

青い鳥 新作スイーツ ♥「アマンディーヌ」♥ フレーン味 ココア味 各150円

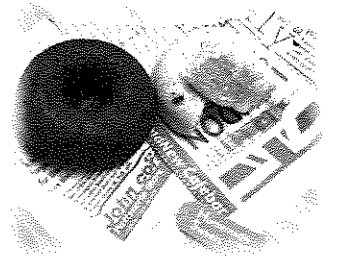
今回の青い鳥の製菓事業で一押し商品はアーモンドたっぷりの「アマンディーヌ」です。

アーモンドパウダーをふんだんに使用し、さらに焦がしバターを混ぜ込むことで香ばしさが倍増!

外はカリッと中はしっとりとした食感も癖になること間違いなしです。見た目はかわいいドーナツ型にしています。

ココア風味がプラスされたココア味も販売しています。

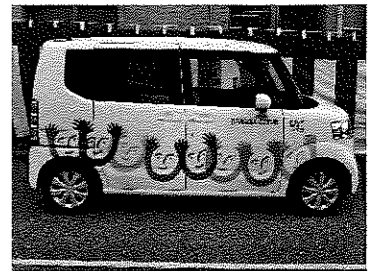
一度、香ばしいアーモンドとバターの虜になってみませんか。



日本財団様より福祉車両の助成事業の助成を受け、車両を新規購入いたしました!

公益財団法人日本財団様より福祉車両の助成事業の助成を受け、共同生活援助事業(グループホーム)用車両「N-BOX+」を新規購入し、3月19日にお披露目式を行いました。

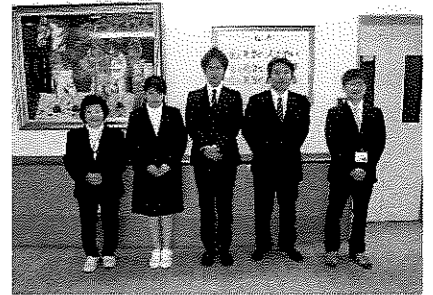
公益財団法人日本財団様、善意の浄財である寄附金をご寄附下さった皆様、その他、関係される皆様に心から感謝申し上げます。購入いたしました車両につきまして、さらなる福祉増進のため大切に活用させていただきますこととお約束いたします。誠にありがとうございました。



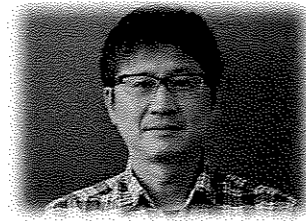
2018年度 入社式を行いました!

新年度最初の日にあたる4月2日(月曜日)の午後に、青い鳥食堂にて「入社式」を行いました。今年度は、新たに2名の新卒職員が加わりました。

青い鳥の利用者様が見守る中、浦郷理事長による挨拶に続き、田中研吾代表管理者より入社した職員の紹介がありました。その後、青い鳥の利用者様の代表者がお祝いの言葉を伝え、それに応える形で新職員からは、自己紹介も踏まえて、挨拶を行いました。



季節が巡り、また新しい年度が始まりました。私も青い鳥開所来、障がい福祉に携わり15度目の春を迎えました。この15年、ある意味では「たった」の15年でしかありませんが、わが国における障がい福祉政策の大転換期となり、日々、福祉増進を実感できた幸せな歳月でした。



社会福祉法人こころの窓 代表管理者 田中研吾

15度目の春に寄せて

それでも残念ながら、この春は、厳しい時代への幕開けだったと回顧されるかも知れません。労働力、とりわけ若年層の人材枯渇が表面化してきたからです。影響は運営基盤が比較的安定している社会福祉法人においてさえ見られ、一部ですが事業縮小の動きがあります。この状況を打開するのは、ロボット技術や人工知能(AI)の進展なのでしょう。か、それとも、産業構造の変化による労働力の移動、はたまた外国人の労働力なのでしょう。

当法人の前々身となる団体「青い鳥」とは、1970年代から療育事業を開始したのが1980年でした。文部科学省によると、自閉症が情緒障害として位置付けられ公教育が定着したのもこの頃であり、当団体の歩みはわが国の発達障がい児・者への療育、福祉の歩みと軌を一にします。1979年、ようやく養護学校の義務教育化が実施されまし

た。無認可作業所が次々と立ち上がった1970年代から1980年代あたりが、わが国における「地域福祉」としての障がい福祉の黎明期と言えましよう。時折、当時の熱い息吹を懐古する文章に出会います。地域に居場所も制度もなかったけれど、ご利用者、ご家族とともに一丸となり、手弁当で切り拓いてきた障がい福祉。 当時は制度が未分化ゆえ職員はご利用者やご家族一人ひとりに向き合い、支援「全体」に関わっていました。そして、仕事自体が働く「目的」でした。しかし、現在は制度が細分化し、職員は「部分」でしか支援に関われず、仕事は生活の糧を得る「手段」の意味合いが強まっています。面が異なります。職員はご利用者への寄り添い体験から疎外され、ご利用者もまた、職員と心の通い合いに関わりから疎外されてしまう。ここに、経済効率や実測可能な成果を求めるケアマネジメント最大の弊害があり、かつての「利用者のためなら何でもアリ(笑)」の時代が改めて懐かしまれるでしょう。

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
- ヴィラージュあゆみ 生活介護事業 定員70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) 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

堺の車窓から Vol.10

今回ご紹介する駅は、南海本線『七道駅』です。2017年度の日平均乗降人員は11,234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26位です。1985年から上下線とも高架となり、普通(天下茶屋以南の線内は各駅に停車)のみ停車します。



七道駅は、1917年4月21日に開業しました。駅名の由来は、「七道」という地名からです。駅の東側は、かつて周囲約9メートル・高さ約1.8メートルの鉄砲塚があり、鉄砲を作ると塚から大和川の的に試射していたと言われています。駅から東へ5分ほど歩くと、通称「鉄砲鍛冶屋敷」として知られる井上家住宅主屋があります。鉄砲鍛冶屋敷の面影を残す貴重な建築物で、現在も居宅として使用しているため内部は残念ながら非公開となっていますが、大小様々な鉄砲や製造工具などが堺市指定有形文化財として保存されています。

1908年より七道の地で稼働していた工場も、阪神高速6号大和川線の建設工事の関係で2008年に閉鎖され、跡地には2016年3月19日に「イオンモール堺鉄砲町店」が開業しています。駅と七道駅前広場がデッキで繋がりが利便性も良く、乗降人員も大幅に増えて、週末を中心に賑わっています。

【次回は、南海本線「堺駅」です。】

今日も健康

1週間に排便が1、2回だけ、
何回もトイレに行くのに出ないなあ、
息んで出した便はコロコロ、便秘かなあ〜？



便秘の原因は、加齢（高齢になると食事量・運動量の低下、直腸や肛門などの動きの低下がみられる）や病気によるもの、内服薬の副作用、女性ホルモンによるもの、ストレス、便意があるのに排便を我慢するなどいろいろありますが、生活習慣の見直しで改善することが出来ます。

便秘の改善・予防

- ・食生活……1日3食、規則正しくとるようにしましょう。
適量な食物繊維・腸内環境を整える食品・こまめな水分をとりましょう。
- ・運動……排便をするときは、腹筋や骨盤内の筋肉をはじめ、さまざまな筋肉を使います。毎日の生活の中でこまめに動いたり、階段の上り下りをするなど、積極的に体を動かすようにしましょう。
ウォーキングやサイクリングなどのスポーツを楽しむのもよいでしょう。
- ・排便習慣……食後は通常、便意が催しやすいので意識してトイレに行きましょう。
便意を催した時は我慢しないようにしましょう。
我慢することが習慣になっていると便意を催しにくくなり便秘を招くことになります。
- ・便秘薬……医師の指示に従って、薬を適切に使うことが大切です。

スムーズに排便することができる理想の便は「熟したバナナくらいの形と軟らかさ」が目安だそうです。
生活習慣を見直しても便秘が十分に改善しない場合は、便秘の背景に病気が潜んでいるかもしれません。

(看護師：谷口 裕子)

COOKMADO

《便秘改善・予防の食事のポイント!!》

- ① 規則正しく食べる。
規則正しく食べてこそ、規則正しい排便です。特に朝食はしっかり食べられるといいですね。
胃に食べ物が入ると腸が刺激されて動きだし、スムーズな排便につながります。
- ② 水分を十分にとる。
水分をしっかりとることも、快便につながります。こまめな水分補給を心がけましょう!!
- ③ 食物繊維をとる（目安は食物繊維量で1日20g）
食物繊維は水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やしてくれます。スムーズな排便には欠かせない存在です。食物繊維は野菜や海藻類、豆類、芋類に多く含まれているのでたっぷりとりましょう。摂取量UPのおススメは、副菜や汁に使用するだけでなく主菜にも添えてみる事です。食卓の彩りUPにもつながりますよ。
酸味のある食品や香辛料も腸に刺激を与え排便に効果的です。また、油は腸での潤滑油となり、便を出やすくしてくれます。ダイエットのための油抜き食事が、便秘につながることもあるので適度な油の摂取も必要ですよ♪

今回は市販のグラノーラで作る食物繊維たっぷりのこんなレシピはいかがですか？

りんごのあったかシリアル (1人分)

- りんご…1/4個
- グラノーラ…大さじ3
- はちみつ…大さじ1/2
- バニラアイス…大さじ1
- ミントの葉…1枚 (あれば)



- ①りんごを食べやすい大きさのいちょう切りにする。
- ②マグカップにりんごを入れ、電子レンジで1分〜1分30秒加熱する。シリアルとハチミツを加えて混ぜ、さらに30秒加熱する。(電子レンジの時間は600Wの場合)
- ③バニラアイスをのせ、ミントを飾ると完成!!

(管理栄養士：山勝 泰子)

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、『共同生活援助(グループホーム事業)』です。

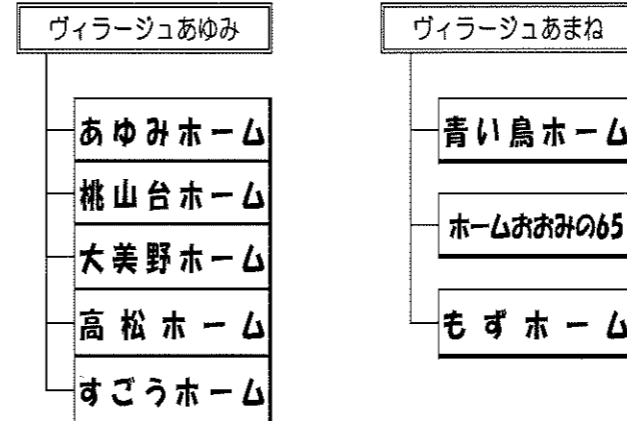
— 住み慣れた地域で、自分らしく暮らしてつづける —

こころの窓のグループホームのはじまりは、平成17年2月に4人の利用者様でスタートした「あゆみホーム」にさかのぼります。以来、グループホームの数も増え、現在では49名の方がこころの窓のグループホームを利用されています。

平成30年6月には社会福祉法人こころの窓にとって8番目のグループホームとなる「すごうホーム」の開所を予定しており、5名の利用者様が入居される予定となっています。

グループホーム事業では、利用者様の希望はもとより、男女別、障がいの部位や支援区分、入居者同士の相性等を考慮し、「自分らしさの実現」へ一歩でも近づけるよう、支援をしています。グループホームには、世話人や生活支援員が配置され、利用者様のホーム生活全般の支援を行っています。各グループホームは「ヴィラージュあゆみ」「ヴィラージュあまね」のいずれかの事業体に所属しますが、それぞれの所属グループホームの特性に合った、世話人や生活支援員の職員配置を行っています。

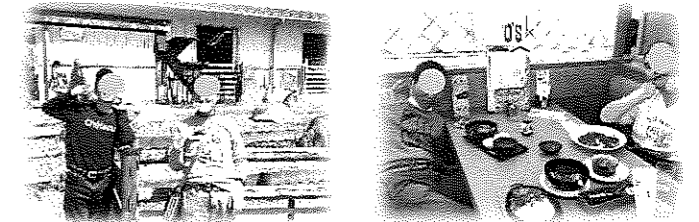
【こころの窓が展開するグループホーム】



※ヴィラージュ(village)はフランス語で「村」の意味です。グループホーム利用者様がお互い村人同士のように助け合い暮らして行くという願いが込められています。



季節を感じながら季節を味わい楽しむことができるとホームイベントを開催しています!



(サービス管理責任者：金野 恵美子、石井啓史)

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)



伊集院 正人 さん
(青い鳥 生活介護事業)