますが、乾燥しがちな冬に水分補給は欠かせません。水分補給といっても冷たい水ではなく、温かい飲み物をとってください。

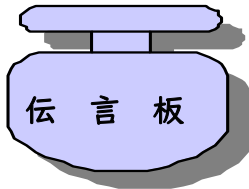
5. はらまきを活用!

お腹が弱い人、下痢に悩まされている人には、特にお勧めです。近年は、薄地なのに機能性が高く、おしゃれなものもあるので、ぜひ使ってみてください。

昔から言われている「冬の養生三宝」とは【白菜】【豆腐】【大根】です。冬の料理の定番は鍋物。冬の養生三宝を使った鍋に、肉や魚のたんぱく質を加え、ふうふうと冷ましながらいただく心も体も温まり、免疫力も上がって心身のバランスもとれ、心地よい冬を過ごすこと間違いなし。昔からの言い伝えに耳を傾けるって必要ですね。

(冬を過ごすための養生より)





多くの方からご寄付がありました

ありがとうございます！！



みんなに親しまれ、年中出会える“菊の花”について !!

白木 昭憲

花言葉は「高貴」「高尚」「高潔」気品あふれる花の花言葉として、皇室の紋に定められたことが由来です。菊の花には、あまり知られていない“不思議”があります。

一つの花のように見えますが花の集合体です。

周りの花びらのようなものが、一つ一つ別の花です。舌のような形をしているので、舌状花(ぜつじょうか)といいます。

中央のピンクの部分をよく見ると、小さな花が集まっているのがよくわかります。

花びらが筒状になっているので、筒状化(つつじょうか)又は管状花(かんじょうか)といいます。

それぞれが協力し合って、美しく飾って、私たちに感銘を与えてくれます。



<各種ご案内> みなさまのご予定に加えてください。

「新型コロナウイルスの状況により日程変更になる可能性もあります。」

日 時	内 容	備 考
12月3日(日)	「国障連 笑いと歌の会」～目指そう共生社会～ 13:50～1700 cocobunji プラザリオンホール 入場無料 春風亭柏枝師匠など	
2024年(令和6年) 2月3日(土)	*難病の会新年のつどい	会場未定
2024年(令和6年) 3月2日(土)	「であいの場」	未定
毎月曜日	言語教室	Cocobunji セミナールーム

*印の集いにつきましては別途ハガキでご案内します。

<編集しつつ思うこと・・・>

今年もあとひと月で終わりますね。この一年間どんな過ごし方だったですか。我が家の毎年咲く皇帝ダリア。11月にはきれいな花をつけてくれますが、今年は例年よりもぐんぐん伸びて通常よりも背が高く、蕾を付けないと思っていたところ、小さな蕾。あまりにも大きくなりすぎたのでしょうか、そこへ強い風が吹き、ようやく蕾を付けた茎がポキリ！でも、皮一つで。何とか花を咲かせてとそのままに。少しずつ蕾が膨らんでいるのですが……。頑張り！

発行人： 障害者団体定期刊行物協会 東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102
 編集人： 国分寺難病の会 会長 稲垣 恵美子
 東京都国分寺市本町1-7-11 電話 090-8043-7434<100円>