

ぬぶぼん

今年もよろしく おねがいします

365日24時間営業のじゅぶ。
休日や勤務時間もまちまちで
常勤スタッフといえど、
事務所に勢揃いするのは月に数回です。
珍しく勢揃いしたところで
みなさんにごあいさつです！

- 全体研修のお知らせ
- ゆるがせ通信「シーティング」!?とは
- ヘルパーインタビュー ● 当事者の視点から
- めかちゃん家のあれこれ
- 中下の外出支援でのちよっとした発見
- じゅぶ川のコーナー「暖」
- 懐メロ喫茶 ばばるで
- あとがき



特定非営利活動法人りあん 地域生活サポートセンターじゅぶ通信「ぬぶぼん」 第20号 2015年2月



全体研修会のお知らせ

じゅぷでは年に一回、学生の登録ヘルパーが中心になって企画・運営を行うヘルパー向けの全体研修会を開いています。

今年も2月14日の土曜日に、「伝え合うとは～コミュニケーションを通して考える～」と題して、「コミュニケーション」をテーマとした研修を行います。

ヘルパーという仕事に就く以前、イメージしていた内容は、更衣・調理・入浴介助など、介護や介助をしている自分の姿でした。実際にヘルパーになってみると、何を、どのようにするにせよ、話を聞かなければ始まらない。ヘルパーの仕事の大部分は、コミュニケーションで成り立っている、そんなことはないでしょうか？

「こういう場合は、こんなふうに言ってみると良い。」だとか、「こういうコミュニケーションが正しい。」などと言うつもりはありません。

「あの時こんな対応をしたけど、それでよかったのか？」「いつもこんな遣り取りをしているが、これでよいのだろうか？」そんな事例を取り上げて、一度みんなで考えてみたい、そんな研修になればと思っています。

当たり前だと思っているコミュニケーションを、見つめなおしてみませんか。慣れあつていくなかで、分かっている「つもり」になっていませんか。

登録ヘルパーの皆さんのご参加お待ちしております。

ご質問や参加希望の方、
下記まで電話かメールで
お問い合わせください。

TEL 077-548-3511
E-mail support@je-peux.net
研修担当 中下



当たり前だと思っているコミュニケーションを、見つめなおしてみませんか。慣れあつていくなかで、分かっている「つもり」になっていませんか。
今年のじゅぷの全体研修のテーマは「コミュニケーション」です。こんなコミュニケーションについてこんな悩みがある。普段のヘルプの時、コミュニケーションについてこんな悩みがある。そうでなくとも、当たり前になっているコミュニケーションを、一度振り返り見つめなおす。年齢も性別も様々な、ヘルパー同士で考えや感じたことを分け合う。そんな機会になればと考えています。ぜひご都合をつけて、ご参加ください。お待ちしております。

日時 2015年 2月14日(土)
12:30(受付) 13:00~15:30

場所 瀬田商工会館
詳細、裏面地図を見て下さい。

事前申込：要 電話・メール・FAXにてサポートセンターじゅぷ 担当 中下（なしかた）までご連絡下さい。（裏面の申込方法を見て下さい。）

申し込み締切 2015年1月31日（土）

じゅぷ全体研修会
『伝え合うとは？』
コミュニケーションを通して考える

参加費
無料

お問い合わせ 申し込み先 特定非営利活動法人りあん 地域生活サポートセンターじゅぷ
大津市一里山2-2-8 TEL.077-548-3511 FAX.548-3515 E-mail support@je-peux.net

「シーティング」!?!とは

阿部正之

先日、「車いすとシーティングの活用」と呼ばれる研修に参加する機会をもらうことができました。「シーティング(seating=座席、着席)」の言葉から単なる姿勢保持の研修会だと思っていて、安易な気持ちで参加しました。しかし、実際に受講してみると非常に奥が深く、支援者としての考え方も少し変化があったので、この場を借りて、報告させていただきます。



●二次障害の予防

車イスとは単なる人を運ぶだけのものではなく、当事者にとっては1日の大半を過ごす生活の場(安定感や快適性を求められる)である。変形、拘縮、褥瘡などの二次障害というものは必然的に生じるものではなく、障害があることによって正しい姿勢が保持できなくなり、その悪い姿勢によって二次障害が発生する。研修のなかではその正しい姿勢の確立そして保つことが強調されていました。間違った車イスの一例として悪い姿勢のままベルトなどで車イスにホールドされ、二次障害の進行を助長しているケースも少なくありません。

また車イス上で悪い姿勢をすること自体が問題ではなく、その悪い姿勢を長時間していることが問題であるということ、そして柔らかいクッションが必ずしも快適とは限らず、個別にあった適度な硬さのクッションの選別が必要であること。

●それぞれの目的の設定

成人と子供でも設定の違いがありますが、「残存機能を最大限に発揮できる予定にする」「離床時間の延長」「変形の予防/悪化の防止」「ずり落ち姿勢の改善」「片側に傾く姿勢の改善」「褥瘡予防と再発防止」「誤嚥の防止」「筋緊張の緩和」など様々な目的を個人の障害やライフスタイルに合わせて設定することになります。


●シーティングとは



障害などにより身体に変形がある方、筋力を喪失した方などを「うまく座れる」ように、姿勢を保持する道具や装置といったものを適切に提供(ときには製作から)することではないでしょうか。そして工夫を重ねながら、自分に合う道具(車イス)を見つけていく。姿勢の改善により、残存機能を最大限に発揮できるようにして作業や活動、そして生活の質を高めていく。日本においても、この「シーティング」というものが広まり、できれば制度化され、さらに生活が豊かになってほしいものです。


新!! 若者同士の。笑 LINE ヘルパーインタビュー

今回のヘルパーインタビューは、藤原が担当させていただきます。
 今回は、大学1回生の時から「じゅぷ」で4年間登録ヘルパーとして輝いてくれた、開原君・西村君にインタビューしたいと思います。
 藤原はとてつもなく老け顔ですが、一応「若者」なので、お二人にあわせてトークアプリ「LINE」風にまとめてみたいと思います。




西村圭祐さん


学校の授業に来てくださっていた紹介が一番初めの出会いです。僕は正直あまり興味はなかったのですが、開原に誘われ、半ばただついていくような感じで事務所に行きました。それが初めの出会いです。



藤原 光


ではまず、じゅぷとの出会いを教えてください！







開原太智さん

一回生の頃、じゅぷの常勤の方と利用者さん何名かが、学校の授業にじゅぷとよかとの宣伝に来られていた時に貰ったチラシを見て、せっかく福祉学科の学校に来ているのだから、何か経験したいと思い、その日のうちにじゅぷの事務所に行って、お話を聞かせていただいたのが一番最初です。




藤原 光






西村圭祐さん


不安しかなかったです！ 短いですが??笑でも、まじで不安しかなかったです。笑



藤原 光


なるほど。それでは2人とも、宣伝から知って、どちらかと言うと、きっかけは開原くんだったんですね。では、実際にヘルパーとして活動を始めた時の感想を聞かせて下さい。






開原太智さん

初めての事が多かったので最初は戸惑うことばかりでしたが、徐々に慣れてくると、楽しめる事も増えていきました。特に利用者さんに喜んでもらえたり、笑顔になってもらった瞬間は、このバイトをやってよかったなと思えました。

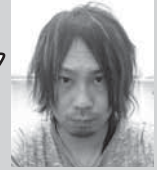


藤原 光





藤原 光



ありがとうございます。
不安や戸惑いが、やりがいへと変わっていくんですね。
では、ベテランのお二人から、今後、ヘルパーを始める人、在籍のヘルパーに対してのアドバイス等を頂ければありがたいです。



西村圭祐さん

アドバイスは少しおこがましいですし、学生目線になってしまいますが……
これから始める人も今からの人も学生時代にこんな貴重な経験のできるアルバイトはないと思います！ヘルパーをはじめ、色んなことにチャレンジして大学4年間で様々な人と出会い色んな意見を聞いて欲しいなと思います！



開原太智さん

今まさにヘルパーとして活躍している学生や、これから始めようかと思っている学生には、是非積極的にいろんなことに挑戦してもらいたいです！
特に福祉学科に通っている学生にとっては就活の時の大きなアピールポイントも作ることにもつながると思うので、この経験は必ず将来に生きてくると思います。

藤原 光



ありがとうございます。
このアドバイスをきいて、一層、やる気になってくれる方、また今後も、「じゅぷ」にたくさんのヘルパーさんが集まることを期待しています。
ではでは、「最後に！」という形で、2人の見た目と同様に、「格好良く」まとめちゃって下さい！



西村圭祐さん

最後に、じゅぷという事業所が僕はとても好きです。
僕だけでなく実際に利用者さん、そのご家族からもとてもいい事業所だという話をよく聞きます。
そんな事業所に出会えて良かったなと思います。
じゅぷに4年間関わらせていただいて、本当に内容の濃い4年間になったなと思います。僕自身により利用者さん、またそのご家族そしてたくさんのヘルパーさんと出会えたことがなによりも自分の財産になったと思います。
こんなに密度濃く一人の人と関われるアルバイトはないなと思います。
その経験は確実に僕の就活にも生かすことができました！感謝しています。
また、たくさんのヘルパーさんと出会えたことも、様々な考え方、意見を聞くことができ自分の価値観に深みが出たなと思います。
じゅぷという存在は僕の人生に本当に大きな影響を与えてくれたと本当に感謝しています。僕は一般企業に就職しますが、4年間で確実にヘルパーという世界に染まってしまったので、また戻ってきそうな気がします。
ただの感想になりました！
すいません…



開原太智さん

4年間を振り返って、じゅぷでは本当にたくさんの経験をさせていただき、自分にとって価値のある4年間になりました。

ヘルプは利用者さんとの関係が何より大切なので、時にはうまくいかず、悩んだ時もありましたが、それ以上に楽しい事が多く、今までやってこれました。将来も福祉の分野に進むので、じゅぷで学んだ事をしっかりと活かして行きたいと思います！

最後に、じゅぷでアルバイトを始めて、本当に多くの方にお世話になりました。ヘルプやよかともでの活動は自分の自信につながり、将来社会で働く上での貴重な経験となりました。

卒業してからも、何らかの形で、じゅぷの方や利用者の方々と繋がっていらればいいなと思っています。

4年間本当にありがとうございました！

藤原 光



二人とも、たくさんの事を感じて、成長することができたんですね！

やはり、福祉で働いた人にしかわからない、福祉の良さがあるんですね。

西村君、開原くん、ありがとうございました。

是非、今後もじゅぷとの関係を持ちながら、社会にでても、今まで通り頑張ってくださいね。

連載エッセイ 第3回

当事者の視点から……

今回の当事者の視点は、森山慶一さんに原稿をお願いしました。森山さんは当事者の視点から生活に便利な様々な物を作っておられます。

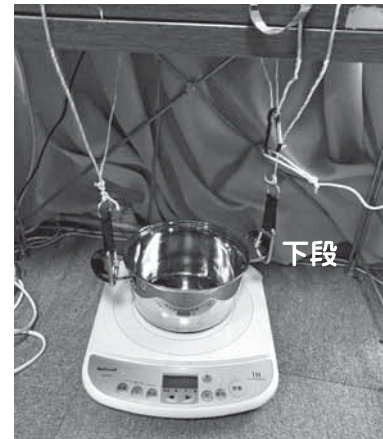
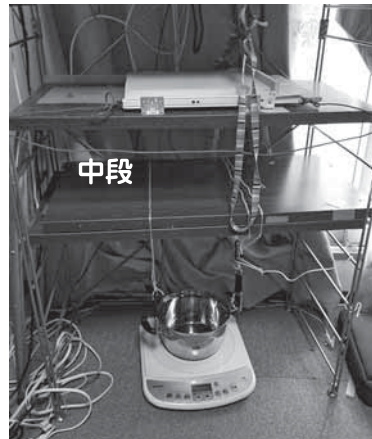
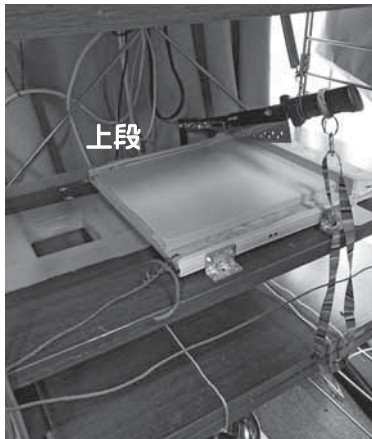
自助具の館

森山 慶一

私は二年前に龍谷大学を卒業し、現在は主に3Dプリンタ用データ作成代行業を個人で行っています。趣味はモノ作りで、よくヘルパーさんに手伝ってもらい、自助具を作っています。特にじゅぷのヘルパーさんには、個人的にも自助具作りに付き合ってもらおうこともあります。そこで今回は自信作を紹介させていただこうと思います！！

ハイパーシステムキッチン

自分で料理をするために、高さなどがちょうど良かったテレビ台を改造して作りました。



【構造】

上段：まな板を左右にスライドさせ、包丁を上から押すことで具材が切れる

中段：上段のまな板の横に空いた穴の下に鍋を置き、切った具材を入れる

下段：クッキングヒータから鍋が落ちないようにひもでつるす

ヒモコン

その名の通り、ひもを引っ張ってリモコンのボタンを押すモノです。

あまりひもが多いとあみだくじのようになり、チャンネルを変えるのも運頼みになるので、最低限チャンネルを順番に変えていくボタンと電源ボタンを押せるようにしています。



森山トーキング

言語障害者のコミュニケーションを支援するandroid向けアプリです。

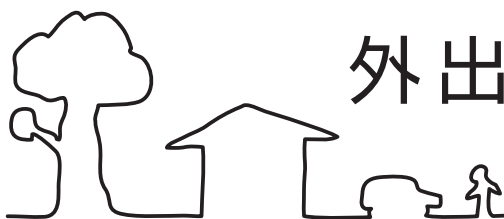
入力したひらがなを読み上げてくれます。通常のソフトキーボードではなく、手も不自由な方も使いやすいような少なく、大きなボタンによって入力を行います。

スマホはもちろんタブレットにも対応しています。価格は100円でプレイストアにて販売中!!



こんなものがほしいという方がおられたらじゅぷを介して、ご一報を!!





外出支援での ちょっとした発見!

今回は中下が担当!

2014年11月23日(日)「第5回 ず〜っと続けていく被災障害者支援 東北⇄関西 ポジティブ生活文化交流祭」という、長いタイトルのお祭りに行ってきました。このイベントに、毎年参加しているという、Oさんと一緒に参加しました。

パンフレットの言葉を借りると『東北を“応援!”するから、東北も関西もお互いが“応援!”(中略)出会った人たちが“応援!”しあうそんなお祭りを目指しております。』とのこと。実際に行ってみても、祭りを楽しみ、来ている人たちと話し、おいしいものを食べ、気に入ったものを買う。それが結果的に何かの支援につながる。そんなような楽しいお祭りでした。

一年半ほど前、電動車いすの方と初めて外出した時、どこの車両に乗ればいいのか?乗り込むときにはどんな支援が必要なのか?駅のバリアは?目的地までのルートは?果ては、電車のダイヤまで。色々なことが気になって、不安を感じていたものです。一年を過ぎると、偉いもので、今日どこに行くのかを、利用者宅に行ってから聞くようになりました。当たり前のことですが、電クルでの外出は、電クルに乗っている人の方が、どんな支援者よりも詳しい。詳しい人に聞くのが一番です。

そうは言っても、大阪駅。あれは何とかならないものでしょうか。地下鉄までのアクセスの悪さ。案内表示の分かりにくさ。人の多さ。そこに加えて、エレベーターの小ささなどのバリアの数々。案内表示、地下鉄に乗り換える際、2人で迷う羽目になりました。

そんなこんなで、目的の駅、長居駅に着いた時には14時近く。大きなイベントなので、駅の身障者用のトイレも込み合っており、会場に着くころには、14時を大きく過ぎていました。10時に自宅に伺ったんですけどね。

会場に着くと、なかなかの盛況ぶりでした。Oさんは毎年行ってらっしゃるので顔も広く、また、知り合いとも、そうでなくとも、人と話すことが大好きな方なので、気ままに動いては、色々な人と語り、気になったものを購入しと、着いた早々から祭りを楽しんでおられました。ですのでこちらも、一応最低限度の支援はしますが、ある程度自由に祭りの雰囲気を楽しみ、いい匂いのする方向に行つては、ちょこちょこ色々なものをつまんでいました。重度の身体障害のある方たちが、テーマに沿って、絵の具のついたビー玉を転がし模様を描き、それを切り分けた世界に一つしかないポストカード。フランクフルトに卵を巻きつけた、オムフランクフルト。サケの皮で作ったという小銭入れなどなど。気になったものを、買ったり食べたりしていたら、僕もOさんもそこそこの金額を使っていました。

あっという間に時間は過ぎて、気が付くと終了時間でした。ただ普通に、祭りを楽しんでいただけでした。が、そのことが、東北への支援につながっているのなら、ありがたく思います。

こんな感じで、外出支援?をしています。じゅぷに入った当初、この支援という言葉に気にしすぎていたように思います。実際に、一緒に出かけてみると、教えてもらうことも多いし、行く前に考えていた計画通りには行きません。それでも何とかなるし、何とかなっている多くの部分は、僕がしているわけではなく、一緒に何とかしている気がします。

今年もみなさんと、いろんな場所へ出かけられたらと思っています。どうぞよろしくお願いします。





ち めかちゃん家の あれこれ



今回も私がやって良かったこと気になったことをお届けしたいと思います。
なんとなく新年スタートした方、人の運勢の周期は2月4日の立春からと言います。
ここから何かを始めるのも良いかも知れませんよ。では今回紹介したいことは…

時短！簡単！炊飯器料理

豚の角煮

材料：豚バラブロック(1kgくらいまで可) ゆで卵適当 (大根入れてもよし)
コーラ500cc 酒100cc しょう油 大6 砂糖 大1

●作り方

豚バラブロックはフライパンで素焼き焦げ目を全部の面につける。
炊飯器に調味液全部と適当な大きさに切った先程の豚肉とゆで卵や大根を調味液がややかぶるくらいに入れ炊飯スイッチON。煮が浅いようなら全体を混ぜてもう一度炊飯ON。
炊きあがってからしばらく保温しておく、火加減無用で柔らかくて美味しいのができる。



ローストビーフ

材料：牛ももブロック400g 玉ねぎ人参ピーマン千切り適量 にんにく1片
めんつゆ100cc 塩 粗挽き胡椒 ジブロック (密封袋)

●作り方

肉の表面に塩コショウを塗りこむ。
ジブロックに材料全部入れ空気を抜き口をしっかり閉める(密封する)
炊飯器に熱湯を入れジブロックを入れ保温スイッチON。30分放置。
(肉の厚みで火の通り具合が変わるのでそこは感で調整を)
取り出したら冷蔵庫でねかせ、食べる時は肉をスライスし千切り野菜もトッピングして召し上がれ～。



間違わないで マスクのつけ方

使い捨てマスクには裏表上下があります。ご存知でしたか？



表…ゴム接着面が外(チクチクしません。)

上…プリーツのひだが下向きに。(上になるとひだにホコリや花粉が溜まる)
針金が上へ。(鼻の凹凸に合わせマスク下はあごの方まで被せる。口と鼻を覆う)

※マスク表面には菌が付着しています。触らない。捨てる外す時もゴムを持って。
インフルエンザやノロの時はビニール袋に入れ口を縛ってから捨てましょう。

じゅぶ川(せん)のコーナー

今年も暖冬なんていってましたが、日ごとの気温差があるからでしょうか？
とても寒く感じますね。まだまだ寒い日が続きますが

暖かく和やかな川柳で春を引き寄せましょう(笑)。今回のお題「暖」です。

暖冬と雪でラストの北斗星

風の旅人さん

(編) 北斗星といえば寝台列車ですね♪
小さい時から電車で寝れる特別感に憧れていましたが無くなっちゃうんですね。

アラフィフに暖をくれるはワンコだけ…。

リアル太っ腹さん

(編) アラフィフってなんででしょうか？どこかの地名でしょうか？人なつっこいワンコは身も心も暖めてくれますね♪

しょうがいこうれいふくしなくなるの？

ええかげんさん

(編) 65歳から障害者福祉サービスが

高齢者福祉サービスに移行

する事について一句です。

上手く移行できれば良い

のですがやっぱり心配で

すよね(汗)



たいようもひとのこころもあたたかい

ピッコロさん

(編) 暖かいです！この作品をくださったピッコロさんが一番暖かいです(笑)

ひとりよりみんなといるとあたたまる

まーくんさん

(編) 人は一人では生きられない。そんな事を思い出させてくれる作品ですね♪
これまた暖かいです(笑)

ぬくもりは人と人とのつながりだ！

にゃあさん

(編) 的を得たストレートな表現ですね♪にゃあさんからもぬくもりを強く感じてます♪

王子様はやく私を暖めて

こっちゃんさん

(編) 王子様が現れなくても十分に暖かさを感じる作品ですね♪

あたたかいお鍋の具材いっぱいだ

昨日の残り物さん

(編) 川柳とペンネームの合わせ技ですね(笑)
鍋やおでんは、2日目の方が美味しいですよね♪

気付かずに離れて知った暖かさ

くまさん

(編) もう少しで2014年度が終わり、身近な人と別れる季節が来ますね。今を大事にしよう！そんな気持ちにさせてくれます♪

ホタル族毎晩感じる寒暖差

水を飲む男さん

(編) 屋内では禁煙の場所が多くなった今日この頃、こんなところでも季節の移り変わりを感ぜられるんですね(驚)

ボーナスで心もサイフもポッカポカ

またあいましゅうさん

(編) ちょうど川柳の募集をしたのが12月だったのでポッカポカなタイミングでしたね♪
これも日頃の努力の賜物ですね(笑)

今回もじゅぶ川へ、たくさんの御応募ありがとうございました。いつも『個性』のある作品を下さるのでとても楽しく編集させて頂いています。じゅぶの周りには暖かい人がたくさん居る事も再確認できました♪この勢いで寒さを吹き飛ばして頑張りましょう♪(藤田)

じゅぷ2階でみんなが集える
交流サロン、2年目に突入です。



懐メロ喫茶

開催日

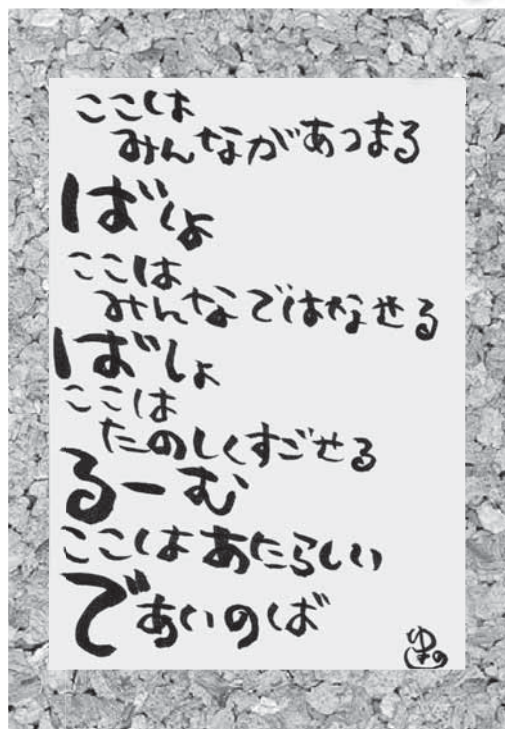
毎月第2木曜日
13:00~19:00

2/12・3/12・4/9・5/14・6/11...

毎月第4土曜日
10:00~16:00

2/28・3/28・4/25・5/23・6/27...

飲み物・軽食(実費)なども
用意してお待ちしています。
持ち込みもOKです。



つどい処

ばばるで

『ばばるで』とはフランス語で
『おしゃべりする』という意味です。

あしがき



(阿部正之)

昨年末の忘年会の2次会で10年ぶりぐらいにカラオケスナックへ行きました。入店前は少し緊張しましたが、ママの勢いとお店の雰囲気で一気にテンション上がりました。見知らぬ隣のお客さんとも仲良くなり一緒に歌いました。なんといっても、私の後輩たちFとFとNが普段職場では見せないはっちゃけぶりだったのでそれが一番うれしく、楽しかったです。

最近、運動不足でウズウズしています。保育園送迎で車通勤だし、休日ほとんど家のことでばかりなので。駐車場から事務所までの短い距離を走ったり、エレベーター使わないようにしたり、少しずつ動くようにしています。インフルエンザや風邪対策には免疫力アップが一番効果的！



(染井将仁)

去年はコストコデビューをしたり、猫を拾ったり（現在共同生活4ヶ月目）、痛めていた腰の調子が良かったりと、充実した一年でした。今年の目標は体調面に注意しながら、お出かけが出来るらしいなと思います(^^)



(上井英里)



(目片真弓)

昨年11月より地域活性“まちゼミ”でお試し韓国語講座に参加しました。韓国人の先生と同じ思考の仲間から文化や芸能など学び語学以外の楽しさがあり定期的に習う不安を抱えながらご縁に乗って今年から習いに行きます。韓国名は유민 (ユミン=目片真弓)



(木村佐智子)

2015年はちょっとしっかりしてみようかな～計画を立てて、実行にうつす。できるかな～

前々回のあしがきもハロプロのカウンタダウン観てきました！と書きましたが……、今年も同じ年越しですが……、今年も同じ年越しです（笑）ただ今年は大阪であったので、生で観られて大満足でした。あいもかわらずな僕ですが、今年もよろしくお願いたします。



(北川 学)

年始に大雪が降ったので雪掻きがたら雪ダルマを作って見ました。アナと雪の女王に出てくる『オラフ』を目指して作りましたが藤田のセンスではかなり不細工。。。今後は普通の雪ダルマを作ろうと思います(^^;



(藤田裕也)



(中下和生)

休みの日は大体ジムに行きます。週に2回ジムに行くと、仕事の日にはほぼ筋肉痛です。仕事に支障をきたす趣味。いいのでしょうか…？



(大幡彩美)

最近感動したこと。猫フレームが可愛く、安くて30分でできたメガネ！ずっとむずむずしていた鼻が、めちゃくちゃすっきりした鼻うがい！またちょっと感動つけていきたいです。

ビーチクルーザー買いました！アメリカ発祥、サーファー愛用品、ビーチ専用自転車です。とにかく大きくアメリカンスタイル！タイヤも太く、先日の雪道にも対応してくれました。ブレーキが特殊で、ペダル逆回転させて止まります。そんなお洒落な自転車に、慣れずにこけて、見知らぬおじいさんに鼻で笑われたのは、今年の締めめに嬉しい出来事でした。笑



(藤原 光)

最近、電車で出掛けるのが好きになりました。夢は鉄道で出掛けて各地の地酒を飲み歩くことです。『のり鉄』ならぬ『のみ鉄』といったところでしょうか？



(前田雅文)