



# さざんか



「おいしいまち宝塚 2013」を かの木工房こはま でも開催しました。  
宝塚グルメアカデミー

## 内容

- 座談会（高齢化について）
- 突撃！隣のケアホーム  
（すみれホーム）
- 事業所ミニだより
- 後援会先進地バス見学会
- 会長より
- 後援会定期総会報告
- 夕暮れコンサート
- 宝塚サマーフェスタ
- ボランティア訪問（でえくさんず）
- 日誌
- 栄養士さん・看護師さんの知恵袋
- 人事
- お知らせ・編集後記

発行 社会福祉法人 宝塚さざんか福祉会 宝塚さざんか福祉会後援会  
 運営事業所 宝塚さざんかの家 宝塚あしたば園 宝塚めふプラザ 宝塚けやきの里 ワークプラザ宝塚  
 かの木工房 こはま いきいき宝塚 障害者就業・生活支援センター（あとむ）  
 相談支援センター（だんぼ） 在宅支援センター  
 法人事務局／後援会事務局  
 宝塚市安倉西3丁目1番5号 宝塚さざんか福祉会 電話0797-83-6544 FAX0797-83-2510



# 広報部特別企画

## 座談会

～高齢化について～

9月24日(火) インスタント

出席者

さざんか福祉会後援会

小田切会長

乗鞍副会長 (進行・広報部)

さざんか福祉会

和田常務

辻井主任 (在宅支援センター)

大谷主任 (いきいき宝夢)

溝田所長 (めふプラザ・広報部)

保護者

久寿米木さん (かしの木工房)

栗林さん (けやきの里)

※これから大きな問題になってくる高齢化。法人に関係する様々な立場の方から思いをお聞きしたくて、今回この企画を行いました。解決する場でも、答を出す場でもなく、提案の場にしませう。まずは「いきいき宝夢」ではどうですか？

大谷・「いきいき宝夢」に勤務して7年になります。この7年間で利用者さんの様子も変わってきました。エレベーターが無いので階段の上り下りが大変です。年々体力が落ちてきているので、作業室を入れ替えたり、移動も「ワークプラザ」に回ってエレベーターを使う等、工夫しています。

転倒の事故も増えています。支援をしていても特に段差に気を付けるようになりましたし、入浴の時に浴槽が深く感じるようになりました。以前は問題が無かったのに利用者さんに合わない

ようになってきています。

体調を崩す方や病院に行かれる回数も増えてきています。年齢の最高は57歳。医療的なケア、環境面等、見直しや改善を考えています。(法人利用者の年齢分布は別表のとおり)

※保護者さんはお子様の将来やケアホームをどう考えておられますか？

久寿米木・親も高齢、子も40歳を過ぎました。福祉会には今後10年ぐらいまでに理想的な入居施設を作りたいです。

ケアホームに合わない子には、利用者が10〜20人ぐらいで支援員が数人の所ができないかなと思います。

※そういう計画はありますか？

和田・「いきいき宝夢」のような入所施設以外で、ケアホームやグループホームが主流になってきます。現在、法人はケアホームを18カ所運営し、さらに今年度中に2カ所の開設を予定していますが、世話をしていたく支援員が決まっています。今後もホームが必要ですが支援員の確保が課題です。

職員募集にしても例年は新卒の人がたくさん応募しますが、今年は二人だけ。

「いきいき宝夢」も十分な職員が配置できなくて夜勤体制に困っています。

栗林・うちの子は自閉症です。自分の意思を

※高齢化に向かって、体力が衰えて作業も難しくなってくると思います。これからの日中の対策をどのように考えられますか。また先進地はどうでしょうか？

小田切・一般の介護老人ホーム、認知症の施設、認知で重度の施設は鍵がかりっぱなしであったり、マンツーマンで付かれています。施設もありました。ケアホームの建て方も完全なバリアフリーは見えたことがありません。たった2.5cmの差でもダメです。

保護者の皆さんや、職員さんと意見交換が必要だと思います。保護者の本音、職員の要望、福祉会に任せっぱなしはいけないと思います。

和田・現在ホームを利用していても身体的機能が低下してきます。介護保険による特養もありですが高齢者中心の支援なので、知的障がいの特養的なのが必要になってきます。

久寿米木・親子で同じ老人ホームも考えます。親が面倒をみられる間は子どものことをみたいと思います。

和田・そうではなくて、早めに親から離れた方が良いでしょう。親がみられなくなつてからいきなりよりも、早い時期から訓練、経験を積んだ方がいいです。

栗林・これからは色々な人の手や力を必要とします。急な時の為にも個人個人の履歴のようなものがあればありませんか？

大事にするように育てました。そのせいで大変な部分もあります。自分の想いを言葉で表現することが充分ではない為、気持ちをくみとるコミュニケーションが欠かせません。きちんと話せば本人なりに消化します。

同じ障がいを持つ人々と暮らすより普通の人とコミュニケーションをとる方が本人にとっては過しやすいかと思っています。

私の理想は、ある程度の手助けや声掛けは必要ですが、シェアハウスのような形で普通の人と暮らせれば良いと思います。

辻井・ホームは支援員がいるのでコミュニケーション等の問題は大丈夫だと思います。知的障がいの在り様も色々なので支援員の努力も必要になってきます。シェアハウスの考え方も出てきましたね。

和田・これからホームを作り続けなければいけないが、福祉会だけでなく、いくせいかや他の法人も考えてもらいたいです。

これからのケアホームは色々な運営形態が出てくると思います。

### 参考

法人利用者の年齢分布 (H25. 9. 4現在)			
15～19 歳	11名	45～49歳	31名
20～24	49	50～54	12
25～29	41	55～59	6
30～34	34	60～64	2
35～39	46	65～69	2
40～44	31		計266名

溝田・サービスマネジメント委員会で利用者さんの日中通われている事業所と、ケアホームでヒアリングをしています。

フェイスマシント、アセスメントシート、個別支援計画書は全事業所同じ書式に統一して、本人、保護者と一緒に作り上げていきます。

辻井・昔、ホームが少ない時は、

事業所の職員もホームに来て交流をしていました。看護

師さんいなくなつた時代があったので、利用者さんの健康状態も気を付けて見ていました。

今は日中・夜と、分業になったから職員のケアホームへの意識が低くなつてきたように思います。分けて考えた方が楽で間違いはないですが、

本人を支えていく気持ちを持った人材の育成が今の事業所には必要だと思います。

ホームと通所の職員間の風通しを良くしたいです。

久寿米木・「かしの木工房こはま」の「取り組みのまとめ」を読むと子ども達のことを考えて支援してもらっていることがよくわかってすごく嬉しかったです。子どもが悲しい思いをするのはたまらないです。



和田・「安倉南作業所」はバリアフリーなので将来的に高齢化や機能低下した利用者の事業所にしてはと考えています。

当面は、「あしたば園」の利用者を対象にします。「あしたば園」の門扉の改修と段差解消の工事もあります。これからは各事業所でバリアフリーをしていかないとはいけないと思います。

※職員さんや保護者さんの意識が大切ですね。どのように思われますか？

辻井・バリアフリーも大切ですが、支援員は利用者さんの先を考えて、バリアがある(段差がある・手すりがない)時に、生活の中でどこをどうやって支援をすればいいかを考えます。

段を一つ置いただけで段差が上りやすくなり、横を向いたら足が上りやすくなる。階段は訓練になります。

また男子型トイレの設置も必要だと思うが、まずは普通のトイレをどうしたらキレイに使えるか支援するのも必要だと思います。

久寿米木・歳をとっても上手く暮らせていくように、福祉会に全てお任せするのではなく、親の意識も必要だと思います。

栗林・親の意識も大事です。自分の子はこうなってほしいというビジョン、それに自分の身の振り方もしっかり考える。

今の子(学齢)は小さい時から支援されるのが当たり前になっていきますが、預けっぱなしではダメ！若い親への発信は手をつなぐ育成会の役目だと思います。



和田・・福祉会と手をつなぐ育成会の両方が協力しなければと思います。歳をとったら福祉会に頼みますとお任せに考えてもらっても困ります。

栗林・・今の高齢の方々はヘルパーを頼むというような支援を受けるといふ事を躊躇されがちです。自分が死ぬまで面倒を見たいと思っ

てはと思います。親御さんが亡くなつても子どもがすぐにホームには入れないです。親が高齢で子どもが在宅の人には手をつなぐ育成会からも後押しが必要があると思

います。和田・・そういうことは手をつなぐ育成会でもやってほしいと思います。親御さんが亡くなつても子どもがすぐにホームには入れないです。親が高齢で子どもが在宅の人には手をつなぐ育成会からも後押しが必要があると思

います。久寿米木・・親もすっかりと見据えていかな

いといけないですね。※色々な意見がでましたね。他にご意見のある方は？

辻井・・昨年研修に行った長崎にある先進施設の話になりますが、そこは200棟もケアホームがありました。

溝田・・ケアホームはさざんかの10倍です。色々な苦労もあったそうですが、最終的にたどり着いた事は、何かしら愛情が注ぎあえる、思い合える者同士がグループを作っています。それは恋人でも親友でも兄弟でもまた、特殊な例で家族の場合もあるそうです。

辻井・・利用者さんが愛し合って結婚しても、支援付きで見守って頂けますね。福祉会よりもずっと先の事を今やっている。ホームが20軒も建たない内にヒーヒー言つたらアカンよな(笑)

ホームの支援は大変とよく言われるが、おもしろいと思います。おもしろいと思えるから出来る。今みたいに制度が細分化されていない時は一緒に野球観戦にも行つていた。

ホームの支援員は夕方4時30分、翌朝8時30分の16時間でそのうち8時間はフリー。時間内に全てができる筈がないし、夜もなかなか眠れない。

通所の職員から見たら大変だな、と思われ

るが、誰がやっても良いようなシステムに変えないといけないと思います。

大谷・・「いきいき宝夢」はケアホームみたいな形ではないです。夜は職員3人に利用者さんが40人。夜勤は16時から朝9時で、次の日は休みです。

それでも職員が足りない割に利用者さんは落ち着いています。

和田・・これからは施設間の連携が必要になってきます。

「いきいき宝夢」の利用者がケアホームに移り、また、ケアホームにいるけれどホームでの生活が難しくなってきた人は「いきいき宝夢」に移るといふように、それぞれ機能分担をしてもいいと思います。

※最後に小田切会長さんが締めて下さい

# 突撃！隣のケアホーム

## 第九回 すみれホーム



台風一過、ようやく朝夕は秋の気配が感じられる9月20日の夕刻、コープ安倉店から徒歩5分の閑静な住宅街にある「すみれホーム」を訪ねました。

ここは男性4人のケアホームで、既に3人の利用者の方は入浴を終えていて、支援員の稲月さん、調理員の水橋さん始め、皆さん爽やかな笑顔で私達を出迎えて下さいました。

リビングに通されると何やら隣の部屋で声がします。

鉄道ファンの向井さんが運転手と駅員、車掌さんの三役を、電車の役目も？、お一人でこなしていらつしやいました。「あしたば園」に通われ、休日はガイドヘルパーさんと、大好きな電車に乗られたりするそうです。

一番年長の坂尾さんは、「けやきの里」に通われています。スポーツが得意で、ジャズダンス、サイクリング、水泳を楽しまれ、フライングディスクではのびのびとスポーツ大会にも出場されました。お風呂も大好きだそうで、一時間くらいゆつくりと楽しまれるそうです。



松田さんは、「サザンクオリティー」に通われています。音楽が大好きでスマップの香取慎吾が特にお気に入りだそうです。物静かですが私の眼をじっと見つめて、笑顔で領き、お話をしてくれます。休日にはガイドヘルパーさんと須磨の水族園に行き、大好きなイルカを見たりするそうです。土日は「桜ヶ丘ホーム」から通われています。

船越さんも「サザンクオリティー」に通われています。音楽が大好きでスマップの香取慎吾が特にお気に入りだそうです。物静かですが私の眼をじっと見つめて、笑顔で領き、お話をしてくれます。休日にはガイドヘルパーさんと須磨の水族園に行き、大好きなイルカを見たりするそうです。土日は「桜ヶ丘ホーム」から通われています。

ソファーに寄り添って座られていたのが、ほほえましかったです。



楽しみの夕ご飯は、私達も一緒に頂きました。ユーマラスな可愛い猫の箸置きが食卓をより楽しくしていました。熱々のシーフードグラタンと肉じゃが、えびとブロッコリーの温サラダ、味噌汁にご飯、初物の柿のデザートと豪華でボリュームたっぷりの献立で、味付けも最高でした。

皆さんこの時間が一番楽しみなようです。短時間でこれだけのお料理を作られる水橋さんに感嘆しました。美味しかったです！御馳走さまでした♡

小田切・・保護者の方と法人がひざを交えて話し合い、色々な情報や気持ちを出し合って、勉強して、日本一の良さささんか福祉会を作っていきます。

座談会の前に皆さんと一緒にランチを楽しみ、2時間じっくりと話し合いました。

まだまだ時間が足りないとの声や、せっかくの良い話が全て載せられなかったのは残念でしたが、楽しく充実した座談会でした。快く引き受けて下さった参加者の皆さんに感謝いたします。(広報部)



夕食後は、支援員さんがされた洗濯物をみんなの手分けして干していました。

その後、二階の坂尾さん、船越さん、松田さんのお部屋を案内していただきました。どの部屋も綺麗に片づけられ、窓が沢山あり明るく風通しの良い洋間でした。向井さんはリビングの隣の和室で、大好きな電車の模型が飾られていました。

リビングのカーテンレールに何やら見慣れないものが？？支援員さんが準備された、皆さんの明朝着る洋服を掛けるハンガーラックだそうです。

皆さん、9時には自分のお部屋に行かれ10時には就寝されるそうです。

私達も、皆さんの笑顔に見送られてお暇しました。有難うございました。(広報部)





# だ 所 業 事

# り よ

# 写真コンテスト

## 宝塚さざんかの家

利用者の皆さんが一番楽しみにしている日は・・・  
 毎月24日は「作業工賃支給日」です。作業が終わって更衣を済ませた方から印鑑を持って事務所に取りに来られます。待ちに待ったこの日は、作業工賃をもらう前からニコニコと笑顔が絶えず、おふざけも交えながらのハイテンションです。各自印鑑を持って受領印を押してもらいますが、なかには、なかなかまつずぐに押せず苦労している方もおられます。そんな中、職員から「お疲れさまでした。」と声をかけられた時のベストショットがこれです。

(畑 光人)



「お疲れさまでした！！」

## 宝塚けやきの里

平成25年10月3日、4日に山陰（鳥取、米子方面）への一泊旅行を実施しました。今年も台風が接近して年となり、旅行の直前にも台風が接近して天候が崩れる日が続きましたが、旅行当日にはお天気は見事に回復！！写真の様な青空のもと、風は強かったものの傘の出番はなく過ごすことが出来ました。  
 皆さんが楽しみにされていた水木しげる記念館、水木ロードでは鬼太郎や砂かけばあ等、おなじみの妖怪達にも出会うことが出来ました。  
 来年度も皆さんに楽しんで頂ける旅行を考えていきます。

(山本 健一)



台風一過 鬼太郎とともに  
10月4日 境港にて

## 宝塚あしたば園

あしたば園では生活支援プログラムの一環として、体力増進やリフレッシュを目的として、毎日近隣地域にウォーキングに出掛けています。  
 秋口に入ったこの時期は絶好のウォーキング日和！  
 さあ今日はどの場所まで出かけるのか・・・ドキドキ・・・利用者も楽しみにされています。  
 写真は出発前の一コマです

(山本 正二)



恥ずかしい・・・ (T\_T)

負けないわよ！！

今日も張り切って歩くぞ～！！

## ワークプラザ宝塚

ワークプラザでは忙しい中でも一日一日を大切に、皆が一丸となって作業に取り組んでいます。そんな日々の作業の中には発見や発想が沢山あります。

(職員一同)

## ある日の作業風景



作業は、共に励まし、共に喜び、働く楽しさを分かち合うものです。

ここは、こうしたらいいよ。

こうしたらいいの？

## 宝塚めふらプラザ

何事も一生懸命挑戦します！！

今年度新入所者のS田さん、とても笑顔が素敵です。でも、素敵なのは笑顔だけではありません！！  
 何でも、一生懸命に取り組む姿勢、ハキハキした受け答え、礼儀正しい挨拶、職員共々頭が下がる思いです。まるで、青竹を割ったような清々しい雰囲気を見せてくれています。



めふらプラザでの、初めての組紐作業、ステンド作業、織り作業に戸惑いもあった様ですが、何事も挑戦したいという向上心からとても上達してきました。  
 時々、気合が入り過ぎ、力が入り過ぎで、ステンドガラスを磨いていて割ってしまう事もあります。そこは愛嬌！！  
 S田さんのはにかみ笑顔で許してしまう。

そんなS田さんが組紐作業で点検をしている写真です。

(松永 仁美)

## かしの木工房 さはま

10月27日(日) かしの木工房 ことはまはキャピリンピックに2回目の参加をしました。去年より参加利用者も多く、賑やかに行事が出来ました。

普段は体を動かす機会が少ないですが各競技全力で参加しました。普段より笑顔も多く、いい汗をかき爽やかな表情が印象的でした。



これからもかしの木工房は利用者が増えるので、年がすすむとさらに声援が大きくなり、賑やかに元気に参加できる事を楽しみにしていきます。

(三木 健永)



いっしょにお笑い

皆さん！ 風邪ひいていませんか？仕事は楽しいですか？プライベートは充実していますか？年末年始を心から楽しめるよう、気合い入れていきましょう！

さて、いきいき宝塚のベストショットの1枚は「寡黙な男の笑顔」です。10月のある日、寡黙な男は仕事の帰りに仲間達と、とある店に寄りませす。仲間たちは「俺、から揚げ！」「私オレンジジュース！」「ほく、ネギトロ丼！」など注文していきませす。彼はクールで多くを語らないので、注文などはしませせん。



『寡黙な男の笑顔』

そこで仲間の1人がコーラを1杯、注いで彼のテーブルに置きました。彼は表情ひとつ変えず、おもむろにグラスを見つめます。「いらんのかなあ」コーラを注いだ仲間が思った瞬間、寡黙な男は、一気にグラスのコーラを飲み干したのです！そして空のグラスを差し出し、そのクールな目で仲間の1人を見つめアイコンタクトをしました。「お・か・わ・り」と…。それから、寡黙な男は「もりもりポテト」をつまみにコーラを8杯飲みました！

そして、この写真が…いまだかつて彼の仲間たちが見たことの無い、寡黙な男の笑顔でした。仲間たちは皆、思いました。好きやったんや…（あいつ、コーラとポテト、好きやったんや…）

（神尾 秀樹）

～先進地バス見学会へ行ってきました



11月13日（木）40名で奈良市にある「社会福祉法人青葉仁会」の通所授産施設が運営するカントリーカフェ「ハーブクラブ」と、紙すきや縫製の作業や石鹸の作業場「満点ひろば」を見学させて頂きました。「ハーブクラブ」に入店すると元気に丁寧挨拶をして下さいました。木のぬくもりが感じられる店内で料理も美味しく、お腹も心も満足してほっこりできました。

「満点ひろば」は、現在15名の方が作業されており、お伺いした時はアウトドア用品専門店から受注した品物を製作されていました。利用者さんが一生懸命に製作されている姿が印象に残っています。帰りには東大寺の大仏殿にも参拝し、車中から虹も見ることができて有意義な一日でした。（事業部）



紙すき作業風景

「ケーキハウス・ツマガリ」の津曲 孝さんをお迎えして

6月11日（火）アピアホールにて宝塚さざんか福祉会後援会の定期総会が75名出席のもと開催されました。

会長挨拶、来賓祝辞、謝辞に続き、議事はスムーズに進行いたしました。一年間空席だった副会長には、乗鞍氏が選出されました。



講演前の休憩時間には、津曲様から差し入れのシュークリームをおいしくいただきました。講演では津曲社長の生い立ち、運送会社から始まりお菓子作りに出会うまでの紆余曲折。もの作り、ひと作りに対する熱い思いを話してくださいました。

ツマガリでは障がい者も雇用されていますが「障がい者とは思っていない、みんな忍耐力という才能を持っている。それは人間として最も大切なものです」という力強い言葉が印象的でした。（広報部）



第10回記念 夕暮れコンサート

平成25年7月27日（土）

ぷらごこむ2の利用者団体が企画し、活動の発表の場を持つという事でコンサート形式でお祭りを行いました。近年では実行委員会が形成され、利用者会以外の障がい者団体も、ゲストではなく主体的に参加してもらえるようになりました。

今回は第10回記念という事でしたが、プログラム上は特別な催事はしませんでした。しかし！今回はなんと、ステージを「でえくさんず」が手作りし、照明や、ステージから遠くの方向にサブモニターを付けるなど、昨年に比べて素晴らしくグレードアップしていました。

宝塚めふプラザは今年も屋台で参加。チョコバナナ屋さんで一泊旅行のバスレクに使う費用を稼ぐのが目的です。利用者の方も売り子で参加してくれ、自治会活動として成立する事が出来ました。ワークプラザ宝塚はプロ顔負けの焼きそば屋台も出店。ソースの香りと豪快な踊りで「祭り」を楽しく飾ってくれました。

他にも、児童館で練習している高校生バンドが演奏したり、コンサートとしてのプログラムも年々充実してきています。

来年は宝塚めふプラザも、ステージ出演する予定です。通常の祭りにはない、テーブルの並ぶ和やかな会場で屋台の料理をつつきながら、ビールが飲める。障がい者の方が主役となる地域ぐるみのお祭りに、皆さんも来てみませんか？

（広報部・めふプラザ溝田）



小田切あきよ...

平素は、後援会活動に深いご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。先日知人が、さをり織りのブックカバーを購入し、使っていると、いろいろな方から「それどこで買ったの？」と聞かれたそう、追加のご注文を数回いただきました。その方は、長野県在住で、昨年・本年と視察研修にも参加いただき、福祉会の様々な商品に感動されています。

全国区になるのももう少しです。私も、外出時には、さをり織りのベストでお出かけです。理事長のお召しになって上着もとても素敵です。どうぞ皆様、授産品のご購入啓発活動にご協力をお願い申し上げます。十月のある日の出来事です。サザンクオリティーさんに買物に出かけた時ですが、スタッフの方の対応に偶然いらつしやっただお客様がとても感動をさされていたお話です。お店の中での明るい対応と、あふれんばかりの『笑顔』で接し、最後に元氣よく『ありがどうございます』の言葉に、お店を出られた後、お話を二人でされたのですが、「とても気持ちがいいお店ね・・・」「あの笑顔最高ね」との言葉を耳にし、感銘しました。



普段から、『笑顔』と『ありがどう』を大切にしていますが、心から自然にできるのが、一番です。皆様も一緒に、今日も素敵な『笑顔』から始めませんか。そして、後援会にご協力いただいている皆様から『ありがどうございます』

宝塚サマーフェスタ 2013 末広中央公園 平成25年8月20日

今年もサマーフェスタにさざんか福祉会が出店しました。夕暮れ時に何うと会場はぞくぞくと人が集まりはじめ、広場を囲んでぎっしりと露店が出店していました。



中央には大きなふわふわスライダーも登場し、子ども達が楽しそうに歓声をあげ滑っていました。福祉会のブースは、宝塚市と市の障害福祉課の間で一般の方の露店とは別でした。また、せっかくなので福祉会の幟も風が強く縛ってあり、お店が

分かり難いと感じました。私達が伺った時は職員さんが販売をされていました。昼間はサザンクオリティーの利用者さんが、暑い日差しの中で頑張って販売をされていたそう。

織の商品を手にとって見て下さる方や、季節限定商品のオレンジピールのパウンドケーキを買われる方がいました。昨年はライトアップされていたステンドグラスの販売が無かったのは残念でした。後日にお聞きすると、昨年を上回る売り上げがあったそうで良かったです。また来年も市民の皆さんに福祉会の商品が広まってくれることを期待します。（広報部）



**ボランティア訪問**  
**「ありがとう」のことは糧に  
 楽しんで活動しています**  
**「でえくさんず」**



台風一過、秋空の下、ぶらぎこむの一角にある「でえくさんず」の工房を訪れました。10時過ぎにはもう作業が始まっていて、「宝塚めふプラザ」の依頼で展示品の吊り下げ作業に向かうところでした。同行させてもらい、作業の様子を見ながら、職員に「織の小道 具作りから今回のようなコンクリートに穴をあけて重たいものを吊り下げるような難しい作業までいろいろしてもらって、助かっています。」という話を聞きました。今夏は夕暮れコンサート用の舞台作りまでされたようです。その後、「でえくさんず」の工房に戻ると、お琴の台のニス塗りをしている人、車いすのスロープの高さの調節をしている人たち、それぞれの持ち場で、黙々と仕事をされていました。皆さんの活動の様子はとても和やかな雰囲気でした。

その中、少し時間をいただいて代表の大森さん、副代表の伊藤さん、コーディネーターの山田さんに話を伺いました。「登録人数は20名です。日頃は14〜15名で活動しています。物づくりが好きな者たちが集まっています。プロの大工さんがほとんどいない中、知恵を出し合い、ああでもない、こうでもない」とみんなで工夫し合って作業しています。スタートは18年前の阪神淡路大震災の時に障がい者や高齢者の方が困っておられることのお手伝いがきっかけです。だから、気仙沼にも小浜にもお手伝いに行きました。活動内容は大工仕事、庭の剪定、草刈・・・どぶ掃除まで困っている人からの依頼はほとんど受けています。皆さんか福祉会の旅行やプールなどの付き添いもしています」との事でした。平均年齢は70歳位と伺ったのですが心身ともにとても若々しく、優しい人たちが集まりのようでした。最後に、脳性麻痺で不自由されている方のパソコンの台を作ったり、足で絵を描かれる方の机の脚を工夫して作った時に、「感謝してもらったことに触れ、逆に「幸せの心」をいただいた」という感動の話も伺えた訪問でした。(広報部)



**栄養士さん・看護師さんの知恵袋**

**食塩摂りすぎではありませんか？**

食塩の過剰摂取は高血圧（脳卒中や心筋梗塞の原因）と胃がんという日本人の二大生活習慣病に強く関係します。



以前は成人1日あたりに食塩10g以下と言われていましたが、日本人の食事摂取基準では成人男性の目標量9g未満、女性7.5g未満となっています。WHOでは5g未満、生きるのに必要な推定量は1.5gといわれ、現在日本人成人の食塩摂取量平均は11g〜12gと報告されています。



減塩は1日に何gと考えるのではなく、生活習慣病ですから長い年月の積み重ねが大切です。いきいき宝塚は毎日3食提供しているので食塩相当量も献立表に掲載しています。平均すると1日8〜9g位の食塩を摂っていることになりませんが、食塩の多い日は3食とも和食であったり麺類や混ぜご飯の日です。

また高血圧や腎疾患のために塩分制限のある人には、汁物の汁や煮汁は少なくし、ドレッシングやソースの量も減らす、食塩の多い食材は他の物に替える等で減塩しています。普段から薄味で美味しい料理が出せる様、天然素材からだしを取り、新鮮な食材を使う、きちんと計量して調理するよう心がけています。健康維持のためにまずは身近な減塩から。「元気でいい夢い笑顔」、みんなの目標です。

管理栄養士 玉谷智美

**肩こりについて・・・**

皆さん、肩こりの経験はありませんか？

人間は二足歩行をするため、もともと首や腰に負担がかかりやすい体をしています。

首から肩にかけての筋肉が姿勢を保つために緊張し、血行が悪くなり、重く感じるのが肩こりです。



あまりにも普段から聞きなれた症状なので「ただの肩こり」と安易に考えられる方もいるかもしれませんが、実は病気が原因のこともあるので以下の症状が無いか注意してください。

- ①痛みが強い。左右どちらかに広範囲におこる。他に頭痛やめまい、吐き気、手足のしびれがある場合は、すぐに医師の診察を受けましょう。
  - ②眼鏡が合わない、歯のかみ合わせが悪いなども原因になるので、眼科、歯科受診しましょう。
  - ③頑固な肩こりがあるときは、整形外科で首の骨や椎間板の異常が無いか調べてもらいましょう。
  - ④貧血、低血圧、高血圧の症状があるときは肩こりを起こしやすくなります。
  - ⑤不安、イライラなど長く続くストレスも肩こりを誘発するとも言われています。
- みなさん、ご自身にあてはまることはありませんか？

看護師 佐山安紀

**日誌**

自平成25年5月1日  
至平成25年11月30日

5	5	23	あしたば園昆陽池ハイキング実施
5	25	26	のじぎくスポーツ大会
6	1	1	リサイクル販売会
6	11	11	宝塚さざんか福祉会後援会総会
6	13	13	おいしい街宝塚 グルメアカデミー
6	27	27	(親子クッキー作り体験)
7	11	12	いきいき宝塚一泊旅行
7	28	28	夕暮れコンサート
8	20	20	宝塚サマーフェスタ出店
8	30	30	いきいき宝塚「夏祭り」
9	1	30	セルプ
9	26	27	「働く障がい者の手作り作品展」出展
9	26	27	めふプラザ一泊旅行
9	26	27	あしたば園一泊旅行
9	27	30	「きらりと光るアート展」
10	3	4	けやきの里一泊旅行
10	3	4	あしたば園一泊旅行
10	7	8	SaanaQuality一泊旅行
10	10	10	かしの木工房こはま1年点検
10	10	11	ワークプラザ一泊旅行
10	27	27	キャピリンピック
10	28	28	おいしい街宝塚 グルメアカデミー
10	28	28	(デコレーションカップケーキ作り)
11	8	8	宝塚あしたば園所長兼務
11	7	8	さざんかの家一泊旅行
11	13	13	後援会バス見学会
11	14	14	(奈良県 青葉仁会) 育成会まつり(ソリオホール)

**人事異動**

異動

7月1日付  
いきいき宝塚所長兼務  
山崎 玲輔 (ワークプラザ宝塚)

10月1日付  
宝塚あしたば園安倉南作業所担当主幹  
竹内 ゆかり  
(宝塚あしたば園所長)

11月1日付  
宝塚あしたば園所長兼務  
畑 光人 (宝塚さざんかの家)

退職

6月30日付退職  
高島 利行 (いきいき宝塚所長)

8月31日付退職  
生活支援員  
市原 みずえ (ワークプラザ宝塚)

9月30日付退職  
嘱託生活支援員  
村井 清美 (いきいき宝塚)





### 宝塚フィナンシェ ～プレミアム～

「宝塚フィナンシェ～プレミアム～」が従来の宝塚フィナンシェと同じく、宝塚市内のパティシエさんに監修していただき、ついに完成しました！平成26年1月1日より、宝塚大劇場で販売の予定です。

黒豆黄な粉、レモン各2個、キャラメル1個、従来のプレーン、ココア各1個の計7個入り、1260円（5%税込）です。

素材を厳選し、素材の持つ風味を大切にした製品に仕上がりました。皆様どうぞご賞味下さい。

「宝塚フィナンシェ～プレミアム～」は当面、宝塚大劇場で販売し、順次販路を拡大していく予定です。従来のプレーン3個、ココア2個の5個入り700円（5%税込）も今まで同様販売しておりますので、ご愛顧の程宜しくお願い致します。



ココア



プレーン



レモン



黒豆黄な粉



キャラメル

### 「おいしいまち宝塚 2013」 宝塚グルメアカデミー

宝塚の人気店で「つくる」「まなぶ」が体験できる、食をメインにした講座が前後期2回に亘って開催され、「かしの木工房 こはま」が前後期ともに参加しました。  
6月13日と27日、親子クッキー体験（七夕の短冊作り）  
10月29日と11月8日、親子デコカップ体験（デコレーションカップケーキ作り）に挑戦しました。  
かしの木工房の利用者と各回親子5組、計10組、延べ50名の参加者があり大いに賑わい、楽しく交流が出来ました。

お知らせ

### 宝塚さざんか福祉会後援会主催 事業所見学会

日時 平成26年2月18日(火)  
午後1時30分～午後3時

場所 社会福祉法人宝塚さざんか福祉会 宝塚けやきの里  
社会福祉法人宝塚いくせい会 宝塚育成事業所の予定です



### 編集後記

第二回「育成会まつり」に参加し、ダウン症の青年が主役を演じる意外と社会派？コメディ！映画「39 窃盗団（サンキューせつとうだん）」を鑑賞しました。

見終わって...この映画は何か変...。世間で言われている本音や偏見が吐露され、悪党は逮捕もされず、問題は何か解決しないまま映画は終わるので...。

しかし、監督のお話を聞いている内に考え込みました。帰路、広報部の友人たちと話し込みました。帰宅後も、頂いた資料を貪り読みました...。

それこそがこの映画の問題提起だったのだと気付きました。もつと沢山の人たちに見ていただきたい映画でした。まだまだ、障がいのある方への偏見が無くならない現実に、育成会のみなさんは『子ども達が、親亡き後もこの宝塚の町で、今と変わらず普通に暮らしていけることが私たちの願いです』と、日々頑張っておられます。

機関誌を通じて、その一助を担いたいものと気を引き締めました。

(乗鞍)

