

2023年(令和5年)2月20日発行

いこいの村聴覚言語障害センター 発行責任者

岩本 幸子 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 電話 (0773)46-0101 ファクス(0773)46-0610

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

ほがらかに行こ がらかに行こ

編集

自分の体の事を知って頂くよ い機会となりました。 を動かし体力測定をしたり、 講演を聞いたり、実際に体 ほがらかに行こう会は、

とした介護予防教室です。 ていない6歳以上の方を対象 だ介護サービスをご利用され 部東部地域にお住まいで、



見合わせてきましたが、今年

拡大を受け、約2年間開催を

新型コロナウイルスの感染

ようやく開催する事ができま

した。(次ページに続く)

いの村で「ほがらかに行こう て約2名の方が参加されまし 会」を開催しました。合わせ 10月6日、12月8日にいこ

た。

冬の前に要チェック **〜あなたの体力どれくらい?〜**

ただきました。 ある小幡彰一先生に講演してい ションセンターの理学療法士で と題し、中丹東リハビリテー ~あなたの体力どれくらい?」 今回は「冬の前に要チェック

状態)の予防方法を知る 力が不足したり衰えたりした ②口コモ(移動するための能 ①運動の大切さを知る

技・測定をしました。 という事を目標に、講演と実 ④転倒予防の対策を知る ③運動の方法を知る

参加者からの質問

力を知る機会となりました。 きなかった!」等、自分の体 う中で、「思っていたよりで バランステスト等を実際に行 立ち上がりテスト・歩行時の 握力測定・30mの台からの

でより効果的_



痛がある時には控えてほしい」

⇒「体操は本当は畳の上(硬め)の

方が良い。予防体操なので、腰

〇腰痛予防体操を布団の上で

しているが大丈夫か?

す機会は減るが、今日教えてもらっ をしたり笑ったりできた。またこの 会を開いてほしい」との声を頂きま た事を日常に取り入れていきたい. 「今日は久しぶりにたくさんお話し 参加者からは「寒くなり体を動か



暮らしの中に運動習慣を

てもらった運動を継続し、 機会が減りますが、今回教え になる事も教えて頂きました。 を持つ事でより効果的な運動 てほしいです。 これから冬に向けて運動する 等の場面での動きに少し意識 くしている掃除・洗濯・食事 力維持できるようにしていっ 日常の暮らしの中で何とな

思っています。 に暮らしていけるお手伝いが できるようにしていきたいと た地域の中で元気にほがらか を通じて考えつつ、住み慣れ する事などを、介護予防教室 これからも運動や栄養に関

からの方が良い。運動した後に ⇒「起きたばかりではなく、凮 〇体操はいつしたら効果的か?

タンパクを摂ると筋肉になるの

(介護支援課

木村聡子)





開いた右手を握り ながら振り下ろし 左手の甲に打ち付ける (左右の手は逆でも OK)



デイサービスの利用者さん から、嬉しいお手紙を頂き ました。

-部抜粋で ご紹介します。





運動会・敬老会の飾りつけも工夫 しながら、していただいてます。



常々考えています ら笑ってもらえるか」 く体を動かしてもらえるか 皆様の笑顔からたく 限 0ある中

利 用 者 さ h \mathcal{O} 声 を 励

『老いは足から…とはよく聞いていましたが、 まさか自分が!と足には自信があっただけに すごく落ち込みました。でも今では「デイサー ビスに行けて本当に良かった」と感謝してい

ます。 スタッフの方々のいろいろな工夫やアイデ アの数々に、膝が痛いのも忘れて参加してい ます。そしてその中で使われている小道具の 中には私たちが作った作品もあり「あのサイ コロ、この間作ったね」などと言いながら楽

しく参加させていただけることに心から感謝 しています。 この歳になっても自分の行く場所があり、そ

の仲間たちと一緒に歳を忘れ、痛いのを忘 れて楽しい時間が持てていることに感謝!し かもコロナ禍の中、行く場所の少なかった時 も続けて「デイ」を実施していただきありがと うございました。

感謝の気持ちでいっぱいです。

一度しかない人生の大切な時間をこのよう な形で支えていただいていることに感謝しな

がらペンを置きます。』

て梅の木 怠味です は自然と幸運がめぐっいつもにこにこと笑っ いこい 万来 然と幸運がめぐってくる、

くの方に来ていただいて仲間、 を進めています ミュニケーションを取りたいと思 こともありまし 看用が日常に 化が進んで便利 れの 綾部市でも花火大会、 寮、 \mathcal{O} (昨年は66.5 行事が開催され 0

徐々にコロナ前の日常に戻りつつある ウサギのように跳. やはり相手の表情を見て、 ネット上だけでは が開催できるように になり良い部分がある 表情がよく見えな ね ディ ナによりデジタ ただく「い 卯年 の今年



いこいの村 総務部 今西和弘

2001年(平成13年)『綾部市聴覚言語障害者支援事業開始!』

「聞こえない仲間同士が気軽に集える場が欲しい」「健康の学習や社会・生活に関する情報の交換をして生き生き暮らしたい!」と長年の夢が大きな実となり、平成13年10月1日「綾部市聴覚言語障害者支援事業」がスタートし、綾部市保健福祉センター内に聴覚言語障害者福祉を進める職員が配属となりました。そして「みんなで学びたい」と思いを持つ聴覚障害者協会の方々が、自主的に水曜日に集まり「あゆの会」としての活動が始まります。創作活動や学習会、調理実習を通して集い学ぶ機会が生まれました。



当時、京都北部いこいの村建設委員会委員長の故槻瀬健一さんは「北部は元気だ。いこいの村と僕たちみんなで育ててきた北部の各聴言センターが、丹後・与謝・天田・舞鶴にあるからだ。綾部はまだ支援事業だけれども、いつかセンターへと育てたい。」と思いを述べられていました。槻瀬健一さんたちの熱い思いが実現し、平成26年4月に綾部市聴覚言語障害者支援センターとなり現在に繋がります。

【綾部市聴覚言語障害者支援センター 今西永里】

2003年(平成15年)『舞鶴市聴覚言語障害者デイサービスセンター開所』

「舞鶴で生まれて成長していく中で、安心して豊かな生活をするために必要な施設の立ち上げを!」と聴覚障害者協会舞鶴支部の故高倉正次さんをはじめとした先輩方の強い願いがもとになり、平成12年6月に自主的な活動として「舞鶴火曜つるの会」が発足しました。この取り組みは、平成13年に舞鶴市の委託による地域生活支援事業として位置づけられ、平成15年には支援費制度による「舞鶴市聴覚言語障害者デイ

サービスセンター」へと発展していきました。ボランティアの力で運営されていた集まりが、公的な制度による運営へと切り替えることができました。聴覚障害者が安心して暮らすための環境が整い始めたと言えます。また、この年には、北部で初めて言語聴覚士が配置され、言語聴覚士による聞こえの相談や難聴者支援が開始されています。

平成19年には障害者 自立支援法の施行によ り「聴覚言語障害者地 域活動支援センター」 へ名称変更して現在に 至ります。



状況が変わっても、聴覚障害のあるみなさんが集まって学び合い、 交流できる場を大切にしながら、安心して豊かな生活ができる心の 拠り所であり続けたいです。

【舞鶴市聴覚言語障害者地域活動支援センター 市村由希子】

2006年 (平成18年) 『福知山市聴覚言語障害センター開所!』

地元の聴覚言語障害者と関係者の切実な願いが実現し、平成10年に開所した「天田地方聴覚言語障害センター(以下、天田センター)」は、開所から約8年後の平成18年1月、福知山市、三和町、夜久野町、大江町の合併により「福知山市聴覚言語障害センター」へと名称を改めることになりました。合併後も、今まで積み上げてきたものが継続できるように、当時の旧一市三町の関係団体(聴覚障害当事者団体、手話・要筆サークル)は、旧三町の町長と法人理事長宛てに「合併後も聴言センター事業の存続と、支援の質が後退することのないように」という要望書を出され、これまでの天田センターも「福知山市聴覚言語害セン

■ 大田事務所」として存続することができました。これは、地元福知山や 旧三町の皆さんの活動をはじめ、北部の皆さんが力を合わせてきた成果です。

天田センターでは、「木曜日の会」として聴覚障害者の集う場を設け、継続した 学び合い、交流の中で豊かなコミュニケーションを育んできました。自らの生活を より豊かなものにという熱い想いが実を結び、存続に至りました。天田センターは 現在も当事者や関係者の大切な居場所となっています。

【福知山市聴覚言語障害センター 菅井奈津子】

わってきます 生活がしたいという気持ちがひしひしと伝 てきた生活を経て、「人として」当たり前の めには、コロナ禍で外出や取り組みを我慢し 「幸せなうさぎの年になりますように ブタを食べたい お正月に仲間が書いた手作りの絵馬や書初 ありがとう」

「旅行にいきたい!ハワイ 沖縄」



コロナ禍でも仲間の暮らしを守ろう!

計7日間に渡って、自室での食事や生活が続きまし の陽性になりました。 最後の陽性者の療養期間が終わってから更に7日間)みが控えていた矢先に、仲間4名がコロナ感染症 12月も残りわずか、クリスマス会や年末年始の楽

笑いあう仲間の姿を見ることができました。 終えて、久しぶりに食堂に集まっておせち料理を楽 体操、距離をあけて散歩、消毒を徹底した上で入浴 <u>陰性が</u>確認できた仲間のうちで、グループに分けて して頂くなど、更なる工夫を行いました。 に寄り添うために、毎日職員が心を込めて作った しまれました。互いの顔を見ながら乾杯を交わし、 『コロナに負けるな!ニュース』を部屋に届けたり、 そして待ちに待ったお正月。ようやく警戒期間を 長い自室待機で当たり前の生活ができない気持ち

できて、仲間たちは大喜びでした。



に広がる年に! 「仲間が主人公」

間を乗り越えて、いこいの村40周年記念祭や、 日帰りではありますが3年ぶりの旅行も実施 ました。幸い重症者はなく、3週間の警戒期 ターが発生し仲間23名職員13名が陽性になり 昨年は、9月にもコロナ感染症のクラス

些細なことでも「ありがとう」と笑顔で暮ら せる栗の木寮を共に築いていきたいです。 める選挙が行われます。みんなで支えあって とともに、来年度の役員を仲間たち自身が決 3月には仲間の自治会「あゆみ会」の総会

(栗の木寮 千原寛人)

٥

いつもとは違うお正月を

横の木寮 ショートステイン

では、年末より、ご利用者の皆 さんと七福神の壁飾りを作りま 「色はどうする?」 梅の木寮(ショートステイ)

取り組まれていました。 相談しながら、皆さん楽しんで 「良いかなぁ」



丈夫・・・とはいきませんが、それ まだパーテーション無し、会話も大 ました。 でも笑顔でお食事を楽しんでおられ ルのおせち料理をいただきました。 お正月には、いこいの村オリジナ



桜茶で乾杯!

りました。それから皆さんの願い事 今年の干支の卯年の方を尋ねると もお聞きしました。 「私は子年よ」と自分の紹介が始ま 午後からは、互例会をしました。



それぞれ思いを語られました。 のお友達が来てくれるように_ 「集まって楽しく話したい」 「大きな家に住みたい。たくさん

願いました。 と、特別なお菓子。それから桜 茶で乾杯をして、 最後はお正月らしく紅白饅頭 一年の健康を

ショートステイを目指します。 今年も元気に過ごして頂ける (梅の木寮 井上恵美子

その不調かくれ脱水かも『

たれがする」。こうした冬の体調不良、実は「かくれ脱水」に 汗をかかず、喉も乾きづらいので 具の使用で湿度が下がります。気温の低い冬は夏と違って、 よるものかもしれません。冬は空気が乾燥し、さらに暖房器 「原因はよく分からないけど、なんとなく頭が痛い」「胃も

拍車をかけているのです! 「かくれ脱水」を起こしても気づきにくいのです。 その上、ココナ等の感染予防対策が「かくれ脱水」に

☆マスク着用で・・

が失われがちです。また、喉の渇きを感じに くくなり水分不足に気づくのが遅れます。 マスクを着けると、こまめに水分を摂る機会

☆外出の自粛で・・・

と蓄えられる水分量も減少します。 分を蓄える働きがあるの で、筋肉量が減る で筋肉量が減りがちです。筋肉には体内の水 コナの流行で、外出自粛等の不活発な生活

脱水症の予防のために

「こまめに水分補給しましょう」 が必要と言われています。喉が渇いたと 食事以外から1,2リットルの水分補給 感じる前に、こまめに水分補給をしましょう

食事をしっかり摂りましょう」 約1リットルの水分補給しているといわれていす。 食事も大切な水分補給の機会です。1日の食事から

筋力維持に努めましょう 体操にチャレンジする、散歩するなど意識して身体を動 かしましょう。

(梅の木寮 医務課 隅香織)

◆いこいの村聴覚言語障害センター開所40周年記念祭 ご寄附 ありがとうございました◆

様 京都市 5,000円 細木 京子 安村 洋子 綾部市井倉町 5,000円 様

▶ご寄付 ありがとうございました◆

*********** 9月29日~12月31日受付分(順不同)

安村 水穂子 様 綾部市上延町 タオルなど 医名希望 様 綾部市睦寄町 輪投げ 綾部市高槻町 相根 吉宏 様

福岡建設㈱ 様 綾部市睦合町 お菓子詰合せ たかお商店 様 綾部市十倉名畑町]-ヒ-詰合せ 綾部市天神町 50,000円 山﨑 裕司

カーハウス クロスロート

土田大介 様 綾部市淵垣町]-ヒ-詰合せ

㈱柴橋商会

京都支店 様 京都市 お菓子詰合せ 179二近畿(株) 様 福知山市 お菓子詰合せ



■ 東綾小中一貫校PTA様

たくさんの品をいただき ました。



光西寺 真出 智真 様

長野県からりんごや 野菜をいただきました。



綾部高校由良川キャンパス (農業クラブ) 様

クリスマスケーキ(5個)を いただきました。

東綾小中一貫校 生徒会 様

> 車イスを いただきました。



♪ボランティアのみなさま あいがとうございました◆

宇野 亜冶子 様 あみもの講座 土肥 眞利子 様 理容ボランティア 雅次 理容ボランティア 膱 員 集

あなたの力を必要としています

※職種

生活支援員(障害者支援施設)、介護職員(特養) 調理員、ケアマネジャー、訪問介護員、看護職員

☆勤務時間相談に応じます

☆慣れていただくまで丁寧に指導します お気軽に見学に来てくださいね♪



いこいの村聴覚言語障害センター

電話(0773)46-0101

ファクス (0773) 46-0610 (担当: 今西和弘)

詳しくは、

社会福祉法人京都聴覚言語障害者福祉協会HP もご覧ください

いこいの村の「知りたい」が見つかる!?

<ホームページ>

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

いこいの村聴覚言語障害センター

検索

CLICK!!

または QRコード



で検索してみてくださいね♪

.



∼認知症安心サポート窓口∼

3月 15日(水)

4月19日(水)

5月17日(水)





〈お問合せ先〉いこいの村・とくらの家 電話・ファクス:0773-46-0771







第442号



(2人分) 材料

ブロッコリー マッシュルーム 玉ねぎ 鶏モモ

塩こしょう 1/2房 バター 4~5個 薄力粉 1/4個 豆乳 200g 白味噌 小さじ1

Recipe 適宜 10g 大さじ1 200cc 大さじ2







この時期おすすめ♡ お正月に余った白味噌を 使った身体の温まる ヘルシーグラタン

J& { @ / @ 10 @ { @ / @ / @ / @ 10 @ { @ / @ / @ / @ / 作り方

はじめに、ブロッコリーを小房の分け、茹でておきましょう。

玉ねぎは薄切り、マッシュルームは石突きをとり薄切りにします 鶏もも肉は食べやすい大きさに切りましょう。

フライパンにバターを引き、玉ねぎを炒めてください。

に大いに役立ちます。 湯たんぽを準備したり、

温かい飲み物で、

体を温めるため お湯を沸かして

玉ねぎが透明になってきたら、鶏肉を加えて炒めて下さい。

鶏肉の火が通ったら、マッシュルームとブロッコリー、 薄力粉を加えて炒めましょう。

豆乳と白味噌を加え、白味噌はよく溶かしながら、 まで弱火で煮ます。

耐熱皿に入れ、チーズをかけてトースターでチーズに焼き色がつ

くまで焼きましょう。 (約5~6分)

お好みで、粉チーズを振りかけて下さい。







いにも大雪の被害は今のところないようです

今後、

大雪による倒木・倒竹等で、

停電が発生

急に電気が使えなくなっ

いこいの村近辺の積雪量は近年に比べ少なく、

冬の停電あなたはどうする? という時の為に備え。

夜の停電で困る事は寒さに加え、

お部屋が真っ暗になる

することがないとも言えません。 た時に困らなくて良いように、備えをしておきましょう。

停電時は、

電気を使う暖房器具が使えないので、

ガスを使うカ

の換気、雪が多い時は、 ろうそくに火を灯すこと(裸火) 注意点としては、 ことです。懐中電灯と予備の電池は必要です セットコンロとカセットガス数本あれば、 てのカイロを常備しておきましょう。又、

適宜雪かきをしましょう

車のエンジンをかけ、

酸化炭素中毒にならないよう。車庫内

雪がマフラーをふさがないように

車内で暖を取ることもできます。

できるなら避けましょう。

は、

火災の原因になるの

慌てなくて良いように、 自然災害はいつ起こるかわかりませんが、

物を備えておきましょう。 いこいの村 常日頃から想定をしたり、

防災施設管理委員会

◆後援会 ご入会・ご継続 ありがとうございました◆

※いこいの村受付分

10月1日~12月31日受付分(順不同)

/	幺	₽=	↹╲
\	綾音	וט	J /

石原 義治

角山 千代美 様

様

忠町

忠町

継続

新規

\ 液 中														
川端	ひとみ	様	十倉中町	継続	斎井	隆司	様	十倉向町	継続	藤田	義美	様	武吉町	継続
小松	広士	様	十倉中町	継続	渡邊	美由紀	様	十倉向町	新規	藤田	広和	様	武吉町	継続
川端	政子	様	十倉中町	継続	渡邊	君江	様	十倉向町	継続	四方	三知夫	様	武吉町	継続
川端	省三	様	十倉中町	継続	井上	洋一	様	十倉向町	継続	吉田	喬雄	様	武吉町	継続
渡辺	宏視	様	十倉中町	継続	柳田	仲夫	様	十倉向町	継続	四方	幸夫	様	武吉町	継続
徳丸	節子	様	十倉中町	継続	柳田	眞壽美	様	十倉向町	継続	田中	俊文	様	武吉町	継続
大槻	三義	様	十倉中町	継続	柳田	美榮子	様	十倉向町	継続	久保	健治	様	武吉町	継続
川端	勇夫	様	十倉中町	継続	渡邉	敏子	様	十倉向町	継続	久保	洋治	様	武吉町	継続
渡辺	典生	様	十倉中町	継続	渡邉	康弘	様	十倉向町	新規	久保	多美子	様	武吉町	継続
渡辺	雄策	様	十倉中町	継続	姫野	克己	様	十倉向町	継続	四方	ミチ	様	武吉町	継続
橋本	隆	様	十倉中町	継続	屋敷	朋美	様	十倉向町	新規	尾笹	秀夫	様	武吉町	継続
北谷	美智子	様	十倉中町	継続	渡邊	義昭	様	十倉向町	継続	熊谷	順子	様	武吉町	継続
渡邉	良子	様	十倉中町	継続	新谷	敏和	様	十倉向町	継続	坂田	照子	様	武吉町	継続
渡邊	逸郎	様	十倉中町	継続	渡辺	泰敏	様	十倉向町	継続	木鋪	悦子	様	武吉町	継続
下田	良介	様	十倉中町	継続	渡邊	二三夫	様	十倉向町	継続	坂田	道江	様	武吉町	継続
河田	昌則	様	十倉中町	継続	細川	孝	様	十倉向町	継続	坂田	強	様	武吉町	継続
Ш□	修	様	十倉志茂町	継続	井上	富子	様	十倉向町	継続	山本	博文	様	武吉町	継続
川端	貞男	様	十倉志茂町	継続	柳田	真弥	様	十倉向町	継続	永本	宏昭	様	武吉町	継続
Ш□	潔	様	十倉志茂町	継続	井上	博明	様	十倉向町	継続	浦入	由里子	様	武吉町	継続
渡辺	均	様	十倉志茂町	継続	大槻	勝	様	十倉向町	継続	坂田	ミツエ	様	武吉町	継続
竹市	直彦	様	十倉志茂町	継続	川端	康夫	様	十倉向町	継続	浦入	富雄	様	武吉町	継続
Ш□	綾美	様	十倉志茂町	継続	馬田	よし野	様	十倉向町	継続	坂田	千里	様	武吉町	継続
渡辺	邦子	様	十倉志茂町	継続	馬田	久夫	様	十倉向町	継続	坂田	芳昭	様	武吉町	継続
Ш□	嘉一郎	様	十倉志茂町	継続	馬田	光夫	様	十倉向町	新規	坂田	あさ乃	様	武吉町	継続
渡辺	真人	様	十倉志茂町	継続	馬田	勉	様	十倉向町	継続	岩波	治枝	様	武吉町	継続
斉藤	良博	様	十倉志茂町	継続	関	呆子	様	十倉向町	継続	岩波	芳美	様	武吉町	継続
渡辺	あやみ	様	十倉志茂町	継続	井上	信治	様	佃町	継続	岩波	新治	様	武吉町	継続
Ш□	喜美子	様	十倉志茂町	継続	片山	正行	様	佃町	継続	鷲田	壮一	様	武吉町	継続
和久	嘉子	様	十倉志茂町	継続	桑迫	京子	様	佃町	継続	永井	哲男	様	井根町	継続
大前	均	様	十倉志茂町	継続	桑迫	早苗	様	佃町	継続	永井	惇	様	井根町	継続
斉藤	裕之	様	十倉志茂町	継続	木下	晴彦	様	佃町	継続	太田	タカ子	様	井根町	継続
森井	京子	様	忠町	継続	片山	良広	様	佃町	継続		肇	様		
石原	マツエ	様	忠町	継続	細井	寸	様	佃町	継続	仲林	ヒサノ	様	井根町	継続
八木	秀夫	様	忠町	継続	細井	鶴代	様	佃町	継続	太田	治生	様	井根町	継続
温井	嘉明	様	忠町	継続	細井	やす子	様	佃町	継続	渋谷	悦冶	様	井根町	継続
温井	喜文	様	忠町	継続	細井	寛二	様	佃町	継続	辻本	俊行	様	井根町	継続
石原	初枝	様	忠町	継続	細井	偵	様	佃町	継続	辻本	義明	様	井根町	継続
高橋	信子	様	忠町	継続	木下	橿夫	様	佃町	継続	辻本	末広	様	井根町	継続
高橋	久代	様	忠町	継続	井上	繁野	様	佃町	継続	永井	フジ枝	様	井根町	継続
角山	国男	様	忠町	継続	井上	成美	様	佃町	継続	永井	政幸	様	井根町	継続
渡辺	曉郎	様	忠町	新規	井上	昭憲	様	佃町	継続	坂田	美智子	様	井根町	継続
八木	喜代子	様	忠町	継続	木下	久子	様	佃町	継続	仲林	正則	様	井根町	継続
角山	忠彦	様	忠町	継続	重野	正佐男	様	佃町	継続		弘子	様		
高橋	秀文	様	忠町	継続	澤田	千加代	様	佃町	継続	永井	75 75	様	井根町	継続
渡邊	鎭夫	様	忠町	継続	片山	嘉朗	様	佃町	継続	永井	喜美子	様	井根町	継続
高橋	大治郎	様	忠町	継続	重野	哲雄	様	佃町	継続	峰地	増子	様	井根町	継続
石原	敏治	様	忠町	継続	井上	要	様	佃町	継続	渋谷	輝昭	様	井根町	継続
温井	安治	様	忠町	継続	青井	経史	様	佃町	継続	寺田	広良	様	井根町	継続
温井	幸枝	様	忠町	継続	鳥渕	大樹	様	佃町	継続					
温井	和子	様	忠町	継続	井上	裕之	様	佃町	継続					
八木	美幸	様	忠町	継続	川端	京子	様	佃町	継続				AK .	
工匠	美公	t羊	中田	4世 4 本						1				

