

2017年(平成29年)5月20日発行

# 第419号

発行責任者

いこいの村聴覚言語障害センター

所長 岩本 幸子

編集

いこいの村編集委員会

〒629-1242

綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地

TEL (0773) 46-0101

FAX (0773) 46-0610

<http://www.kyoto-chogen.or.jp/ikoi>



## 認知症安心サポート窓口開所

～皆様の「相談をお待ちしております～」

いこいの村・とくらの家が開所して丸

他のサポート窓口も活用ください。

(とくらの家 川崎 史生)

5年が過ぎました。この5年間、認知症の利用者がその人らしく過ごせるように職員一同力を合わせて支援を続けて来ました。

昨年度より、とくらの家でつちかった介護のコツや工夫、ノウハウと言ったものを、ご自宅で介護されているご家族に役立てていただきたいと、認知症安心サポート窓口を開設しました。

いつでもお立ち寄りいただけるように玄関を開けてお待ちしておりますが、特に毎月第3水曜日の午後は、認知症介護の研修を修了した職員を配置しています。

認知症の方への対応にお困りの方、もしかしら認知症ではないかご心配されている方など、となたでもお気軽に相談に来て下さい。

また綾部市内にはいこいの村・とくらの家以外にも、4か所の認知症安心サポート窓口が設置されています。

安心してご相談いただけるお部屋を準備しています



### サポート窓口開設日

- ☆ 6月 21日
- ☆ 7月 19日
- ☆ 8月 16日
- ☆ 9月 20日

山々の若葉が美しい季節となりました。今年度、いこいの村は18歳の若い2人を含めた15人の新規採用職員を迎え、総勢233人の職員体制でスタートを切りました。



いこいの村 所長 岩本幸子

国の社会福祉施策は『我が事・丸ごと地域共生社会の実現』を謳い文句に地域住民による自助・共助が強調され、年々抑制されてきています。

こうした社会の変容を踏まえ、いこいの村では、引き続き地域の皆様とともに「かけがえのない一人ひとりが大切にされる地域づくり」に取り組んでまいります。

今年度より「いこいの村しんぶん」は年4回発行の季刊誌に生まれ変わりました。写真を増やし、これまで以上に各事業の様子や皆様とともに考えていきたい課題をお伝えいたします。ぜひ、ご意見ご感想をお寄せください。

いよいよ移転・新築実現!

## 新しい栗の木寮への期待

栗の木寮の仲間(利用者)や家族の皆さんが長年切望していた、栗の木寮の移転・新築が正式に決定しました。4月9日に開かれた家族の会定例会議では、図面をスクリーンに映し出しながらどんな空間・間取りができあがるのか説明させて頂き、ご家族の皆さんは熱心に聞き入っておられました。

Q.「部屋の広さはどのくらいですか?」

A.「全室個室で今より広くなります」

Q.「部屋の割り当てはどうなりますか?」

A.「今までは食堂やお風呂が一階にしかなかったのが、二階にも同じ環境ができるので好きな場所を選びやすくなります。仲間の希望を聞きながら決めていきます」。

トイレやお風呂

など高断りになった

仲間にとって、

安全・快適な暮らし

ではなくなってきたことがご家族には大きな不安でした。35年を経てようやく新しく快適な環境で暮らせることに「設計も仲間のことをよく考えてくれていると思います」とご家族の皆さんも安心されていました。

栗の木寮の工事は6月から始まる予定です。建物ができあがっていく様子を見ながら、仲間やご家族と共に、わくわくしながら楽しみにしていきたいと思えます。

(栗の木寮 勝山洋子)



家族の会で、  
所長より詳しい説明をしました。

4月某日

思い出がいっぱい詰まっている栗の木寮をバックに桜の木の下で。来年1月から解体予定です。



# 「あやベネットワーク」って？

## 突撃インタビュー【代表：野田和博氏】



2015年1月に誕生した、「あやベネットワーク」は、熱い想いをを持って活動されています。  
 ●障害があっても安心・安全に暮らしたい。そのためにも合理的配慮のある社会に変えていきたい。  
 ●「聞こえない人がいる」ということを社会の皆に知ってほしい。  
 綾部の地を暮らしやすい街にしたいという願いを込めた活動の内容について話を伺いました。

Q.2

「聞こえとことばに障害がある人にやさしい街づくり」の取り組み内容を教えて



綾部の四団体の代表があやベネットワークを支えています(写真:右から2番目が野田さんです)

Q1 あやベネットワークは、何をしているの？

聴覚障害に関わる当事者(聴覚障害者協会・難聴者協会)と支援サークル(手話サークル・要約筆記サークル)の四団体で構成し、聴覚障害者の豊かな暮らしの実現、福祉の推進を目的に活動をしています。

定期的に市に要望を上げたり、条例制定や法改正に関連して、聴覚障害者の実態を知っていただくために市議会議員に説明会を開いたり、自分たちの理解を深める為にも「合同学習会」を開催するなど、一丸となって取り組んでいます。また、合同での交流企画もあり、年々絆も深まっています。

綾部市マスコットキャラクター「まゆピー」



右手に鉛筆(要約筆記)、左手に LOVE コミュニケーション(手話)を。様々な、コミュニケーションを大切にしていこうという想いを込めています。街中でぜひ見つけてみて下さい♪

★あやベネットワークオリジナル★★

年を取ると、誰もが耳や目などに不自由を感じ、75歳以上の2人に1人は、老人性難聴(感音性難聴)であると言われています。聞こえが不自由になると、ちよつとした対話に恐怖や孤独を感じて外出がおっくうになったり、人との関わりを避けようとする傾向がみられます。また、綾部には、手話を言語として生活をしている人、聴覚障害と知的障害を併せ持った人も多く生活をされています。しかし、社会一般的には「聞こえにくい、聞こえない」ということがどういう障害なのか正しく理解されない状況があり、外観では気づきにくいために、「挨拶したのに無視された」や「話に対する反応がおかしい」などと、相手に誤解を与え、人間関係作りに支障をきたすこともあります。2015年4月より京都府では「障害のある人もない人も共に安心していきいきと暮らしやすい社会づくり条例」が、2016年4月には「障害者差別解消法」が施行されましたが、具体化の様子が感じられないこともあり、身近なところから聴覚障害者への合理的配慮を求めていく取り組みをしています。綾部の街に、理解の輪を広げていくために頑張っています。

Q.3

具体的な活動は何をしているの？

平成28年度「住友理工 夢・街・人づくり助成金」の申請が通り、助成金を活用しながら、聴覚障害者・難聴者が安心して地域生活を送ることができ、つながりを深めていける「暮らしやすい街づくり」の実現を目指しています。その第一歩として、「あやベ特産館」に耳マークやコミュニケーションボード、筆談セットの設置をしています。

聴覚に障害があることで、「買い物を楽しめない」という方もまだまだいらつやいます。店舗や事業所に聴覚障害への理解と配慮のある対応をお願いしています。

あやベ特産館に「耳マーク」設置！！



(耳マーク)

▼筆談等でお伺い

することができます。

お困りの方は、お申し出ください。



聞こえとことばに障害がある人にやさしい街づくり協力店



—第11回—

## UDトーク

皆さん、「UDトーク」という無料アプリケーションソフト(コンピュータプログラム)の事。以下、アプリを御存じでしょうか。スマートフォンやAndroidにこのアプリを取り込むことで使うことができます。(グループプレイストアからアプリを入手できます)

このアプリは、音声を拾って、文字に変換して表示してくれます。私はスマートフォンに取り込んで、会議での情報保障として活用しています。使い始めた頃と違い、誤字変換が少なくなり、役立っています。

このアプリは便利なのですが、声が小さいと音声認識機能が上手く働かず、文章が変わってしまいます。その点に注意しながら活用すると良いでしょう。

## 広がる活用の場

都市部の映画館では、このアプリを活用して、聞こえない・聞こえにくい人は映画を観ることができません。体験した知人の話を聞きますと、「確かに話している内容は分かる。でも、暗い映画館の中、手元のスマートフォンだけが明るく、スクリーンと交互に見るから、視線を動かす幅が大きくて、疲れた」と語ってくれました。

この難点を解決するために、表示画面をメガネ型にして、スクリーンを見ながら、字幕が付いているかのように話していることが文字化される機器も開発されていると聞きます。

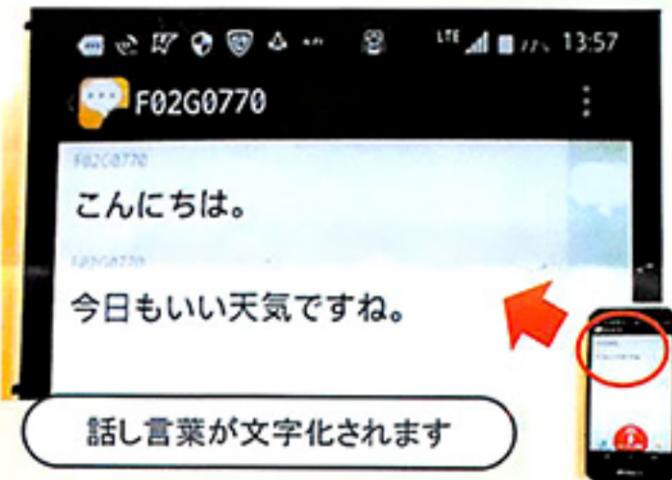
## 聞こえをカバーするために…

従来、聞こえない・聞こえにくいことをカバーするには、人手が必要でした。しかし、IT技術の進歩により、このUDトークの様にアプリが人手に変わって、聞こえのカバーをする時代を迎えようとしています。

その技術の進歩は目覚ましいものがあります。けれども、聞こえない・聞こえにくいことで困っている人々を支えるためには、機械や技術だけがあれば良いのでありません。聞こえないことの苦しさ、聞こえにくいことの悩みに心を寄せながら、気持ちの支えをする援助者の存在が、聞こえに悩む人々の大きな励みになります。

これから、アプリなどの技術を上手に使いながら、手話通訳者や要約筆記者と共に、聞こえない・聞こえにくい人の福祉の向上に努めます。

(梅の木寮 渡部泰之)



高齢者の方にもおすすめ!

## やさしい献立 Vol.1

電子レンジで作るハンバーグ



## 作り方

①キャベツは、繊維を断ち切るように細く千切りにし、耐熱ボウルに入れ、水大さじ4を加え、端を開けラップをし電子レンジ(600W、約4分)で加熱する。軟らかくならしたら、水に取ってざるにあげて軽く水気をしぼる。

②Aを手でしっかりこねる。滑らかになるまで混ぜて、2等分し、手にサラダ油を付けて、ハンバーグの形にまとめる。

③耐熱ボウルにBを入れて混ぜ、②で作ったハンバーグを入れ、端を開けてラップをし、電子レンジ(600W、約4分)加熱する。

こんな感じでチン!



④お皿にハンバーグを盛り、煮込みソースをかけ、①のキャベツを添える。

(総務部 給食課)

中村友美)

B

A

### ◆材料(2人分)

ハンバーグ

- 合挽きミンチ …… 70g
- 絹ごし豆腐 …… 60g
- 卵 …… 20g
- パン粉 …… 10g
- 塩こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 適宜

煮込みソース

- トマトケチャップ …… 大さじ2
- ウスターソース …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- 水 …… 50cc

添え

- キャベツ …… 60g



## 梅の木寮 宣伝活動！

〜来て見て知って！老人ホームのこと〜



「どうしたら利用できるの？」  
訪問説明ではたくさんの質問がありました

の木寮に来ていただき、施設見学、一緒に昼食を食べたり、リフト浴などの福祉機器を体験していただきました。

参加者からは「きれい！」「個室で良い！」「利用料が気になる」「介護保険についてもっと学びたい」などの声をいただきました。5年後10年後…介護サービスを利用される時には梅の木寮をぜひご利用ください。

(梅の木寮 永井千鶴)

「いいこの村は祭では行ったことがあるけれど、施設の中を見学したことがない」などのお声をいただき、北部地域の各聴覚言語障害者支援センター(以下、聴言センター)の利用者の方々対象に、いいこの村・梅の木寮について知っていただく活動を積極的に行っています。

梅の木寮の生活者や職員が各聴言センターへ訪問し、梅の木寮の説明をさせていただいています。また、実際に梅



「寝たまま入れる！！」  
梅の木寮での特殊浴槽体験

## 草花を愛でる気持ちの若々しさ

山の木々が濃さを増し、  
若葉が輝く季節です。

梅の木寮では4月に  
中庭の花壇に生活者で花を植えました。



丁寧に花を植えていく樹山和子さん



花壇にいついまでも花を咲かそうよ

その中のお一人が樹山和子さんです。  
和子さんは、普段でも「鮎」ユニットの食堂に、敷地内の草花を切ってきて飾っておられます。

草花を愛でる気持ちの若々しさに心打たれる毎日です。  
(梅の木寮 滝野稔)

園芸ボランティア募集中です◎

# 介護予防・日常生活支援総合事業が完全実施！！

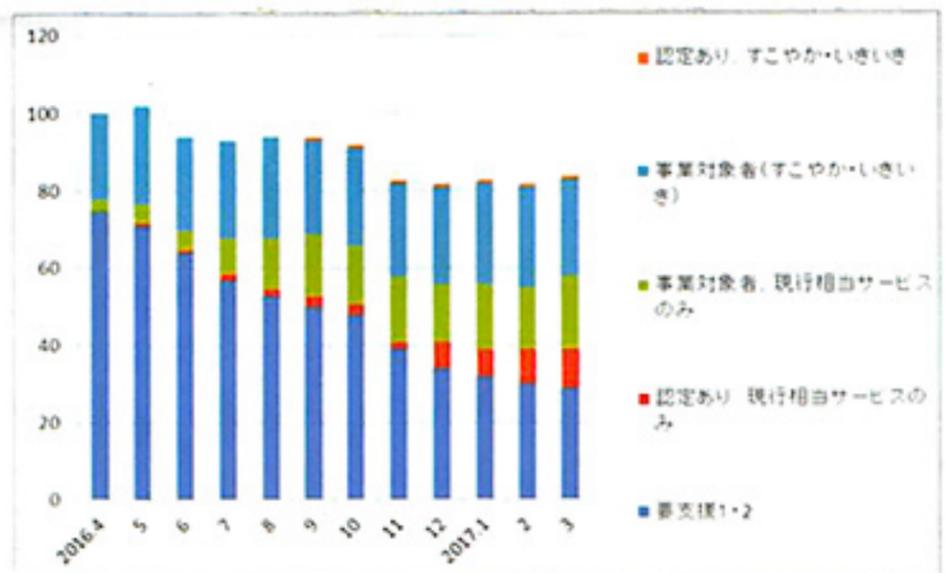
綾部市4月1日～

この事業は多様なサービスを充実することで地域の支えあい体制作りを推進し、要支援者に対する効果的で効率的な支援を可能とすることをめざすものです。綾部市では3年をかけて準備を行い、緩和サービスは訪問型サービスでは5事業所、通所型サービスでは8事業所がサービスを開始しています。

詳しくは各市町村もしくは地域包括支援センターにお問い合わせください。



## 綾部東部地域要支援者変遷



## 介護のワンポイント

### 陽の光を浴びる効果

暖かくなり過ごしやすい季節となりました。夏に向け体力をつけよう、運動を始めてみようと思う方も多いと思います。そんな時は外に出て体を動かしてみませんか？

適度な紫外線を浴びることで、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、心のバランスを整えてくれます。セロトニンは眠気を断ち切ってくれるので昼間は活発に動け、夜には自然な眠りが促され、深い眠りへとつながります。

また、血液中を流れる脂質（コレステロール）をビタミンDへと変化させ、丈夫な歯や骨を作る動きを助け、疲労回復の効果があります。美肌効果もあるので、女性は嬉しいですね。

まずは1日15分、陽の光を浴びて散歩をしてみましょう。継続することで体力もアップしますよ。

(高齢福祉部デイサービス課 新井千尋)



今年度新しく迎えた職員です。よろしくお願ひします。

- |   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>☆総務</p>  <p>齋藤 利和<br/>「若い方に負けない様頑張ります」</p>                | <p>☆総務</p>  <p>米田 奈々<br/>「笑顔で楽しく！」</p>        | <p>☆給食</p>  <p>片岡 京子<br/>「美味しい食事を提供します」</p>               | <p>☆給食</p>  <p>福井 京子<br/>「初心忘るべからずを<br/>モットーに」<br/>☆梅の木寮</p> | <p>☆栗の木寮</p>  <p>白波瀬 雅人<br/>「ひたすら頑張ります」</p>                       |
| <p>☆栗の木寮</p>  <p>石川 富美<br/>「仲間の思いに寄り添う！」</p>               | <p>☆梅の木寮</p>  <p>福西 紅音<br/>「手話を早く覚える！」</p>  | <p>☆梅の木寮</p>  <p>竹部 汐唯那<br/>「笑顔大切に！」</p>                | <p>☆梅の木寮</p>  <p>栗谷 和宏<br/>「一期一会の精神で！」</p>                 | <p>☆梅の木寮</p>  <p>弓削 智美<br/>「笑顔で、楽しく前向きに！」</p>                   |
| <p>☆梅の木寮</p>  <p>大田 愛梨<br/>「まだまだ知らない事を<br/>全力で学んでいきます」</p> | <p>☆梅の木寮</p>  <p>古田 正樹<br/>「よろしくお願ひします」</p> | <p>☆デイサービス</p>  <p>西田 加奈<br/>「利用者の方と沢山お話し<br/>したい！」</p> | <p>☆とくらの家</p>  <p>山本 考一<br/>「よろしくお願ひします」</p>               | <p>☆福知山市障害者<br/>生活支援センター「青空」</p>  <p>足立 岳史<br/>「心に寄り添う支援を！」</p> |

笑ってますか？ ～笑いの効用～ **元気に暮らす**

皆さん毎日笑ってますか？  
ストレスの多い毎日の中では笑顔が少なくなりがち  
ですよね。でも！笑顔には無視できないほどの大きな  
健康効果があるんです！

**免疫力アップ！**

人の体の中では毎日いくつものがん細胞が発生して  
いるのをご存知ですか？ウイルス等の病原体も、常に侵  
入しています。それでも発症しないのは、人の体には  
体にとって有害なものを退治して守ってくれる仕組み  
があり、それを『免疫』と言います。その一役を担っ  
ている細胞は『笑い』によって活性化して強くなり、  
病気のもとを次々と攻撃してくれます。反対に、悲し  
みやストレスにさらされると、その細胞の動きが鈍く  
なり、免疫力も落ちてしまうということも解ってしま  
いました。さあ！今日も笑って健康になりましょう。

(梅の木寮医務課 阪田正子)

みんなの手話

**【暑い】**



うちわを持つ手で  
あおぐようにパタパタ。

**【寒い】**



両こぶしをにぎり、  
左右にふるわせる。ふるふる。