



2024年（令和6年）2月20日発行

第446号

発行責任者 いこいの村聴覚言語障害センター

所長 内川 大輔

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

電話 (0773) 46-0101

ファクス (0773) 46-0610

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



《みんなで作ってみんなで食べる》
デイサービスで大好評の食イベント





みんなで「食べる」ことの大切さ



私の畑で採れました

「食べる会」は天気の良い日にと、利用者が、「こんな天気のいい日は外でビール飲みながら、焼き肉食べたいなあ。一人ではなかなか出来ひんし」と言われた一言から始まりました。

「それならデイでやりましょう!」とこれまで「芋煮会」「焼き会」「豚汁会」と様々な「食べる会」を実施しています。どの会も定員を超えるほどの申し込みがありいつも大盛況です。

「食べる会」の開催

デイサービスの利用者に「デイサービスでの楽しみは何ですか?」と聞くと半数以上の方が「昼ごはん」「食べることが一番の楽しみ」と答えられます。



皆さんの共同作業で
美味しく出来ました



「食べる会」の日は、皆さん割烹着やエプロンを持参され「さあなんでもするで」と婦人会の本領発揮とばかりに野菜を切る方、盛り付けをする方、味見担当の方とてきばきと役割分担をして準備を進めてくださいます。

家事がおつくうになってしまい、家族にほとんど任せておられる方も少なくありません。しかしここで皆さんとならやる気が出ると、いつもと違う表情を見せてくださいます。そんな様子を家族に伝えると、ご家族も大変喜んでくださいます。



「一人ひとりができること」 をやるデイサービス



「食べる」を支える



「水が冷たいわあ」

食事は健康を保つために必要不可欠です。ワイワイと準備して皆で食事をする中で、食欲があまりなかった利用者が、おかわりされたり、食事介助が必要な方が、ご自分で箸をもって口に運ぼうとされる場面がいくつもあります。そんな場面にくわすとデイサービスでの「食事」の大切さを実感します。

「もちつきがしたい」「ケーキバイキングをしてみたい」との声をいただいています。今後も声を力タチにして、食べることが一番の楽しみになるように様々な取り組みを行っていきます。

(介護福祉部 園田久美子)





ありがとう！とくらの家



認知症対応型共同生活介護「いこいの村・とくらの家」は、今年度3月31日をもちまして事業終了することとなりました。皆様の長年にわたるご厚情に心から感謝申し上げます。

平成23年に開設して13年間、「住み慣れた地域で一人ひとりが大切にされる家」を目指して、事業運営をして参りました。近年はコロナウィルス感染症の影響もあり思うような活動ができず苦しい時期もありましたが、入居者の皆様とドライブで出かけたり、レクリエーションを楽しんだり、たくさんさんの笑顔と会話がとくらの家に響き渡っていたことを思い出します。

認知症対応型共同生活介護「いこいの村・とくらの家」は4月1日から障害者グループホーム「いこいの村・とくらの家」に生まれ変わります。今後とも地域の期待に沿えるよう努めてまいります。

(施設第二福祉部

谷垣 毅)



輪投げや的当て、百人一首など様々なレクリエーションをしました。たまに喧嘩しましたが、それも良い思い出です♪



お祝い事や行事には、綾東こども園の子供たちも駆けつけてくれました！子供たちの笑顔が、入居者の力になりました♪



毎年、お味噌づくりをしましたね！少し甘めのお味噌で作ったお味噌汁は美味しかったです♪

ホッ

とをもっと

のコーナー

高輪福祉部
介護福祉部



みんなの手話

「節分」



豆をつかんで投げる動きを表現します。

毎年干支のあみぐるみを作ってくださる **デイサービス利用者のAさん**。「今年はもうあかん」と言いつつ、細やかな作業が際立つ龍のあみぐるみが完成しました。職員も、Aさんのあみぐるみを見て新年を迎えることが恒例行事となっています。これを見て、来られるみなさんが今年も**笑顔**になるといいなあ。

「みんなの顔見んと新年が始まんわ」と新年のあいさつに来てくださった**地域のBさん**。いこいの村の包括支援センター利用者のご家族です。「いつ何があるかわからないし、頼りにしてるで～」と言ってくださり、地域の方に信頼されているのだな、と感じとても**うれしい**一年の始まりとなりました。

まいづるし ちょうかくげんごしょうがいしゃしえん 舞鶴市聴覚言語障害者支援センター

聴覚に障害のある方々への、福祉サービスの利用や生活の相談、手話通訳者・要約筆記者の派遣と養成事業を実施しています。(舞鶴市より事業受託)

言語聴覚士による「聞こえの相談会」

毎月、第4木曜日の午後1時～4時に行っています。聴力測定で自分の聞こえの状況を知っていただき、補聴器の活用やコミュニケーションの方法など、お一人お一人に合わせた相談に応じています。事前予約となっています。ぜひお問い合わせください。



「地域活動支援センターつるの会」でいきいきと

また同じ建物の中で「舞鶴市聴覚言語障害者地域活動支援センターつるの会（舞鶴市より事業を受託）」も実施しています。週に3日、火曜日にはろう者、木曜日には難聴者、月曜日にはろう者と難聴者が合同で通所されています。ご自宅までの送迎も行っています。最近では、加齢による難聴から家にひきこもりがちとなり、認知症につながっていくことが新聞やニュースなどで取り上げられるようになりました。つるの会に集うみなさんは、人とのコミュニケーションを取り戻し、いきいきと活動されています。身近に、高齢等により聞こえにくくなり、困っている方があれば、ぜひ当センターまでご相談ください。（※通所利用には、身体障害者手帳が必要です。）



〒625-0083

京都府舞鶴市余部上2-9

舞鶴市障害者総合支援センター内

電話：0773-64-3911

ファクス：0773-64-3912

メール：maizuru@kyotochogen.or.jp

《開所時間》 月曜日～金曜日
8:30～17:00

部長エッセイ



総務部
加藤 貴雄

2024年の新しい年を迎えました。昨年は、WBCでの侍ジャパンの優勝や阪神タイガースの日本一と、野球の話題が盛り上がったシーズンでした。

今年はパリでオリンピック、パラリンピックが開催されます。スポーツ観戦が趣味である私は、4年に一度の眠れない日々が続きます。

オリンピックやパラリンピックに注目が集まりますが、みなさんはデフリンピックをご存知でしょうか。

デフリンピックとは、聴覚障害の選手たちが目ごころの成果を競い合う4年に一度の国際大会です。出場選手だけでなく審判や運営等、すべて聴覚障害者が担います。このスポーツの祭典は、2025年に東京での開催が予定されています。

デフリンピックでは競技のスタートの合図などは視覚情報で行い、国際手話でコミュニケーションが行われます。競技のルールなどはオリンピックと全く同じですので、予備知識がなくても楽しめると思います。

聴覚障害者福祉の拠点でもある、このいこいの村においても、この機会に健康維持などの取り組みが活発になって、入所、通所されているみなさんの健康・長寿につながれば、と思います。





「輝いている自分を見て！」～手話劇の取り組み～

令和5年11月19日、アグリセンター大宮で開催された両丹聴覚障害者協会主催「第5回京都北部文化の集い」で、手話劇「栗太郎」を上演しました。「栗太郎」は「桃太郎」の物語をアレンジした劇です。



達成感と満足感でキラキラと輝いた表情の出演者の仲間たち。

あらすじ

栗から生まれた栗太郎の村では食糧難のため、鬼が万願寺の畑を荒らしていました。栗太郎は鬼と一緒においしい万願寺を作ろうと提案し、鬼も含めて幸せに暮らしたという素敵な物語です。

工夫と努力の日々

毎年、秋の文化の集いに向けて準備を始めます。「出演する」と手を挙げた仲間たちも、いざ練習が始まると、セリフを覚える大変さ、物語の流れを理解する難しさが出てきます。「ゆっくり休みたい」と練習時間に遅れる仲間もいました。

10月に入り、毎週の練習を重ねて、ようやく通して演技ができるようになりましたが、順番やセリフを間違えたり、緊張で表情が強張っていました。そこで台本ではなく紙芝居に変え、物語を理解できるように、手話・身振りで工夫しました。

そうしていくうちに、仲間同士で「この動きを忘れないようにしよう」「頑張ろう！」と励まし合っている様子が見られるようになってきました。



発表を終えて、 ふくらむ思い

当日はいきいきとした表情で演技され、素晴らしい発表となりました。舞台上でライトを浴び、多くのお客さんの拍手を受けることで気持ちが入り、力を発揮できたのだと感じました。仲間からは「やっと終わった〜！」「たくさんのお客さんが居てびっくりした」など様々な声がありました。早速「来年の手話劇のテーマは何にするの？」「また出たい」「賞を取りたい！」と、次の手話劇の話題が出てきます。今年度上演できたのは文化の集い、いこいの村まつりの2回でした。今後たくさんの仲間が多くの舞台上で上演できる機会を増やせるようにしたいです。

手話劇を通じて、地域の関係団体、関係者の皆さまとの交流、集団での活動や、表現力・想像力の向上を図ることができました。個性を伸ばし、生活に豊かさや広がりをもたらしってくれるとても大切な取り組みです。日々の暮らしの中では表現しにくかった力が発揮され、「栗の木寮」の暮らしの中で、益々光り輝くように…と願っています。

(栗の木寮 石川 富美)



家での暮らしをそのままに

～ショートステイ滞在記～

梅の木寮短期入所（ショートステイ）では、京都府下から高齢聴覚障害の方々にたくさんご利用いただいています。地元綾部の高齢聴覚障害者のAさん（80歳）の様子を紹介します。

「おはよう」

ショートステイは「自宅へのお迎えから始まります。Aさんは到着した送迎職員に元気よく挨拶してください」ので、「今日も元気。よかった」と職員も安心します。車に乗り、梅の木寮へ向かいます。

「今日の曜日って…」

Aさんはショートステイで自由に過ごしておられます。日中はリビングにいる高齢聴覚障害者の友達と手話で語り合ったり、自動販売機に行くと缶コーヒーを買ったり、部屋でゆっくりと休んだり。取り組みがある時には参加することもあります。体調の関係で体操などは短時間で終わることも。

今回のご利用中に、Aさんは聴覚障害者協会の新年会に参加したいと言われました。綾部市聴覚障害者支援センターの支援でスーツを新調し、当日はタクシーに乗って会場へ向かわれました。

帰ってくる時、「久しぶりに友達に会えたーたくさん話してきた。楽しかった！」と笑顔で語ってくださいました。お酒を飲んで、少し酔っておられたAさん。夕食まで部屋でゆっくり休まりました。

「自宅での暮らしって同じように」

ショートステイは施設で過ごすこととなりますが、自宅で過ごしているのと変わらない日常を過ごしていただけます。Aさんのようにきたいところがあれば参加していただくこともできます。通院も自由です。

ただ、交通手段については、ご家族の送迎であったり、タクシーなどをご利用いただく必要があります。

趣味のものや持参したいものがあれば、自宅と同じように楽しみながら過ごしていただけます。「ご希望をできる限りお受けしますので、お気軽にご相談ください。」

（梅の木寮 渡部 泰之）

運動会でハッスル？



「今年もよろしく」

いこいの村ショートステイ

- ・要支援1からご利用いただけます。
- ・一泊からご利用いただけます。
- ・ご利用の際は、綾部市内まで送迎させていただきます。（聴覚障害者は、京都市内まで送迎させていただきます）
- ・ご利用いただく場合は、担当のケアマネジャーにご相談ください。

(材料)

れんこん・大	1節 (240g)
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ1杯
しょうゆ	大さじ2杯
料理酒	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
味の素	少々



高齢の方にも
おすすめ
やさしい献立
Vol.26

(作り方)

- ①れんこんの皮をむいて7～8mmの半月切りにする。赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、切ったれんこんと赤とうがらしを入れて、れんこんが透き通るまで炒める。
- ③炒めたものに残りの調味料を加え、汁を飛ばしながら約2分間炒める。

れんこんきんぴら
(2人分)

◆ご寄付 ありがとうございます◆

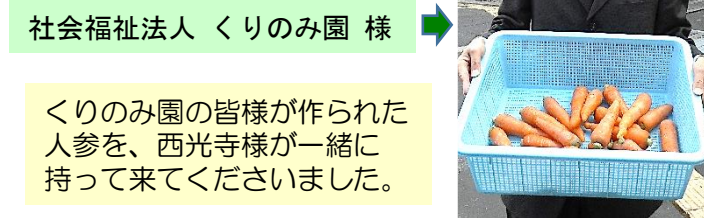
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
10月22日～12月31日受付分（順不同）

鷲田 篤子	様	京都市	100,000円
匿名希望	様	綾部市里町	10,000円
尾松 敦美	様	綾部市梅迫町	花器20個
木下 檀夫	様	綾部市佃町	車いす、紙おしり
東綾小中一貫校	様	綾部市鷹栖町	日用品など
たかお商店	様	綾部市十倉名畑町	J-ヒ-詰合せ
(株)柴橋商会	様	京都市	お菓子詰合せ
かハス カロート	様	綾部市淵垣町	J-ヒ-詰合せ
土田大介	様	綾部市睦合町	お菓子詰合せ
福岡建設(株)	様	滋賀県大津市	タオル
小山(株)	様	福知山市	はちみつなど
伊藤近畿(株)	様	綾部市味方町	J-ヒ-詰合せ
北原建設(株)	様	和歌山県岩出市	5,000円
岩出市	様	宇治市	10,000円
聴覚障害者協会	様		
宇治市岡屋地区	様		
民生児童委員協議会	様		



光西寺 真出 智真 様

長野県から
りんごや野菜を
持って来てくだ
さいました。



社会福祉法人 くりのみ園 様

くりのみ園の皆様が作られた
人参を、西光寺様が一緒に
持って来て下さいました。



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。

職員 募集

「わたしたちと一緒に
働きませんか！」

※職種

介護職員（特養）、生活支援員（障害者施設）、
訪問介護員、夜勤専従職員（グループホーム）、
世話人（グループホーム）、調理員

☆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♪



＜お問い合わせ窓口＞

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：加藤 貴雄）

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

または
QRコード



で検索してみてくださいね♪



CLICK!!



いこいの村聴覚言語障害センター

京都聴覚言語障害者福祉協会

京都聴覚言語障害センター

京都聴覚言語障害センター

ボランティアのみなさま ありがとうございます

宇野 亜治子 様
土肥 眞利子 様
土肥 雅次 様

あみもの講座
理容ボランティア
理容ボランティア





栗の木寮からのお知らせ



栗の木寮から坂道を下って5分ほどの敷地にあります。

令和6年3月31日をもって、認知症対応型グループホーム「とくらの家」の事業を終了いたします。

その建物を使って、4月1日から障害者グループホーム「とくらの家」を開所いたします。共同生活援助事業として「コスモス寮」に続く2つ目のグループホームです。

定員9名の入所者をお迎えするために、現在建物の改修など準備を進めています。

仲間が安心して過ごせるように、アットホームな「暮らしの場」を目指します。

元気に暮らす

カゼなどの感染症に注意!!

免疫力を高める為に

私たちの生活の中で、風邪やインフルエンザなどの感染症は切り離すことはできません。しかし、予防に努めることで病気に負けず健康的な生活を送ることができます。それは、『**免疫力を高める**』ことです。

免疫力とは、病原菌やウイルスなどから体を守る力のことです。白血球や自律神経、腸内細菌などをしっかりと働かせることができると、免疫力を高めることができます。

今日からできる4つのポイント

- ① **栄養のバランスの良い食事をとりましょう。**
納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内環境を整えてくれます。
- ② **適度な運動と十分な睡眠をとりましょう。**
テレビやスマートフォンを見たりなどして、部屋に閉じこもってばかりではなく散歩など体を動かしましょう。そして質の良い睡眠を心がけることが大切です。
- ③ **生活のリズムを整えましょう。**
早寝早起きはもちろん、規則正しい生活が大切です。
- ④ **毎日たくさん笑いましょう。**
笑うことによって副交感神経が刺激され、免疫細胞が活性化する効果があります。

免疫力は、歳をとるにつれて低下します。

普段から規則正しい生活とストレスをためない生活が大切です。4つのポイントの**できることから始めて**いきましょ。

（栗の木寮看護師 吉田京子）

