

「見方を変えて」 田中研吉

平成も残りあとわずかとなくなりました。平成15年の「青い鳥」開所より、このかた15年皆様と共に歩むことができたこと、幸甚であり心より感謝申し上げます。

平成時代は西暦でいえば1989年～2019年の30年間にあたり、バブルの過度な経済拡大期に始まり、「失われた20年」と呼ばれる低迷期を経て、現在は戦後最長の好景気が市場を覆っています。しかし、大多数の国民にその実感はなく、格差の広がりがうかがえます。

同傾向は世界的にも顕著です。2年前、NGOオックスファムが、「世界で最も裕福な8人」と、「経済的に不遇な下位半分」に当たる36億7500万人の資産総額がほぼ同じだとする報告を行いました。1988年から2011年にかけて、下位10%の収入は年平均3ドルも増えていないのに対し、上位1%は182倍になったとされています。

誕生から250年を数える資本主義は適切な「富（所得）の再分配」がなければ格差を助長する方向で暴走します。資本主義に代替する、人類を

より豊かにする現実的でない中で、「富の再分配」は極めて重要で、

平成時代、わが国の障がい福祉は飛躍的に増進しました。ただ、その道程は決して平坦なものではなく、平成15年の措置制度から契約制度への移行後、サービス利用が

爆発的に増加することで深刻な財源不足となり支援費制度は初年度から事実上破綻、わずか3年で障害者自立支援法が施行される事態に至りました。その後も、障害保健福祉関係予算は増加の一途を辿り、平成30年度一般会計予算には平成18年度のおよそ2.3倍に上る1兆8000億円が計上されています。もちろん高齢者関連予算はそれ以上の規模で拡大するほかなく、平成時代に社会保障費が国の歳出に占める割合は18%から33%まで膨らみました。額にして実に20兆円増です。

福祉財源の多くは「富の再分配」によります。例えば障害福祉サービスは多くの場合、自己負担なしに提供されます。また近年、養育や教育

にかかるとも様々な施策が講じられています。若年層への支援は将来の格差是正に必須です。

国会議員のLGBTに関する月刊誌寄稿文が物議をかもした件は記憶に新しいことと思います。子孫を残すか否かを「生産性」と捉える視点が糾弾されました。また、相模原障害者施設殺傷事件では「元施設職員の加害者が「不幸しか作れない」「育てるには莫大なお金と時間を失う」として重度重複障がい者を選別して殺傷、戦後最悪の殺人事件を起こしました。人の価値を「生産性」に結びつける考えは道理のようですが、実際は社会的強者や多様性を許容しない人々の都合の良いすぎに過ぎません。

過日、公共放送のある番組で、AI（人工知能）やロボットの発展により、多くの業種で労働力としての人間を必要としない事態に人類が直面する可能性が論じられました。テクノロジが人の持つ「仕事」能力を凌ぐ日が訪れます。それは同時に、資本であり労働力でもあるAIやロボットを所有する資本家が、富を独占する超格差社会の到来にもなりかねません。

その思いは、現在、一方的に「生産性」の篩（ふるい）に掛けられている社会的弱者や少数派の人々も同じです。

次の時代は厳しい国内外情勢を背景に福祉の減退すら懸念されます。だからこそ、福祉の持つ本来機能を再確認し、不寛容な見方を変えていきたいものです。

（こころの窓 代表管理者）

**職員研修(歯科研修)を開催しました!**

2018年12月20日(木曜日)に、青い鳥に丹田歯科医院より医師・歯科衛生士の方をお招きし、法人主催の『歯科研修』を行いました。

研修内容は、まず講義で利用者のブラッシングのポイントや、歯周病について教えて頂きました。歯科衛生士の方が歯や歯ブラシのイラストを使用し、分かりやすくお話しくださいました。次の演習では、受講した職員全員が、効果的な歯ブラシの動かし方を意識した歯磨きを行いました。質疑応答でも個別の質問にも丁寧にお答えくださいました。

今後の利用者のブラッシング介助などに活かしていきたいと思っております。



「職員研修(歯科研修)」  
(12月20日 青い鳥食堂にて)

**商品紹介 青い鳥のお菓子 おすすめ商品**

♡『濃いガトーショコラ』♡ 1個 150円

早いもので、今年も2ヶ月がたちましたね。今月はバレンタインデーがありましたが、皆さん誰かにチョコレートはあげましたか?

今回紹介する「濃いガトーショコラ」は、チョコの美味しさを極限まで引き出したフォンダンショコラのようなしっとり濃厚な味わいが魅力の商品です。チョコ好きにはたまりません。冷蔵商品ですが、アレンジとして食べる前にレンジなどで少し温めてもらえると、柔らかくトロケル甘さになります。ぜひご賞味あれ。

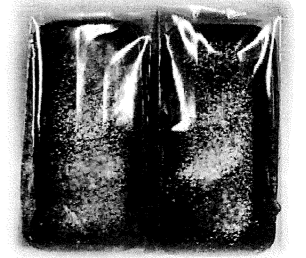


写真: 濃いガトーショコラ

**NOMAD LAND【農業体験プログラム】**

インフルエンザをはじめとする感染症に気を付けていきたいこの季節、利用者の健康面に配慮しながら「NOMAD LAND」の管理を頑張っています。

さて、昨年から育てていた「大根」や「サニーレタス」も大きくなり、収穫体験を1月に実施し、丸々大きな大根を見て、体験をした利用者も職員もびっくり! もうすぐ「ジャガイモ」を植える予定です。収穫がとても楽しみです! (^\_^)



写真: 大きな大根 収穫!

**堺の車窓から Vol.13**

今回、ご紹介する駅は南海本線『石津川駅』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14,150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22位です。堺泉北臨海工業地帯への玄関口の役割を担っており、南海本線内では、急行が停車しない駅の中で一番多く乗降されています。



石津川駅は、1919年6月1日に開業しました。駅名の由来は、駅から約400m南を西流する二級河川「石津川」からです。かつての駅周辺は、ネギ畑と風車がよく見られており、地下水をくみ上げてネギ畑の灌漑に風車を利用していました。最盛期には、風車が200基以上点在した全国でも珍しい石津独特の風景が地元の風物詩として知られ親しまれてきました。戦後しばらくすると、関西経済の地盤回復を目指して、堺港沖に臨海工業地帯を造成する計画が発表され、急速に工業化の道を歩きはじめることで、名物の風車もその姿を消していきました。1985年5月7日の下り線切り替えを以って高架化が完了し、同時に整備された駅前広場には風車のモニュメントが設置されています。駅の西側には、企業送迎バス専用の「石津川バスターミナル」があり、朝や夕方の通勤時間帯を中心に、工業地帯を結ぶバスやタクシーが行き交います。駅の南西には、数年前までアミューズメント施設やゴルフ練習場があり、多くの方に利用されていましたが、現在は宅地化され当時の面影は残っていません。

駅より南東に5分ほど歩くと、「石津太(いわつた)神社」があります。毎年12月14日に行われる火祭「やっさいほっさい」が有名で、泉州の奇祭として知られています。なお、北本殿・南本殿・拝殿・一の鳥居・二の鳥居は、1997年12月に堺市指定有形文化財に指定されています。【次回は、南海本線『諏訪ノ森』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) 11ヶ所 定員54名
- ヴィラージュあゆみ ヴィラージュあまね
- 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
- 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

最近、動きづらいなあ。。。お腹も出てきたかも！？  
健康診断の結果 BMI が 25 以上ある！！

もしかして肥満！？



肥満は、様々な病気（糖尿病・高血圧・脂質異常・高尿酸血症・痛風・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・腎臓病・脂肪肝 etc.）を引き起こします。病気から身を守るために、肥満が気になる方は減量に取り組みましょう！

**\*知っておきたい BMI の数値\***

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

**BMI 数値が 25 以上の方は要注意！！**

## ☆ダイエットのポイント☆

- 健康的に痩せるには急激な減量をしないようにしましょう！  
3～6 ヶ月間かけて、今の体重の 3% を減らすと良いそうです。
- 1 日 1 回の体重測定を習慣にしましょう！  
朝、起床して排尿した後、朝食をとる前など、毎日同じ時間・同じ状況で測定する事が大切です。
- 食べ過ぎを防ぐ為に食事の工夫をしましょう！  
ご飯は「大き目の一口」分を減らす。盛り付けは小分けにする。買い物は満腹の時にする。  
30 回以上噛むなど。
- 運動の工夫をしましょう！  
家事や仕事をしながら体を動かす「ながら運動」やエレベーター・エスカレーターの使用は控え階段を使用するなど筋肉を鍛える運動も積極的に取り入れましょう。  
(\*膝・腰・股関節に痛みがある人は医師に相談のうえ運動を始めて下さい。) (看護師：谷口 裕子)

# COOKMADO

先日、青い鳥の農業体験プログラムである『NOMAD LAND』にお邪魔してきました。11 月に植え付けられたという作物たちがすくすくと成長し、収穫を今か今かと待ちわびているようでした。畑では利用者様と何の野菜でしょう？とクイズを出題しあったり、大根の収穫に参加させてもらったりと楽しいひと時を過ごしました。40 センチを超える立派な大根が何本もとれ、昼食の汁具などに使用し美味しくいただきました♪

そこで、今回は冬野菜の代表格!! 『大根』についてお話したいと思います。大根は 95% が水分なので、とても低カロリーの食材です。ビタミン C に富み、消化を助けるアミラーゼやプロテアーゼ等の酵素も含まれています。大根は部位によって味が異なり、適した料理も違います。葉の近くは甘く、硬めのためサラダや炒め物に向いています。真ん中部分は、みずみずしく柔らかく甘みもあるので、おでんやふろふきのような煮物にはこの部分が最もおいしいです。根の先に近い部分は辛味が強く、おろしにするのがおすすめです。また、マリネや和え物にも適しています。是非、食べ比べてみてくださいね。

今回は **大根** を使用した、こんなレシピはいかがですか？

## 大根のカルボナーラ (2 人分)

- ◎食材
- ・大根 10cm
  - ・ベーコン 2 枚
  - ・オリーブ油 大さじ 1
  - ・大葉 適量
- ◎調味料
- ・顆粒スープの素 小さじ 1/4
  - ・粉チーズ 小さじ 1/2
  - ・塩コショウ 少々
  - ・溶き卵 1/2 個
  - ・生クリーム 大さじ 2

### <作り方>

- ① 大根は皮をむき、ピーラーで薄切りにし、ベーコンは 1cm 幅に切る。大葉は軸を切り落とし、せん切りにする。
- ② ボウルに<調味料>の材料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンをカリカリになるまでしっかり炒め、大根を加えてサッと炒め合わせる。
- ④ <調味料>のボウルに③を混ぜ合わせ、器に盛り、大葉を散らして完成。

(管理栄養士：山勝 泰子)

# 事業紹介

今回ご紹介させていただく社会福祉法人こころの窓の事業は『短期入所事業』です。本機関誌である「KOKORO NOMAD」にて 2 度目の掲載となりますが、あらためてご紹介させていただきます。

事業内容としては、障がいのある方々を対象とした一時的な宿泊サービスとなります。ご利用者様の将来を見据えた宿泊体験だけでなく、介護負担軽減 (レスパイト) や緊急時の滞在など、さまざまな理由でご利用いただけます

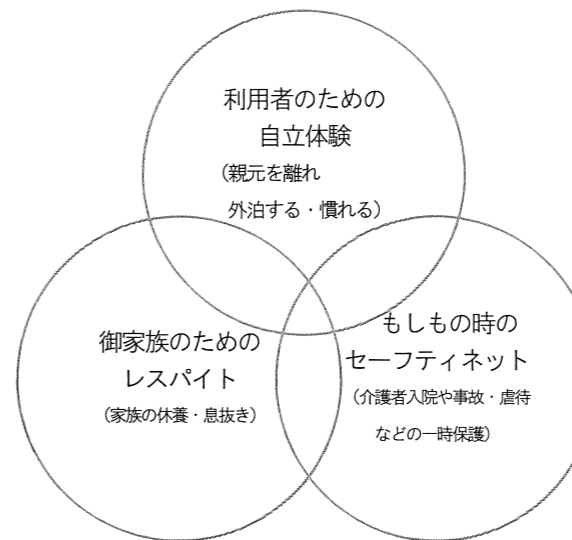
当施設ショートステイあかねでは、ベット、TV、空調を完備した宿泊室が各 12 室ございます。宿泊室の他、1 階、2 階の両方にリビング、お風呂場は大浴槽やジャグジー、機械浴等の設備も充実しております。

ご利用者様の様々な希望や要望に添いつつ、少しでも快適に安心してお過ごしいただける様、カラオケ、TV ゲーム、DVD、パソコン (インターネット) といったアメニティ環境を整えております。

皆様の御利用を心よりお待ちしております。

(ショートステイあかね主任：木下良)

## あかねが標榜するショートステイの三つの機能

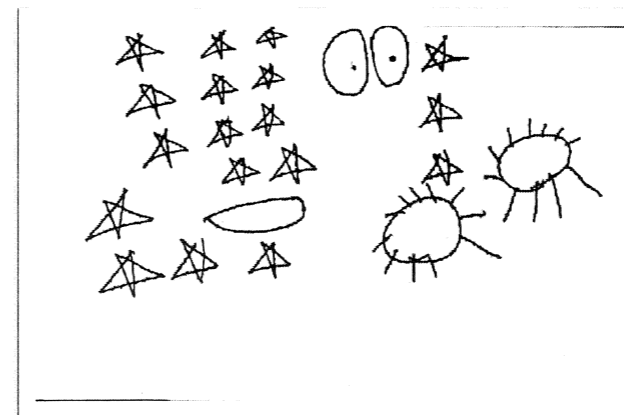


もしもの時だけでなく、ご家族の休息のためにも・・・

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)

# アーティスト・ノマド



辻野 昌子さん  
(青い鳥 生活介護事業)



長野 恭子さん  
(青い鳥 生活介護事業)