

らく さい
楽 西 第 1 1 3 号

平成 2 7 年 1 月 1 0 日 発行

発行者

〒610-1111 京都市西京区大枝東長町1-67

社会福祉法人 京都視覚障害者支援センター

TEL 075-333-0171 FAX 075-333-0172

Eメール info@kyo-ssc.com

URL <http://www.kyo-ssc.com/>



新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。平素より法人の事業にご支援いただき心よりお礼申し上げます。

去年は「ちくりん」と「らくさい作業所」がそれぞれ特徴を生かして事業をすすめ、「らくさい治療院」、「盲人ホーム美鈴」も地域の方々に支えられて順調な歩みを続けることができました。また新規事業の障害者相談支援事業所「スマイルサポート」は施設利用者

を対象としてスタートしましたが、今後は対象を広げ地域の視覚障害者に期待される相談事業を展開したいと思います。さらに地域在住の視覚障害者を対象に開始した「読み書きサービス」は音訳ボランティアの方々の支援で有益な活動となっています。

さて、今年は洛西寮開設 30 周年という特別な年です。これを記念して有意義なイベントや記念誌の刊行などを予定していますが、厳しい事業環境の中にあってもそれを乗り越えられるよう将来をしっかりと展望し、課題解決に取り組む一年としたいと思います。

法人全体の課題としては、各事業所の現状の問題点の洗い出しと中長期の計画立案、洛西寮の居住環境整備と緊急時の安全確保、三療事業の安定的な事業拡充のために訪問型事業展開（アウトリーチ）の検討、中途失明者巡回生活指導事業の充実などがあげられます。このためには人的体制を含む法人組織と財政基盤の強化が不可欠であります。

時代のニーズを受け止め、法人独自の特色ある事業展開のために、今後とも皆様のご指導とご支援をお願いするとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。



社会福祉法人 京都視覚障害者支援センター

理 事 長 野 村 武 夫

事業所便り

盲人ホーム『美鈴』

1981年当時、京都府盲人協会会員であった「鈴木ヒサエさま」よりご自宅と土地を御寄付頂き1982年4月に開所致しました。

鈴木さまへの感謝と、その尊い志を後世にも伝えたい・・・という願いから、鈴木さまの一字を頂いて「美鈴」と命名されました。

先日、録音された、鈴木さまのお話を聞く機会があり、そのなかで改めて謙虚な人柄と後輩を思う志に触れ、感動を新たにしました。



鈴木さまの寄付直後の気持ちとして、次のように語られています。

「私は尊敬する、鳥居篤治郎先生の万分の一でも・・・という思いで、土地・建物を使って貰いたく寄付いたしました。私もまだ元気なので、働けるうちはここで(美鈴)働かせて頂き、その後は病院でも施設でも入れて頂けば何の悔いもありません。」

叶わぬ願いではありますが、鈴木さまに現在の「美鈴」を見て頂きたい思いが募りました。

美しい鈴の音を何時までも絶やすことなく、響かせていけるよう、日々努力し頑張っていきたいと思えます。



「盲人ホーム」は、按摩師免許、鍼師免許又は、灸師免許を有する視覚障害者で、自営又は雇用されることの困難なものに対し就労の機会を提供し、必要な技術指導を行い、自立更生を計ることを目的としています。

はり・マッサージ

盲人ホーム 美鈴

☎ 075-491-0184

〒603-8161 京都市北区小山北大野町61

営業時間 受付時間=9:00~17:30 (治療時間=9:00~19:00)

休業日 月曜日 GW お盆 年末年始

コース&料金 (税込み)	マッサージ	70分	3,400円
	マッサージ	50分	2,600円
	鍼+マッサージ	80分	4,100円
	鍼	40分	2,100円



■□■スタッフからの一言メッセージ■□■



♡**林 友美**です。患者様との施術・コミュニケーションを大切に、これからも地域の皆様に支えて頂いてますことに感謝し、諸先輩の功績を継承していける利用者でありたいと思っています。



♡**伊達紗也加**と申します。私は、肩こり・腰痛等といったお体の症状だけでなく、普段の生活において悩みを抱えた方々にも、施術で元気になって頂く事を目標に日々精進したいと思います。



♡**天見美幸**です。美鈴でお仕事をさせて頂いてから、苦手なパソコンにも慣れました。これからも患者様に真心込めて施術させて頂き、少しでも、そのニーズに添えるよう頑張ってます。



☆**高木義成**です。美鈴でお世話になって3年目です。将来的には、開業を目指して頑張っています。皆さん、どうぞ宜しくお願いします。



♡**河原林すなほ**と申します。周囲の人々に支えられ患者様に活かされ・・・感謝の日々です。地域の人々に愛される美鈴をめざし、生涯勉強!!! 尽力いたします。よろしくお願い申し上げます。

こんな話！あんな話！

第29回法人研修旅行 和歌山方面

「第29回法人研修旅行」が平成26年9月18日から1泊2日の日程で行われました。

参加メンバーは法人利用者47名をはじめ、支援者のボランティア・職員総勢86名となりました。

当日は、大型観光バス3台をチャーターして、期待に胸膨らませながら和歌山白浜方面へと向かいました。初日は、「アドベンチャーワールド」でイルカのダイナミックなショーに感動し、ゴロゴロしてばかりのパンダを見たり、動物にエサをあげたりと、動物とのふれあいを楽しみました。乗り物好きな方は、観覧車やジェットコースターに乗ったようですが、思ったより恐かったようで、「ジェットコースターはもう乗らない」なんて声も聞きましたが、各々充実した楽しい時間を過ごすことが出来ました。



夕食時の宴会では、和歌山の海の幸を使ったたくさんさんの料理にお腹を膨らませながら、事業所別歌合戦に奮闘し、ビンゴ大会ではボランティアの皆さんと一喜一憂するなど、時間を忘れるほど大いに盛り上がりました。飲み足りない方はお酒を持ち寄って二次会をしたようで、少ない滞在時間でしたが、ゆったりと寛ぐことが出来ました。



2日目は、まず日本最大級の海鮮マーケット「とれとれ市場」に行きました。新鮮な魚を家族に送ってあげた方など、それぞれ時間いっぱい買い物を楽しみました。その後、「梅干館」で紀州梅を使った梅ジュース作りを体験しました。そこでも梅を使った様々なお土産を購入し、有田に移動して「ぶどう狩り」も楽しみ、帰りの途につく頃には皆さんお腹も荷物も満腹となりました。帰りの車内では、それぞれの思いや感想を聞き、改めて1年に一度の法人旅行の大切さを感じました。



今年は開設30周年の記念の年となります。また皆さんですばらしい時間を共有できることを願っています。

ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

ボランティア活動コーナー

朗読ボランティア・洛友会合同企画 クリスマス会・茶話会

平成26年12月5日（金）に毎年恒例のクリスマス会・茶話会を行いました。

どうすれば皆が楽しむことが出来るかを第一に考え企画しました。

当日は、朗読ボランティアの朗読劇やバイオリンやチェロの演奏に聴き入り、利用者主催のイントロ歌合戦で盛り上がり、皆で練習したクリスマスソングを歌ったりしました。最後に一人一人にささやかなプレゼントを配り、ボランティアの皆さんと楽しいクリスマスの時間を過ごすことが出来ました。



♪☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆

キリンビバレッジ滋賀工場見学と多賀大社参拝（ちくりん）

平成26年11月27日（木）に、日頃お世話になっているボランティアの皆さんの協力も得て、19名の利用者参加、ボランティア・職員総勢32名でマイクロバスと公用車で出かけました。

ビール工場の見学では、試飲、お土産物の買物と楽しみました。当日は天候もよくイベント日和で、昼食のお弁当は琵琶湖岸の公園で取りました。その後は、「多賀大社」に向かい、短時間ではありましたが、参拝・散策をして帰路につきました。楽しい社会見学ができた1日となりました。



♪☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆♪☆☆☆

利用者支援用の車を助成していただきました

（助成順：敬称略）



公益財団法人 中央競馬馬主社会福祉財団

一般社団法人 京都馬主協会

★HONDA NBOX = 主に通院介助に使う車です。床が低く天井が高く、以前の車と比べ乗降がたいへん楽にできます。



公益財団法人 京遊連社会福祉基金

★SUZUKI エブリイワゴン = 人が乗っても荷物を積めるスペースがあります。通院、買物支援、下請の納品等、マルチに活躍できる車です。

平成10年式の故障が懸念されていた2台の車を更新できました。ありがとうございます。

ワンポイント解説

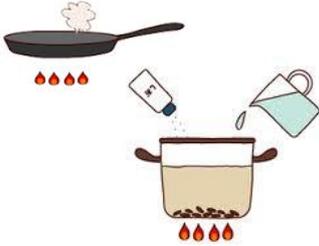
★ 長 寿 ★

□■□長寿と食事

現在、日本は長寿大国。その理由として、和食が体に優しいと言われています。特に、米（玄米）・野菜類・豆類・ぬか漬けなどが体にパワーを与えるようです。

～玄米スープのすすめ～

玄米にはビタミン B2 が豊富に含まれています。ビタミン B2 は粘膜、皮膚、疲労回復などに関係していると言われています。体も温まりますし、何よりスープで食べると、胃に優しいところがよい点ですね。しかも、美肌に効果絶大なのです。是非、試してみてください。今日は、スーパーで玄米が売れるでしょうね。



<作り方>

- ①玄米を洗う。
- ②よく水を切る。
- ③玄米を炒る。(20分から30分)
- ④水を入れる。
- ⑤昆布、だし、梅などで味をつけるとなおい。



□■□長寿とあん摩鍼灸

～シンパシーポイントのすすめ～

マッサージをする側が思うポイント（凝り）と、マッサージを受ける側がしてほしいポイント（凝り）が一致することです。

する側、される側のポイント（凝り）が一致してこそ、凝りがほぐれ、体が楽になるのです。そして、爽快な日常生活をおくることができるのです。

□■□自宅でできるツボセラピー

～ツボセラピーで、自律神経のバランスを整え、免疫を高めましょう～

- ◎ 血圧の症状には **内関**（手のひら側で横シワの中央から肘の方に 3～4 cm 上がったところ）
- ◎ 鼻、腸の症状には **手三里**（肘を曲げた時にできるシワから指 2 本位手側）
- ◎ 不眠症には **失眠**（足の裏側、かかとの中央の少しへこんだところ）
- ◎ 喉の症状には **太衝**（足の親指と人差し指の間をなぞり一番へこんだところ）

さあ！みなさん、自分にも誰かにも実際やってみてください。

あら不思議、症状がましになりますよ。大事なことは、イタ気持ちいい刺激が入ることです。また、お会いしましょう。

（らくさい治療院施設長：小林）

【 新人利用者紹介 】

らくさい作業所

★ 砂子 尚洋さん ★ (7月1日～)

点字印刷、箱折り、シール貼り、仕事頑張っています。休みの日は、お母さんと一緒に買物に行ったり、テレビを見て過ごしています。これからも仕事頑張ります。



★ 田口 茂則さん ★ (7月1日～)

趣味は、パソコンです。今は天声人語を入力しています。カラオケも好きで、昔はよく歌っていました。これからも少しずついろいろな作業が出来るよう頑張っています。



★ 上杉 佳也さん ★ (7月9日～)

若かりし頃は、バーテンダーをしており「世界カクテルグランプリ賞」を頂いたことがあります。これからもよろしくお願いします。



★ 中谷 秀男さん ★ (10月1日～)

昔から、みんなでワイワイ楽しく飲み食いするのが大好きです。これからは、体調面に気をつけながら、作業をがんばっていきたいと思いますので、よろしくお願いします。



【 ご寄附・ご寄贈 】

7月～12月 (五十音順・敬称略)

以下の方々より、ご寄附・ご寄贈を頂戴いたしました。ありがとうございます。

ご寄附 (4件)

団体：西京老人クラブ連合会 **個人：**舌間敦子・野間赳夫・古川幸隆

ご寄贈 (23件)

団体：アルファトラベル・京都外大西高等学校・京都青果協会・京都ライトハウス
(有)坂安・朱常分店・生命の貯蓄体操・西京区身体障害者団体連合会・麦の郷
龍谷大学

個人：荒川尚次・出原恵子・佐古しのぶ・鈴木綾・田井太加次・田口茂則・長嶋説子
西牟田さち子・松下郡晟・平井多津子・牧田富就・山口徳子・弓矢トメ子・和田恵子

♪ 編集後記 ♪

幸せの「はひふへほ」という言葉を遺して下さったボランティアさんがいます。

『はんぶんでいい、ひとなみでいい、ふつうでいい、へいぼんでいい、ほどほどでいい』
時々ふと思い出します。

そんな時は気がつかないうちに、羨み、嫉み、求め、期待し、欲が出ているのかもしれない。

疲れた心にも効く、私にとっての魔法の言葉のひとつ。

今年も、この言葉を胸に、謙虚に逞しく生きたいと思います。

(大川)