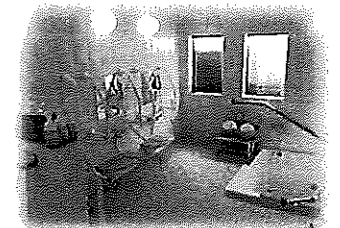


## 事業紹介

今回ご紹介させて頂く社会福祉法人こころの窓の事業は、『短期入所事業』です。平成26年5月に堺市より短期入所事業所「ショートステイ あかね」(単独型、定員12名)として指定を受け、ショートステイ事業がスタートして以来3年が経過、平成29年度は早4年目に突入することとなります。この3年間は特に大きな事故、トラブルに見舞われることなく、またこの福祉人材難のご時世において、24時間対応の厳しい職員環境にも関わらず、職員定着が極めて高く推移していることなど、順風満帆に初期3年の助走期間を乗り切ることができました。これもひとえにご利用者様のご愛顧と温かいご寛容によるものと、心より感謝、この場を借りまして深く御礼申し上げます。

ショートステイあかねでは、地域に開かれた社会資源として三つの役割を果たすべきだと考えています。一つ目は自身体験で親から離れ外泊すること、二つ目は家族の休息(レスパイト)、三つ目は緊急対応のセーフティネットとしての役割です。特に社会的使命として三つ目の緊急対応の受け皿機能を重視・優先する事を運営の柱としており、堺市障害者緊急時対応事業(旧安心コールセンターの駆けつけ付進化版)や虐待チームといった保護ネットワークとの連携を深め、安心で安全、信頼されるシェルターとしての位置づけを確固たるものとしていく所存です。



### あかねが標榜するショートステイの三つの役割

- ①利用者のための 自身体験(親元を離れ外泊する、慣れる)
- ②家族のための レスパイト(家族の休養、息抜き)
- ③もしものための セーフティネット(介護者入院や事故、虐待など緊急保護)

もしもの時だけではなく、  
ご家族の休息のためにも・・・

介護者の日々の心労や負担を少しでも和らげるための、相談やサービス利用も受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。

(ショートステイあかね管理者: 増淵 一郎)

### 〈お問い合わせ先〉

ショートステイあかね  
 〒599-8114 大阪府堺市東区日置荘西町8-1-1  
 TEL: 072-286-2260 FAX: 072-286-2268

### ノーマライゼーションを求め続けること



代表管理者 田中研吾

社会福祉法人こころの窓は今年、事業年度15期目に入り、平成29年度15期目に入り、平成29年10月の知的障害者通所更生施設「青い鳥」開所を皮切りに、グループホーム事業、児童発達支援事業、放課後等デイサービス事業、ショートステイ事業、相談支援事業を順次立ち上げ、着実にご利用者の暮らしをサポートする体制を築いてまいりました。

私どもが事業発展のよりどころとする理念は、提唱されてから半世紀を超え、今なお知的障がい者福祉の中心をなす「ノーマライゼーション」の思想です。

「ノーマライゼーション」という言葉は、当時、隔離的で保護的な施策の下に収容施設の劣悪な環境に置かれた知的障がい児者の処遇改善を求める親の会の活動に共鳴したデンマーク

社会省担当官バンクミケルセンの尽力により成立した1959年法(デンマーク)において世界で初めて用いられた。知的障がい児者の「ノーマルな(普通の)生活」を求める当たり前の権利を謳うこの理念は世界中の人々の心を打ち、様々な解釈を経て国際連合が定めた「国際障害者年」(1981年)のテーマ「完全参加と平等」へとつながってゆきます。

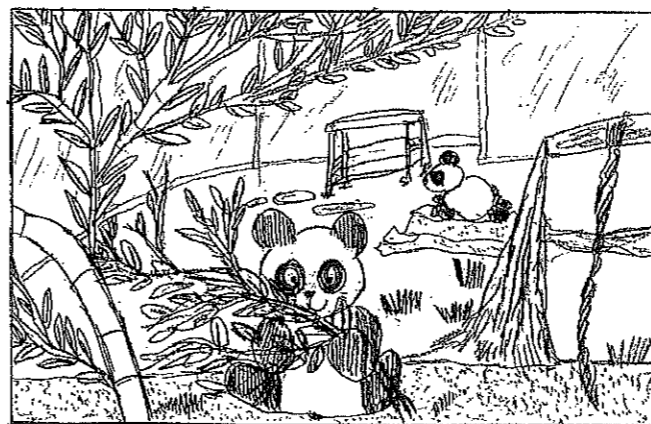
この過程で大きな役割を果たした人物がスウェーデンのバンクト・ニリエです。彼はノーマライゼーションについて「ノーマルな(普通の)生活」を8個の原則で著しました。

①ノーマライゼーションとは、一日の普通のリズム、②ノーマライゼーションとは、一週間の普通のリズム、③ノーマライゼーションとは、一年の普通のリズム、④ノーマライゼーションとは、あたりまえの成長の過程をたどること、⑤ノーマライゼーションとは、自由と希望を持ち、周りの人もそれを認め、尊重してくれること、⑥ノーマライゼー

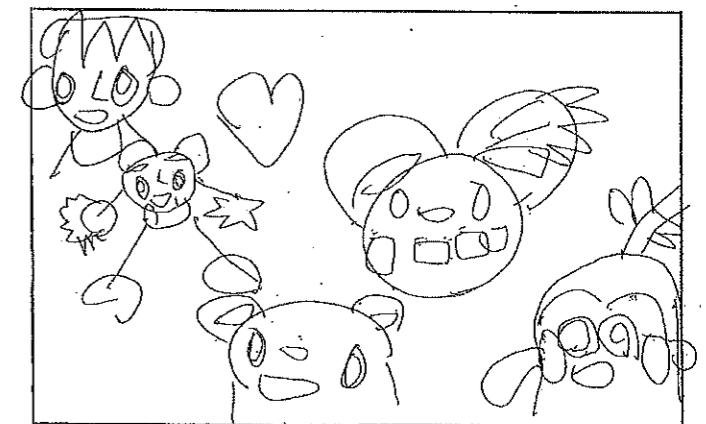
ションとは、男性、女性どちらもいる世界に住むこと、⑦ノーマライゼーションとは、平均的経済水準を保証されること、⑧ノーマライゼーションとは、普通の地域の普通の家に住むこと、...

私どもの実施する障がい福祉事業はつまること、これらをご利用者と共に愚直に希求する営みであろうと思えます。そして、それはまた、お父様、お母様、ご姉妹ご兄弟の生活もがそれぞれ自身のリズムで刻まれるノーマルな暮らしの実現に資するものでなければなりません。誰かの幸せが身近な誰かの献身を強いることではか達せないのであれば、わが国の福祉は真の福祉ではないと考えます。「合理的配慮」の下、ご利用者は必要なサービスを受ける権利を行使し自立・自律した暮らしを得ることができ、お父様やお母様はその役割をひとつ終えて一定の距離を置いた家族関係へと移行する。そういったことも私どもが考える「ノーマライゼーション」の形のひとつです。

## アーティスト・ノマド



柴田 規子さん  
 (青い鳥 就労継続支援事業B型)



西尾 早織さん  
 (青い鳥 生活介護事業)

### 社会福祉法人こころの窓

#### 事業概要

- 青い鳥 就労継続支援事業B型 定員30名
- ヴァイラージュあゆみ 生活介護事業 定員70名
- ヴァイラージュあまね グループホーム(共同生活援助事業) 10ヶ所 定員49名
- ショートステイあかね ショートステイ(短期入所事業) 定員12名
- 相談支援事業所青い鳥 相談支援事業
- 青い鳥初芝教室 児童発達支援事業・放課後等デイサービス 定員10名
- ショップ青い鳥

### KoKoRo no MaDo

Social Welfare Organization

理念

- 愛と英智で 人に添い
- 愛と英智で 事に当たり
- 愛と英智で ともに生きる

# 今日も健康

4月は仕事や学校、転居などで環境が変わった方も多いと思います。  
新しい環境には慣れましたか？ゴールデンウィークは楽しめましたか？  
最近なぜか、疲れやすいなあ。。。気分が沈むなあ。。。集中できないなあ。。。

## それって「5月病」かも！？

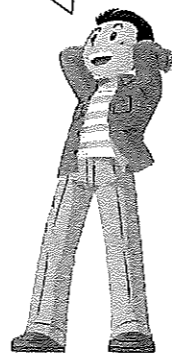
おとなしい性格で、責任感が強く、真面目で几帳面、感情を表に出すのが苦手な方は要注意！！

五月病と深い関係があるといわれているのが脳内の物質の「セロトニン」です。5月病の症状の多くは脳内のセロトニンが不足していることにより引き起こされるため、セロトニンを増やせば五月病を解消・予防することができるといわれています！。

セロトニンは運動・日光浴・食事・リフレッシュ法・睡眠などで簡単に増やすことができます。ぜひ、セロトニンの分泌を活発にするような生活を心がけて5月病を解消・予防しましょう！！

(看護師：谷口 裕子)

セロトニンは別名  
「**幸せホルモン**」って  
いわれてるんだって！！



## COOKMADO

セロトニンは主に①トリプトファン、②ビタミンB6、③炭水化物という栄養素から合成されます。トリプトファンを多く含む食材として大豆製品、乳製品、鶏卵などがあります。ビタミンB6を含む食材としては魚類、にんにく、しょうが、バナナなどがあり、炭水化物はご飯、パン、麺類などです。

基本的にはこれらの栄養素を大量に摂ろうとしなくても毎日の食事の中に少しずつ含めていけば、十分な量を摂ることが可能ですが、気になる人はセロトニンを増やすためにこんなレシピはいかがですか？

- まぐろを好みの大きさに切る。  
※ぶつ切り、ねぎとろ状などどんなかたちでもOK！
- まぐろ・納豆・納豆のタレ・白ごまを混ぜる。  
※味が薄ければ麺つゆで調整してください。
- ごはんを盛り、その上のにりを敷き、(2)をかけます。
- 最後に卵黄をのせてねぎをちらせば完成です  
お好みでわさびを入れてもおいしいですよ(^o^)/

(管理栄養士：山勝 泰子)

### 納豆まぐろ丼 (1人前)

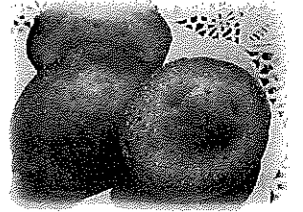
まぐろ (刺身用)	60g程度
納豆 (付属のたれも使用)	1パック
白ごま	小さじ1
ごはん	適量
麺つゆ	適量
【トッピング】	
きざみのり	軽く一つまみ
きざみねぎ	大きじ1
卵黄	一個分
わさび	わさびチューブ1cm程度

## 青い鳥 おすすめスイーツ レモンケーキ

暑い季節がもう間近に迫っています。そんな暑い日でもさっぱりと食べることができる商品が「レモンケーキ」です！青い鳥のケーキでおなじみの「太白ごま油」にクリームチーズを混ぜ込み、しっとりとした食感に濃厚なクリームチーズの風味に加え、レモン果汁とカットしたレモン皮を加える事で、爽やかな香りが口の中に広がります。レモンの形をしており、かわいく、暑い日にも食欲を掻き立てる一品となっております。これからの季節にピッタリの「レモンケーキ」、味・見た目ともに自信の商品です。

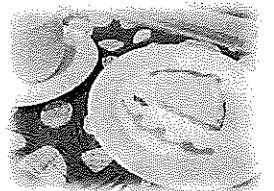
### 太白ごま油の特徴

- バターよりも使用量が少なく、油脂の使用量とカロリーが抑えられます。
- 生地が締まらずにしっとり柔らかな質感をキープし味の劣化を防ぎます。
- 乳製品アレルギーの方も安心してお召し上がりいただけます。



### 青い鳥スイーツの「ちょっとおいしい話」

青い鳥の「ホワイトチーズケーキ」が堺市役所地下食堂「森のキッチン」のカフェで食べられることを皆さんご存知ですか？スティックタイプとは違い、ホールタイプのケーキを1/6にカット、美味しいコーヒーと一緒にいただけますよ。



### 春の交通安全講習会を開催しました！

平成29年4月21日(金曜日)に株式会社インターリスク総研の方を講師に招き、交通安全講習会を行って頂きました。事故を起こした場合の影響や交通事故により生じる責任、事故を防止するための習慣などを学びました。また、安全運転のポイントである平常心を保ち危険予測(予知)運転を行うことの重要性を改めて学びました。「だろ運転」ではなく「かもしれない運転」を心掛け、安全運転意識の向上を図っていきます。

### 法人が所有する送迎車両全車にドライブレコーダーを搭載しました！

平成29年4月下旬、法人が所有する送迎車両全車にドライブレコーダーを搭載しました。ドライブレコーダーとは自動車に搭載して走行中の状況を映像で記録する装置のことで、フロントガラスに取り付けた装置が正面方向を常に録画し続けます。映像として記録が残るため、万が一事故が発生した場合どのような状況下で起きたかが記録されます。また、ドライブレコーダーは事故が発生した場合の映像を見るだけでなく、録画した映像を見ながら運転を振り返り、自分では気づかなかった癖などを確認・発見する事が出来ます。

ドライブレコーダー搭載以降、自身の運転の様子が常時記録されているため、職員は今まで以上に安全運転を心掛けています。今後もより一層安全運転に対する取り組みを続けていきます。

### 平成28年度実践交流会に参加しました！

平成29年2月17日、堺市総合福祉会館にて堺障害児(者)施設部会が主催する「堺障害児(者)施設部会 平成28年度実践交流会」に参加しました。法人の枠を超えて、集まった堺市の障害児者福祉施設職員十数名が各自持ち寄った支援課題などについて、1年間学習や議論と実践を繰り返した結果を発表するという取り組みです。今年は200名を超える参加がありました。当法人からも実行委員(発表者)として3名、当日の発表会の参加者として23名参加しました。実行委員はもちろん、参加者全員が法人の枠を超えて支援について熱い議論を交わし、お互いに交流を深めたり有益な情報交換ができました。

### ●機関紙名の由来について

機関紙【ココロ・ノマド】の名称は、「ココロ」という言葉と「ノマド」という言葉を合わせた造語です。「ココロ」はその字のとおり『心』、「ノマド」は『遊牧民』という意味の英単語(nomad)です。

【ココロ・ノマド】という名称とロゴマークには、「わたしたち皆が、お互いに物理的、制度的、心理的な様々なバリア(障壁)から解放された、心の豊かな自由の民でありたい」という願いが込められています。

## 堺の車窓から Vol.6

今回、ご紹介する駅は南海高野線・泉北高速線「百舌鳥八幡駅」です。2017年度の一日平均乗降人員は4,404人で、南海電鉄全体の駅(泉北高速線の駅を除く100駅)の中で平均乗降人員数は54位です。乗換駅である『三国ヶ丘駅』や『中百舌鳥駅』の中間に位置する駅ですが、堺東駅以北で急行運転となる準急行と、各駅停車が停車します。泉北線が、2013年まで朝のラッシュ時に10両編成で運転している列車があり(現在は8両編成が最長)、ホームの長さも『三国ヶ丘駅』同様、急行通過駅より長くなっています。

『百舌鳥八幡駅』は、1900年(明治33年)9月に開業しました。駅名の由来は、駅から南へ約900メートルのところにある「百舌鳥八幡宮」です。約1万坪の境内の中には、樹齢約800年の巨大なクスノキが茂っており、大阪府の天然記念物に指定されています。また、9～10月頃に行われる「月見祭」は、ふとん太鼓が奉納されることで有名であり、堺市の中で最大規模の2日間でのべ10万人以上の見物客が訪れ大いに賑わいます。

### もずはちまん

百舌鳥八幡  
MOZUHACHIMAN  
中百舌鳥 三国ヶ丘