いこいの村

題字　梅の木寮

2016年（平成28年）4月20日発行

第407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

お相撲さんに会いに行きました！

4/1から〈綾東こども園〉になりました

3月2日　綾東幼児園に春日野部屋の力士が来園

園児や家族、地域の方など大勢の人たちが迫力の取り組みを見守ります

梅の木寮からも出かけました

隣接するとくらの家、利用者のみなさん

普段から「今日は相撲あるんか？」とテレビの相撲中継を気にされる方もあり、何ヶ月も前から楽しみにされていたイベントでした。

当日は冷え込みましたが、力士の方がまわし姿で練習を始められると、その様子に寒さも吹っ飛ぶようでした。すぐ目の前まで力士の方が来られると「大きなお尻しとる」と感心したり、力士同士のぶつかり合いに声を掛けるなど、幼児園の子どもたちや地元の人たちと、にぎやかなひと時を過ごされました。

「横綱になったらもっと大きいんやな」「あの人らもこれに出てんか」。力士がいつもより身近に感じるようで、相撲中継で話が盛り上がります。また次の機会も一緒に見に行きたいですね。

（梅の木寮　新庄　香菜）

梅の木寮お楽しみ会

3月23日、梅の木寮のお楽しみ会を開催しました。

生活者、職員みんなで集い、27年度を振り返りながら、次年度につながる楽しい会にしようと計画しました。

会場には、1年間の思い出の写真を掲示し、写真を見ながら話に花が咲きました。

お楽しみ会には、長期・短期入所の生活者、職員、総勢90名が集まりました。各棟の生活者の代表と職員が前に出て、スライドを見ながら、思い出を語りました。中には、即興で俳句を詠まれる方もありました。

その後は、みんなで梅の木寮オリジナルの健康長寿体操や、ゲームをしました。

紅白『色』合わせゲーム

「勝ち残った方には景品があります！」前に立つ職員の声が響きます。司会の合図で紅白どちらか挙げ、自分が挙げたカードの『色』が、司会のカードと合えば勝ち残れます。「せーのっ」と司会がカードを挙げると、「オーっ」と紅白入り乱れて、手に持つ色カードが挙がります。何度も繰り返すと、90名の中で徐々に勝ち残りがしぼられていきます。順調に進み、最後まで色を当て続けられた方には景品の入浴剤を贈呈し、ゲームが終了となりました。皆さんで熱中した楽しいひと時を過ごしました。

紅白、色合わせゲームで盛り上がりました！

生活者には思い出、職員にとっては1年の支援を振り返る良い機会となりました。次年度、更に、笑顔あふれる梅の木寮になるために、生活者の皆さんと一緒に楽しい事を作りあげていきたいです。

（梅の木寮　佐藤　香・滝野　稔）

入浴時の脱水注意

お風呂で体を温めることは健康にとてもよいことです。体をきれいにして気持ちがリラックスでき、爽快になり血の流れもよくなります。

ところが、お風呂の中でウトウトしてしまうと、のぼせたり、意識を失いかける恐れがあります。これは、湯船に長くつかることで汗をかき、水分が不足した状態となり、血圧が下がって、血の流れが悪くなり、脳に十分な血液が送られなくなるからです。

また、入浴中は何ともなくても、脱衣場で着替えている時に反応が鈍くなったり、湯あたりや血圧の変化で意識もうろう状態がみられることもあります。

脱水を防ぐために、多くの方は湯上りには喉が渇き水分補給しておられると思います。

介護のワンポイント

入浴時の脱水は、40度のお湯に10分間つかると約500ミリリットルの水分が失われます。

入浴時の水分補給は入浴前にすることが大事です。

もし、冷たいビールで水分補給されていたなら、脱水を進めてしまっています。

水分はコップ一杯以上のお茶や白湯を常温か温めて飲みましょう。

（綾部東部デイサービスセンター　高橋　信代）

障がいのこと いろいろ ①

『聞こえないことで困っていること』

マスクをされていると…

ある日、スーパーのレジで精算を待っていると、店員さんから何か言われましたが、マスクをされていてわかりませんでした。「聞こえないのでマスクを外してください」と頼みましたが、そのまま繰り返し大きな声で言われます。店内はざわざわして聞き取れません。もう一度、「マスクを取ってください」と言うとやっと外され、「カード」とはっきり言われたのと同時に、隣の女性が親切に、「これ、これよ」とご自分のカードを示してくれました。それで納得がいきました。カードだけをレジで渡し、その先に置いてある機械で自分でお金を入れるという新しいシステムでした。

秋冬は風邪予防、春は花粉症、どこにいってもマスクを着ける人が増えます。耳が聞こえない人は話をするときは相手の顔、表情、口元すべてを見ます。マスクで顔の大半が隠れると全く話が読み取れません。話す時だけでもマスクを外すか、筆談してもらえるようにお願いしています。

通りすがりの人の親切

また、他府県のバスに乗ったときのことです。座ろうとすると、他のお客さんに手招きで呼び止められ、「あっちよ」と指差して教えていただき、前払いである事がわかりました。

慣れないところや、新しい仕組みに変わると、とまどいます。また、呼ばれたり話しかけられても気づかないことがいつもあります。その時に居合わせた方がわかりやすく教えてくれると、とてもありがたいと思います。

誰もが暮らしやすい社会に

4月から施行される『障害者差別解消法』では、必要な合理的配慮を公的機関や民間事業者は義務づけられることになります。文字で見てわかりやすい掲示や通訳の保障などの環境整備がこれから整っていくことに期待をしています。さらに、多くの一般市民にも理解をしてもらえるような社会になれば、どこに出かけても安心できると思います。

（栗の木寮　勝山　洋子）

いこいの村
所長　岩本　幸子

今年度のいこいの村の事業計画は、開所当時の初心に立ち戻り「利用者・地域の課題を共に考え、豊かな暮らしの実現をめざす」を基本としています。

栗の木寮開所から今年で35年目を迎えます。「働く中でたくましく」を実践目標としてきた栗の木寮では、仲間（利用者）の高齢化が進み、健康上の課題が増え、仲間一人ひとりの年齢や願いに合わせた生活環境や仕事・役割づくりの見直しが求められています。

このご本人やご家族の高齢化や介護等の課題は、地域の聴覚をはじめとする障害者、いこいの村のある綾部東部地域の方々にとっても共通の課題です。

いこいの村の役割は、常に地域の皆様方とつながり、「いこいの村を作ってよかった」「いこいの村が地域にあってよかった」と言ってもらえるように歩むことです。

1事業所からスタートしたいこいの村は、現在、京都北部で、障害児・者、高齢者を対象に、10か所で27事業を担う事業所へと拡がってきました。しかし、事業所が大きくなり、ともすれば、初心をおきざりにしているのではとのお声を頂戴することもあります。

利用者や地域の関係者の皆様の話に素直に耳を傾け、その時々の課題を共に考え、共に解消し、次のステップに歩んでいくという姿勢を今一度肝に銘じて、この1年の歩みを進めていきます。

両方の人差し指を左右から合わせる

いこいの村しんぶん　407号　2016年（平成28年）4月20日発行

ありがとうございました

★☆★☆★☆