

「不都合な真実」という映画があった。地球温暖化を統計やデータに基づき問題視したドキュメンタリーで、既に異常気象、砂漠化、海面上昇など起こっているのに、無関心かそれを装う人類への警鐘と、このままでは地球はもたないという実に戦慄的な映画であった。そしてこの「不都合な真実」というセンセーショナルなタイトルは、検査数値が高いのに怖くて病院に行かないお父さん（実は私）のように、わかっちゃいるけど認めたくない、といった事象を表す言葉として、様々なジャンルで引用され、見聞きすることとなった。そこで今回は、福祉にまつわる不都合なエピソードやこれらから迫る問題について、気ままに書いてみたいと思う。



相談支援事業所青い鳥 管理者
増淵一郎

「不都合な真実」

① 近隣問題
 火葬場から児童相談所まで、とかく住民反対運動の新聞沙汰にはいとまがない。施設整備は地域住民との闘争の歴史である。と、どこぞの理事長に言わしめたぐらい、知る人ぞ知る青い鳥も、自分にもれず凄まじかった。当初計画地での地元説明会は紛糾し、なんと敷地周辺5Mおきにのぼり旗が立ったのである。手作り感満載で壮快、いや、パチンコ屋の駐車場かと思いきや、「こんな施設いらぬ」と書いてあった。結局この地での計画は挫折し、認可1年遅れで現在地となった。また、当法人初のグループホーム建設計画では、土地を購入して新たな地域の1員として乗り込んだものの、地域への配慮を欠いた拙速な対応に映ったか、不信感や疑心暗鬼を生み、賛成派・反対派といった町を二分する様相となった。このまま計画頓挫、町内融和を付度して土地は売却の憂き目に。...

② 2025年問題
 件の地球温暖化は科学的根拠で賛否あるが、社会保障の推計は待たない。もうすぐ小学生の期間で超々高齢化社会という前人未到の世界がやってくるのである。これは夕方の銭湯（知らないか笑）の状態が、あちこちで見られるようになる？つまり、右見ても左見てもお年寄りが闊歩するだけでなく、要介護者の爆増に制度（社会）が耐えうるのかという試練の突きつけになっている。具体的にいこうと65歳以上が3人に1人（ちなみに今は5人に1人に迫る）、団塊といわれる後期高齢者75歳以上が5人に1人というおそろしい数字が並び、加えて介護人材が38万人（堺市の男性人口ぐらい）足らなくなると言われている。いやーまさしく不都合極まりない真実として、将来暗雲立ち込める。

さて、映画では現実から目をそむけず個々が少しでも出来ることはやって、世の中を変えていこう、いくしかないとこのプラズ指向提言が結末であった。①の青い鳥のお話では、計画は現在地に変わり、驚くべき規模拡大を遂げるに至った。グループホームもしかり（現青い鳥ホームの雄姿で、まさにピンチはチャンスの結果オーライとして、古い職員は伝説化しているか多分忘れてる。では②の社会問題はどうか。これは厄介な令和最大の課題といつても過言ではない。差し迫る現実、もはや従来にはない斬新なアイデアや奇抜な発想で乗り切るしかないであろう。特にもう始まっている支え手を確保できない問題は、IT効率化や外国人登用はたまたAIロボット活用などが叫ばれているところ、それでも追いつかないという不都合な真実に対し、ますます希少価値が高まる福祉人材にとって、とてもない処遇改善がおとずれるかもしれない。これはインセンティブ（誘引のための高報酬）強化やバウチャー（将来自分が介護を受ける為の権利ポイント）付与といった、とんでもない優遇施策が現実味を帯びる可能性がある。そうならば好都合ウヒヒであり、いやはや将来は明るいなど危機を前に能天気なここのプラズ指向で、これからの若い職員に光明あらんことを。

企業様にお越しいただき、「レクリエーション活動」を行いました

2019年2月28日（木曜日）の午後に、企業様による社会貢献活動の一環として、『株式会社ダイナム』様・『豊丸産業株式会社』様に青い鳥へお越しいただき、パチンコ台（トレパチ）・テーブルゲーム（トレパチテーブル）・スマートボールなどのレクリエーション活動を開催いただきました。ご利用者様も大変喜んでいただき、楽しい時間を過ごされました。



商品紹介 青い鳥のお菓子 おすすめ商品

『シフォンケーキ』Mサイズ 400円 Lサイズ 700円

みなさんゴールデンウィークはリフレッシュされましたか？
 今月紹介する商品はシフォンケーキです。ふわふわの口どけで、Lサイズでもアツと言う間になくなってしまいます。少し温めてもらうと、よりふわふわでおいしくなりおススメです。ボリュームもあり、手土産にも最適です♪ 一度、ご賞味あれ。



写真：シフォンケーキ

堺の車窓から Vol.14

今回、ご紹介する駅は南海本線『諏訪ノ森駅』です。準急行と普通車が停車します。2017年度の一日平均乗降人員は8,030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39位です。



「諏訪ノ森駅」は、1907年12月20日に「北濱寺駅」として開業しました。その後、1908年12月1日に、「諏訪の森駅」に改称されています。現在の「諏訪ノ森駅」の「ノ」は片仮名ですが、1908年に改称された際は、平仮名の「の」でした。なお、平仮名「の」から片仮名「ノ」に改称されたのは、1936年です。

当時、この辺りは船尾村と呼ばれており、その村社としてかつてあった諏訪神社が駅名の由来といわれています。鉄道駅としては珍しい千鳥式配置の単式2面2線のホームを持つ地平駅で、それぞれのホームが踏切を挟んで反対側に延びており、改札もホーム毎に独立し、駅構内に上下のホーム同士を連絡する通路は存在しないのが特徴ですが、現在堺市連続立体交差事業による鉄道の高架化に向けた準備が行われており、現在の特徴的な駅の姿を見られるのも残りわずかとなっています。なお、白砂青松の松林から続く海原の彼方に、遠く淡路島が描かれた5枚組ステンドグラスがはめ込まれた西駅舎は、木造平屋建て48平方メートル程の小規模な駅舎で、1919年に駅が移設された際に建てられました。1998年9月に大手私鉄で初めて国の登録文化財となり、2003年には第4回「近畿の駅百選」で認定駅に選ばれました。その駅舎も、高架化による処遇が長年議論されてきましたが、2008年に「浜寺公園駅及び諏訪ノ森駅舎保存活用にかかわる懇話会」から堺市に提言がなされ、堺市が「浜寺公園駅及び諏訪ノ森駅舎保存活用構想」を策定し、新駅舎と離して配置する事が決まったようです。

駅の側には、ジャスコ諏訪ノ森店があり永年地域の皆様に利用されていましたが、老朽化により立て替えが決まり、2009年6月に「イオン諏訪ノ森ショッピングセンター（現在のイオンタウン諏訪の森）」としてオープンしています。

【今回は、南海本線の最終回となります『浜寺公園』駅です。】

社会福祉法人こころの窓 事業概要

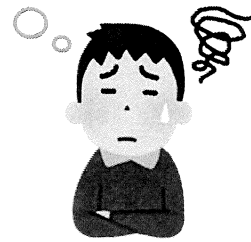
- 青い鳥 就労継続支援事業B型 定員20名
- ヴィラージュあゆみ 生活介護事業 定員80名
- ヴィラージュあまね グループホーム(共同生活援助事業) 11ヶ所 定員54名
- ショートステイあかね ショートステイ(短期入所事業) 定員12名
- 相談支援事業所青い鳥 相談支援事業
- 青い鳥初芝教室 児童発達支援事業・放課後等デイサービス 定員20名
- ショップ青い鳥

KoKoRo no MaDo
 Social Welfare Organization

理念 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

悪玉コレステロール？善玉コレステロール？
コレステロールってなんだろう？



コレステロールは、私たちの体内に存在している脂肪分の1つです。脂肪は有害なイメージがありますが、細胞膜・性ホルモン・副腎皮質ホルモン・胆汁酸などを作る材料になるなど、本来は私たちの身体にとって欠かすことの出来ない大切な物質です。

* HDL コレステロール (善玉コレステロール) *

血管に溜まった余分なコレステロールを回収し肝臓へ送り届け血管をきれいにします。

* LDL コレステロール (悪玉コレステロール) *

肝臓で作られたコレステロールを全身に運びます。

- ▶LDL コレステロールが高値の場合 動脈硬化の進行、心筋梗塞・脳梗塞などの血管系の病気をおこしやすい。
- ▶LDL コレステロールが低値の場合 甲状腺機能亢進症・肝硬変・肝炎などの肝臓の病気をおこしやすい。

* 中性脂肪 *

LDL コレステロールをより小さくして血管壁に入り込みやすくし、HDL コレステロールの量を減らします。

善玉・悪玉という名前で誤解されがちなコレステロールですが高すぎても低すぎても身体に悪影響があります。そして、体内にコレステロールが溜まっても初期症状や自覚症状が現れるわけではありません。気づいたときは重篤な病気になっていた・・・ということも少なくないのだそうです。そこが怖いところ!!是非、健康診断の結果を見て、自分のコレステロール値を把握し身体の状態に合わせた食生活や生活習慣を心掛けて下さいね!

(看護師 : 谷口 裕子)

COOKMAD

近頃コレステロールの値が気になってきたなあと感じている人も多いのではないのでしょうか。気になってきた今こそが改善のチャンス!!まずは食生活から見直してみませんか?

【 食事改善のポイント 】

①自分に必要なエネルギー摂取量を知ろう!!

標準体重 = [身長 (m)] × [身長 (m)] × 22 (kg/m²)

適切な1日のエネルギー摂取量は **標準体重 × 30 (kcal)** で計算できます。

自分に必要なエネルギー量を知ることが食べ過ぎを防ぐ第一歩です。

まわりの食品の食品表示を参考に自分は何のくらい食べているのか一度考えてみてはいかがでしょうか。

②バランスの良い食事を摂ろう!!

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。料理の組み合わせを考える時には、ぜひ主食・主菜・副菜を意識して組み合わせを考えてみましょう。特に副菜を選ぶ際には食物繊維(野菜・海藻・きのこ等)が豊富なものを選ぶことがオススメです。

今回はさっと作れる食物繊維豊富なひじきのサラダを御紹介します!!

<作り方>

- ① 乾燥ひじきは水で戻して水気を切る。
- ② 貝割れ大根は、キッチンバサミで半分に切る。
- ③ ①、②と豆、ポン酢を混ぜ合わせ完成。

お好みでツナやハム、コーン、枝豆などを入れても美味しく出来上がります♪

また、ポン酢だけでなくマヨネーズや青じそドレッシング、胡麻ドレッシングで和えるのもおすすめですよ(^^)

ひじきサラダの材料 (4人分)

ひじき (乾燥)	12g
ミックスビーンズ (ドライパックまたは水煮など)	100g
貝割れ大根	1パック
ポン酢	大さじ1

(管理栄養士 : 山勝 泰子)

【農業体験プログラム】

さて、今年度より正式にプログラム化した「農業体験プログラム」の紹介をいたします。このプログラムの目的は4つあります。

- ①屋外にてやりがいのある作業活動を提供する。
- ②立ち仕事のため、歩行などの軽運動もでき、健康増進を図る。
- ③自然に触れ、情緒の安定を図る。
- ④農作物を収穫し、販売を通じて地域住民との交流を図る。

以上の4つの要件(機能)を満たす利用者さんの新たな活動プログラムとして実施をします。

また、農地の管理や植えつけ、収穫時にご支援いただく家族ボランティア(ノマド・サポーター)、農業ボランティアを募り、利用者・家族・地域の住人がこのプログラムをより充実したものとして実施をしていきます。

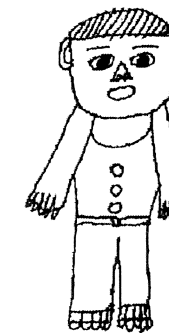
今年度の目標は、まず参加する利用者さんが「農業」の楽しさに触れ、生き活きとした笑顔いっぱいのプログラムとなることを目指します。

【2019年度 栽培予定の作物】

玉ねぎ・かぼちゃ・人参・ジャガイモ・小松菜・ほうれんそう・大根・水菜・白菜・キャベツ・さつまいも など



アーティスト・ノマド



レノのにわのきんかん

田中 宏明さん
(青い鳥 生活介護事業)



西尾 早織さん
(青い鳥 生活介護事業)