

さて、本年5月に3番目の自己建設グループホーム(名称・すごうホーム)が開所予定です。これまで、ご利用者・ご家族に寄り添い「地域で仲間と暮らし、親からの自立を実現してほしい」との願いのもと、グループホーム事業に取り組み参りました。グループホームのご利用者数

今年には異例の寒波が猛威をふるっています。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。青い鳥では少なからぬご利用者がインフルエンザに罹患され、計4日間の休所のやむなきに至りました。ようやく流行は収まり、どなたも大事には至らず無事に回復されました。安堵しております。



社会福祉法人こころの窓  
 理事長 浦郷津留子

**新年度へ向け**

**勝って驕らず 負けて腐らず**

はまもなく50余名になります。とは言え、青い鳥だけでも100名以上のご利用者が通われていますので建設は発展途上にあると言えます。そして、来る10月には法人最初の事業所である青い鳥が創立15周年を迎えます。この間、地域での福祉ニーズにこたえるべく決して潤沢ではない財源をやり繰りし、時に「利用者・ご家族をはじめ皆様より多大なる援助を賜りながら事業を拡大して参りました。事業者の使命は「福祉の増進」にあり、目に見える結果として、私どもはこの15年の歳月に福祉の「量」を増進したことは確かです。しかしながら、では、福祉の「質」も?との問いに対し憂いなく首肯できるか、少々心許ないところがあることもまた事実です。

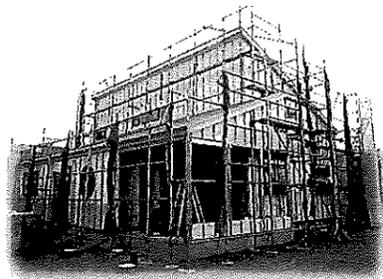
大事なのは、心血を注いで作ったそれら福祉事業に魂を吹き込み、ご利用者に生き「質」を求めて福祉に向き合っているつもりではあります。支援が「こうあるべき」「これが幸せ」といった支援者自らの思い込みの押し付けにならないか、「安心」「安全」「無難」を優

個人は千差万別、それぞれ異なります。得意なもの、興味関心があるもの、嫌なもの、ぜんぜん違います。支援はまず一人ひとりの個性を尊重する事から始まり、様々な思いを受け留めてその具現を目指します。自分の好きな事、得意な事の能力を發揮したい。誰かに一生懸命頑張っている自分を知ってもらいたい。認めてもらいたい。ほめられたい。お金がほしい。何々がほしい。えらくならない。できるよになりたい。いやいや、そこまで望んでいない...

先し過ぎるあまりご利用者の「生きがい」を置き去りにしていかないか、改めて自省の念にかられます。その思いからは少し趣旨がずれているかも知れませんが、先日人権教育研修会にて講師を務められた元柔道選手、山口香氏(現筑波大学教授)より味わい深いお話を聴きました。表題の「勝って驕らず 負けて腐らず」を引用され、負けの中にこそ学びがある。己を見つめ直し自分の心を克服し、そこから学んだ事をその後の生き方の中にどう役立てていくのか。それが大切であります。福祉を生業とする者、傾聴すべき文言だと知りました。

新年度へ向け気持ちも新たに、謙虚にそして誠実に「福祉の増進」を求めて参ります。

**障がいをもつ方々が 住み慣れた町で暮らし続けるための地域づくり・ホーム整備**



平成30年春 堺 美原の地では 初となる

社福) こころの窓のグループホームが 誕生します  
 ホーム事業へのご支援 お願い申し上げます

写真:平成30年2月現在の様子

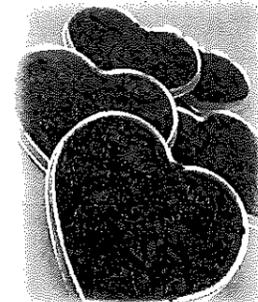
**すごうホームの地鎮祭が執り行われました!**

平成29年12月7日(木)、澄みきった青空のもと、すごうホーム(美原区菅生873-1)の地鎮祭が執り行われ、菅生神社の神職が工事の無事・安全を祈り、祝詞奏上を行いました。地鎮の儀として浦郷理事長が「えい えい えい」と力強く鍬入れを行い、神職により土地の四方が清められました。続いて、工事担当の株式会社アルトワン様、設計担当の有限会社黒河建築設計様、地主様、支える会会長様、法人理事長、施設長、グループホーム担当者と順次玉串奉奠を行いました。一同が見守る中、無事に地鎮祭は終了しました。すごうホームは4月下旬完成予定となっています。

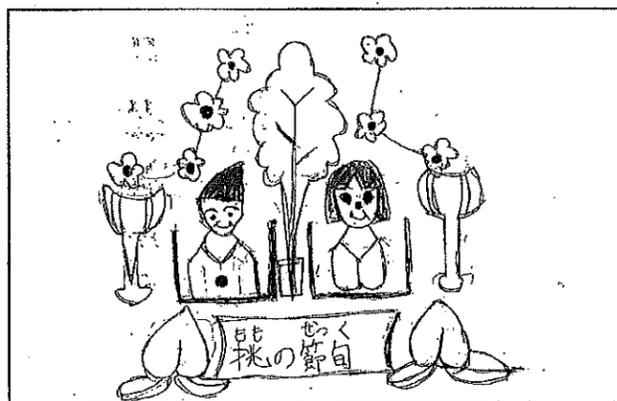
**青い鳥 新作スイーツ ♡「チョコクランチ」♡ 120円**

今年の青い鳥の製菓事業で推していく商品は **チョコレート** です。その第1弾が、フィアンティヌを混ぜ込んだ『サクサクとした食感』とチョコの『ハーモニ』が楽しめるチョコクランチです☆ ハートの形をしているので、「ほんの気持ち♡」としてプレゼントするのもいいのではないでしょうか。(^^)

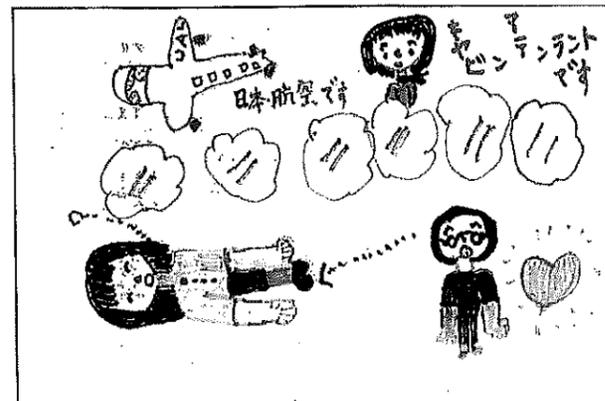
※ フィアンティヌ: 薄く焼いたクレープのようなものを砕いたとても薄いかけら



**アーティスト・ノマド**



北野 智子 さん  
 (青い鳥 就労継続支援事業B型)



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

**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

寒くなると、体のあちこちがかゆい… お肌がカサカサして粉がふいたようになる…

こんな症状が見られる方はお肌の『乾燥』が原因かもしれません。特に空気が乾燥する冬は暖房の影響もあり、部屋の湿度も低くなり皮膚から水分がどんどん蒸発してお肌の乾燥が進みやすくなります。乾燥によって皮膚のバリア機能が低下したところに刺激（温度の変化・衣服との摩擦）が加わると、かゆみが引き起こされます。乾燥によるかゆみから、お肌を守るために保湿剤を塗るなどのセルフケアで予防・改善しましょう！

## \* 保湿剤の効果的な使い方 \*

- ・使用量… 塗った皮膚が光るくらいまでたっぷり塗りましょう。クリーム・軟膏の場合は人差し指の指先から第1関節まで、ローション・乳液の場合は1円玉大程度が適量です。
  - ・タイミング… 入浴後5分以内で、保湿剤は水分を含んだ状態の皮膚に塗るのがポイント！乾燥したお肌に保湿剤を塗る場合は、水や化粧水などで肌を湿らせて塗ると保湿効果が高まります。
  - ・塗り方… 塗る部分に保湿剤を点々とつけ、手の平で優しく広げて塗りましょう
- ※かゆみが悪化して湿疹ができた場合は、保湿剤だけでは改善しないので皮膚科で適切な治療を受けましょう。

(看護師：谷口 裕子)

# COOKMADO

今回のテーマは乾燥肌！ということで、『肌の良い栄養素』を紹介したいと思います。(^^)/

肌が良いといわれる成分は数多くありますが、個人的におススメしたい栄養素を2つピックアップしました。まず1つ目は **たんぱく質**！たんぱく質はお肌をつくる素となる重要な栄養素です。2つ目は **ビタミン**！特にビタミンA、E、Cは抗酸化ビタミンといわれており老化の原因であるといわれる活性酸素の働きを抑制する作用があります。そこで、これらの栄養素を含んだ、寒い冬にぴったりの温かいキッシュはどうでしょう？

## かぼちゃと鶏肉のキッシュ

(径7cmのココット4つつ分)

- かぼちゃ … 1/8個
- 鶏もも肉 … 100g程度
- ★卵 … Mサイズ1個
- ★牛乳 … 100cc
- ★鶏ガラスープの素 … 小さじ1/2
- チーズ … 適量
- こしょう … 少々

※ココット：耐熱性で深みのある、円形あるいは楕円形の小型の器

## 【作り方】

- ① かぼちゃ、鶏肉は5～7mm幅に切る。
- ② ★の材料を混ぜる。
- ③ ココットにかぼちゃ、鶏肉、あわせた★の材料を4等分して入れる。
- ④ 上にチーズをのせて、コショウを振り180度に熱したオーブンで20分焼いて出来上がり！！

お好みで粉パセリをふりかけると彩りが良くなりますよ♪

(管理栄養士：山勝 泰子)

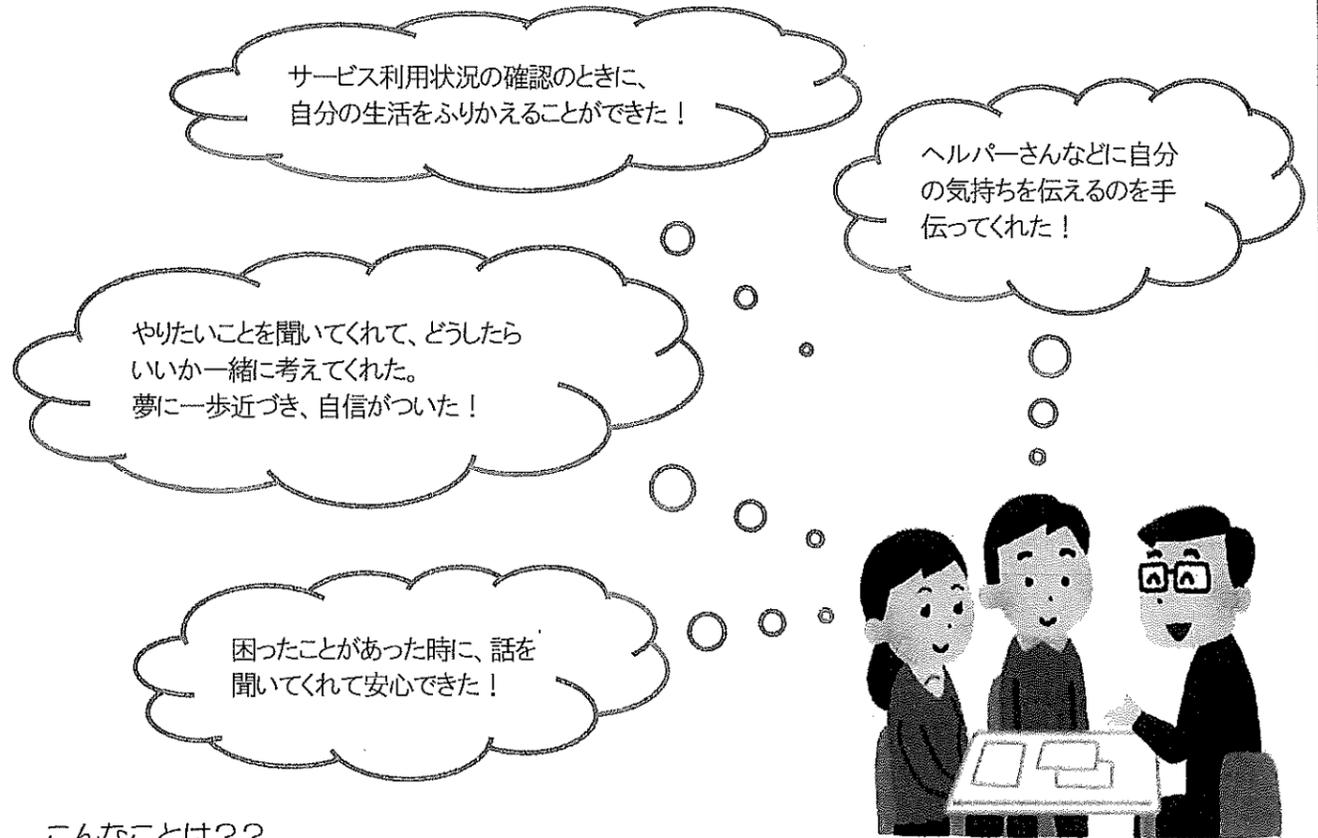
# 事業紹介

## ◀ 相談支援事業 ▶

相談支援事業所青い鳥は「特定相談支援・障害児相談支援」を行っており、「サービス等利用計画」の作成を行う事業です。

障害者総合支援法の改正により、2012年4月から、障がい福祉サービスと児童福祉通所の利用を申請する時には、「サービス等利用計画」を作成することが必要となりました。サービスの申請・更新、サービスの支給量や内容が変わる際には当計画書が必要となります。また、障がい者(児)の福祉に関する様々な問題について、障がい者(児)等からの相談に応じ、必要な情報の提供、障がい福祉サービスの利用支援などを行う他、権利擁護のために必要な援助も行います。(相談支援専門員：木下 良)

## 相談支援事業所を利用すると??



こんなことは??

誰が手伝ってくれるの	相談支援事業所の相談支援専門員が手伝ってくれます。どこの事業所に頼むかは自分で決めることができます。また途中で事業所を変えることもできます。
お金はかかるの?	無料です。
自分ではつくれるの?	自分で作ることもできます。セルフプランといいます。

各福祉サービスの入口に立つといった計画相談のイメージに合致すべく、通所施設青い鳥の正面入口に位置し、独立性を保つといった公共性の観点から、施設から独立した建物で、公平・中立の立場から、透明性の象徴として、ガラス張りの事務所となっています。

どんな些細なことでも、お気軽にご相談ください！！

◀お問い合わせ先▶ 相談支援事業所青い鳥 (管理者) 増淵 一郎  
大阪府堺市東区日置荘西町8-1-7  
TEL072-286-2260 FAX072-286-2268

## 堺の車窓から Vol.9

今回ご紹介する駅は、南海高野線「浅香山駅」です。2016年度の一日平均乗降人員は8,384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第36位です。

浅香山駅は、1915年6月22日に開業しました。駅名の由来は、「浅香山」の地名です。関西大学堺キャンパスや堺女子短期大学の最寄り駅となっており、学生も多く利用しています。

駅の東側にある「浅香山浄水場」は、市の花木・つつじの名所として知られており、場内の樹齢約80年を越えるつつじは「大阪みどりの百選」にも選ばれています。なお、新しく植えたつつじを合わせると約2,500本あり、延長約600mにわたるつつじは、新たに整備された緑道からいつでも自由に散策できます。毎年ゴールデンウィーク(4月下旬～5月上旬)の見頃になると、隣接する浅香山公園や浄水場施設などと合わせて「浅香山つつじまつり」が開催され、35,000人を超える来場者で賑わいます。【次回より、南海本線の駅紹介となります。】

