

らくさい 第111号

平成26年1月15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へのご理解とご支援に対し、心よりお礼申し上げます。

昨年は法人名称を京都視覚障害者支援センターに変更して最初の年となり、「らくさい治療院」の開設、就労継続支援B型事業の開始など法人にとって大きな節目となる年でした。

ボランティアの皆様のご協力、地域の方々のご支援、事業に参加される関係の方々のご理解、役員・職員のご尽力によって法人の活動が順調に運営されていることに対し改めて感謝いたします。

今年度末には、新たな事業として指定特定相談支援事業所「スマイル サポート」が開始され、来年度からは法人の3つ目の事業部門として相談支援事業を位置づける計画です。これによって文字通り支援センターとしての法人の性格が発揮されることでしょう。

とはいえ法人の前途は決して盤石でなく、法人を取り巻く事業環境は依然として厳しいものがありますが、その中であって支援の質を高めること、三療サービスの充実、事業経営の安定、新たな構想立案、事業組織と人的体制の強化などは重要な課題となっています。

今後の法人の当面の課題としては、次のようなものが考えられます。

1. 法人各事業所の現状の問題の洗い出しと改善策の立案。
2. 洛西寮の居住環境整備の一環としての静養室の整備。
3. グループホーム構想のための洛西寮入居者や西京区内の視覚障害者などに対するニーズ調査(現状調査)の実施。
4. 指定特定相談支援事業開始と今後の事業発展のための組織の整備、人的体制の強化など。

これらの課題の具体化に合わせて、「ポスト事業推進3カ年計画」を踏まえた法人の歩むべき方向をしっかりと展望し、法人として支援について考え方を確認し、三療事業の拡充と発展、財政基盤の確立などを図る必要があると考えます。そして計画倒れにならないように、着実に実行する意思を固くし、実現する力をつけていく必要があります。そのためには地域とともに歩み、地域の方々の理解を得ながら、法人にかかわる多くの関係者のご協力とご支援を必要とします。

法人事業の発展のために皆様のご支援とご指導を今後ともお願いするとともに、新しい年が皆様にとって健康で希望に満ちたものであること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

障害者支援施設 洛西寮 生活介護『ちくりん』

洛西寮は、平成23年10月に障害者自立支援法の施設体系である生活介護事業所となりました。2回目の移行として、平成25年4月より従来からの生活介護事業に加えて就労継続支援B型事業を新たに開設し、名称を、生活介護事業は『ちくりん』、就労継続支援B型事業は『らくさい作業所』とし、事業を始めました。

『ちくりん』では旧授産施設の流れを引き継ぎ、生産活動型の作業科目を継続してはいますが、作業時間を短縮し、障害の重度化、高齢化に伴う利用者の状況からより生活の質を高めるプログラムの展開に移行しつつあります。しかし、今年度は、これまでの作業受注に応えるために、ボランティアの方々のご協力も得て、



紙器加工を続けて頑張ってきました。利用者の求めるニーズや期待も幅広くなり、作業重視だったものから、より快適で柔軟な暮らし、より楽しい余暇の過ごし方を目指し、個々の様々な暮らし方をこの施設内で求められる方が多くなったように思われます。そのため、利用者のリクエストに応えながらレクリエーションや各種行事企画などを充実させるべく頑張っています。

まだまだ個別のニーズや細かな気配りが出来た支援、利用者ニーズに全て答えることまでにはほど遠い現状かもしれませんが、定期的に利用者と話し合い、個別の相談支援等を大切にしながら、今後の『ちくりん』利用者にとって、何が必要かを利用者の目線に立って聞き取る姿勢を貫きながら、生活介護事業所のあるべき姿を目指して実践して参りたいと思います。

【レクリエーション】

生活介護『ちくりん』では、今年度より日中活動支援でレクリエーションのプログラムを設定いたしました。初めてのプログラムということもあり、まだ馴染めずに皆でドタバタしていますが、利用者も支援員も、楽しい時間を過ごしています。

定期的に利用者からの要望等に耳を傾けながら、原則として、毎週金曜日の午後に実施し、より快適な暮らし、より楽しい暮らしをコンセプトに余暇・娯楽活動として頑張っています。

この春からのレクレーションの一部を紹介いたします。

★人気の第1位＝午後のティータイム！

洛西寮内で実施することになれば、いろいろな喫茶店へ出掛け好きなモノを注文し、支払いも自分でやってみる。みなさん企画発表から注文直前まで楽しい時間を過ごされています。一方で注文時や支払い時の緊張感は支援員にまで伝わってきます。

★第2位＝調理支援！

厨房スタッフの協力を得て、食堂で小グループに分かれ実施します。パンケーキ、かき氷、ベビーカステラ、イモきんとん等々、みなさん飲食には興味深く苦勞した調理の時間より早く、「あっ」という間にペロリとたいらげられています。

★第3位＝散策、スポーツ

ボランティアの方々の協力も得ながら出掛けます。鈴虫寺、善峰寺などに出かけました。スポーツではボウリングへ行き身体と口を動かし楽しく時間を過ごしました。他にもカラオケ、昼の外食、行事企画の演し物練習などをやってきました。

★年末企画＝忘年会・餅つき大会

カラオケボックスで忘年会を行い、最後は全員で合唱し盛り上がり帰ってきました。

締めくくりは餅つき大会をしました。皆さん食べることは得意ですが、餅つきをやったことのない方もおられ実施して良かったと思っています。「毎年恒例の年末行事にならないかなあ」「また来年は楽しい企画がたくさん出来ると良いなあ」と思うレクレーション一年目でした。



職員だけの支援では本当に限界を感じ、随所に制約・限界があるのも現実です。利用者のニーズや期待に添えていくためにも、引き続き、ボランティアの方々のご支援、ご協力を節にお願いしたいものです。よろしく願いいたします。

■らくさい作業所忘年会■

12月17日（火）にベーカリーレストランにて念願の忘年会をしました。

職員主体ではなく利用者に幹事をしてもらい、店選びも利用者でしました。慣れないナイフとフォークに悪戦苦闘しながらも美味しく楽しい会となり、早くも来年の話が出るほど盛り上がりました。作業が忙しくなかなか実現しなかったレクレーションをすることが出来て本当によかったと思います。

ちなみに次回は焼き肉を食べに行く予定です。



情報交差点

後援会便り

<来年度に向けた後援会活動の夢を実現するために>

今年度は、5月、11月の2回、レインボー企画を実施しました。まだまだ私たちの努力不足で地域の方々に多く集まっていただけの企画にはなりません。来年度はその反省を踏まえて、次のような内容の企画を考えています。

来年度の後援会活動の三つの柱

- 1 年2回のイベント企画
 - ・7月、洛西寮夏まつりでの物販活動を後援会で企画すること。
 - ・11月以降、西京区内で、洛西寮を離れてレインボー（文化）企画を行うこと。
- 2 地域サービスの展開
 - ・洛西寮利用者、地域の方々との交流サロンづくり（喫茶の企画など）
 - ・読み書きサービスの企画（音訳ボランティアの方々のご協力を得て、施設利用者、地域にお住まいの視覚障害者に対する情報提供サービス）
- 3 作業所応援活動
 - ・「製品カタログ」の普及・宣伝→洛西寮で利用者が作り出す製品の販売促進
 - ・地域参加型企画の検討→フリマ、物々交換など財政活動支援

後援会企画を担っていただける方々を大募集！

上記活動を共に担っていただける方々を募集します！

以下の内容で、自分ならこんなことができそう、と思われる方々のお力添えを募集！いずれかの内容で（複数でも可）、皆さんの積極的なご支援をお待ちしています。

- ・何か地域を賑やかにするような企画会議への参加
- ・フリマ、物々交換のお手伝いや企画担当委員への立候補
- ・レインボー企画（健康教室、文化的な行事企画）などに関心をお持ちの方
- ・製品販売の売り子として、ご協力を得られる方
- ・洛西寮夏まつりやレインボー企画など、当日のスタッフとしてご協力を得られる方
- ・読み書きサービスの実施にあたり、ご協力ができる音訳ボランティアの方
- ・点訳ボランティアとして希望される方への点字の支援などが可能な方
- ・法人が毎年行っている「視覚障害者支援ボランティア養成講習会」への受講を希望される方（毎年5月末に実施）

その他、本法人の事業に関してご質問等がございましたら、下記連絡先までどうぞ！

連絡先 （社福）京都視覚障害者支援センター 後援会

電話 075-333-0171 Eメール kouenkai@kyo-ssc.com

※尚、直接お越しの場合は、後援会事務局開設日（毎週水曜日、午前10時～午後4時）

その他お問い合わせは法人事務局（上記連絡先と同様）まで。

こんな話！あんな話！

■□■第28回法人研修旅行■□■

【北陸・山代温泉方面】

法人研修旅行が、平成25年9月19日（木）～20日（金）にありました。今回は参加者89名、大型バス3台で北陸・山代温泉方面へ1泊2日の旅行へ出かけました。

1日目は、加賀フルーツランドでのぶどう狩りです。ぶどうは食べ放題だったこともあり大きなぶどうを一房ずつ、みなさんおいしそうに食べられていました。



▲ぶどう狩り

宿泊場所は山代温泉ゆのくに天祥です。お部屋も広く、北陸最大の温泉宿ということもあり温泉は自家源泉と引湯源泉の2つの豊富な湯量と鮮度を誇る加水なしの天然温泉。3つの大浴場を「一泊三湯十八ゆめぐり」を楽しめました。宴会では豪華な料理を食し、企画は各事業所で演し物をしました。各事業所の紹介に始まり、踊りや歌、劇などを発表し大いに盛り上がりました。



▲宴会！大盛り上がり！！

2日目は、お菓子城です。たくさんの種類のお菓子を試食して、購入されていました。そして2日目のメインは安田蒲鉾「かまぼこ道場」でのちくわ作り体験です。竹の棒に魚のすり身をくるくると巻いてちくわを作りました。みなさん自分で作った手作りのちくわを嬉しそうに持ち帰られていました。

2日目の昼食は「日本海さかな街」でミールクーポンを使い海鮮丼、寿司、焼き鯖など好きな料理を選んで食べました。巨大海鮮市場ということもあり、海鮮がとても新鮮でみなさん堪能されていたように思います。



▲ちくわ作り体験

今回の旅行も、たくさんの方々にご参加、ご協力して頂きのんびり楽しく過ごせた旅行だったように感じます。宴会での各事業所の演し物は今後につなげていけたらなあと思います。ありがとうございました☆

★利用者旅行委員からの感想★

ちくわ作りの体験が楽しかった。

旅館が広かったし温泉も2回入れてよかったです。

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■□■

12月6日（金）朗読ボランティアとの合同企画である恒例のクリスマス会・茶話会をしました。

朗読ボランティアの朗読劇や今回初めて行った事業所ごとの演し物、お楽しみコーナーではサンタからのプレゼントもあり、とても盛りだくさんな豪華な会となりました。音楽の白数先生・成宮先生の歌とピアノ演奏もとてもよかったです。プログラム通りに上手く進めることが出来て安心しました。皆さんにも楽しんでもらえたかと思います。



ボランティアの方々にはいつもお世話になりありがとうございます。今後ともよろしくお願いします。

♪☆☆♪☆☆♪☆☆♪☆☆♪☆☆♪☆☆♪☆☆♪☆☆♪☆☆♪☆☆♪

■□■盲人ホーム 美鈴■□■

去る11月9日（土）木々が色づく船岡公園において、第10回「船岡スタンダード」が、開催されました。

この「船岡スタンダード」は、京都市北区の福祉関係者が、一堂に会し、創意を凝らした企画を発表し、互いの交流を楽しむと同時に広く市民との触れ合いの輪を広げようと取り組んでいるイベントです。



美鈴は今回で3回目の参加です。即席の「クイック座もみマッサージ店」を開きました。3人で1チーム、2チーム交代で4時間営業。24名の方々にご利用いただきました。好評だったと自負しております。美鈴からの参加メンバーもマッサージの間に模擬店を食べ歩くなど楽しい一日でした。今回も、元美鈴職員の秋永さんに、心のこもったサポートをしていただきました！！感謝です。

ワンポイント解説

★ 腰痛 ★

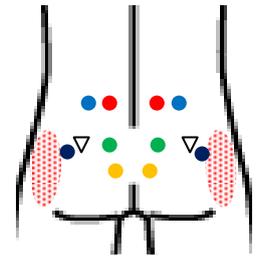
腰痛は、今や国民病と言われています。では、あなたの腰痛はどこからでしょう。

筋肉、筋膜、靭帯、関節、ストレス（精神のバランス）による腰痛はらくさい治療院へどうぞ。

椎間板、神経、骨折、内臓の病気による腰痛、太腿や足先まで痺れがある、動いていなくても痛みが強い、夜間に痛みが強くなる、急な動作・転倒・くしゃみなどで、腰が痛くなり動けない場合はまず整形外科で受診をお勧めします。

□■□慢性腰痛によく効くツボセラピー（図参照）

- ◎腎俞（ジンユ）●腰のくびれの高さの背骨から指2本分位外側あたり
- ◎大腸俞（ダイチョウユ）●ジンユから指3本分位下あたり
- ◎志室（シシツ）●ジンユの外側
- ◎次髎（ジリョウ）●ダイチョウユから指2～3本下あたり
- ◎上後腸骨棘（ジョウコウチョウコツキョク）▽ジリョウの外側にある突起
- ◎胞盲（ホウコウ）●上後腸骨棘と中殿筋の間あたり
- ◎中殿筋（チュウデンキン）●おしりの一番外側



など。これらのツボは、受ける側が、（イタキモ）と感じるくらいの強さで、もむか、指圧を試みましょう。千年灸でもよく効きますよ。

※イタキモって何？…痛みに似ているのだけど、とても心地よく気持ちいい感覚のこと。

□■□シンパシーポイントのすすめ

シンパシーポイントとは、受ける側がして欲しいと思うポイントと、アプローチする側が思うポイントが一致すること。両者の思いが一致し、共感することで、腰痛に効果的なツボ（シンパシーポイント）となるのです。

□■□現在の腰痛の特徴って？

現在、腰痛の8割がCTやMRIによる所見がないと言われています。腰部そのものには異常がないのです。これを、非特異的腰痛と言います。

この腰痛の原因はストレスです。脳がストレスを感じ、腰に痛みを起し、ストレスフルな状態を知らせ自分の体を守ろうとしているのです。人間ってスゴイッ。

□■□では、そんな腰痛をどうしたらよいでしょう？

近年、原因が解らない腰痛を何年も抱えていた人の症状が、趣味に没頭したり、誰かに話を聞いてもらったりすることで改善されたと報告されています。この非特異的腰痛は、現代が生み出した、心の叫びなのかもしれません。

今日も時間に追われ、人間関係に悩み、言いたいことを言えずに過ごしていませんか？

そんな中、少しでも、ほっこりするひと時が必要ですね。

みなさん、明るく、笑顔で楽しい時間を過ごしましょう。

（らくさい治療院：小林）

【 新人利用者紹介 】

★田村恵子さん★

はじめまして、9月より『らくさい作業所』でお世話になっています田村恵子です。得意なことは、パソコンを使うことです。今は、マシン作業をがんばっています。これから仲間を増やし、有意義な生活を送っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。



【 職員の異動 】

	日付	氏名	所属
退職	11月9日	瀬尾ひとみ	らくさい治療院 生活支援員
採用	11月29日	菅野久美子	らくさい治療院 生活支援員
退職	12月30日	武井正之	洛西寮 生活支援員

【 ご寄附・ご寄贈 】

7月～12月（五十音順）

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（8件）

麻生貞子様・梅原徹也様・大芝美幸様・酒井忠繁様・瀬尾秀樹様・西京老人クラブ連合会様・古川幸隆・平井多津子様

ご寄贈（21件）

秋田俊子様・荒川尚次様・出原恵子様・上村恵子様・内野正光様・北村紙器様・京都外大西高様・京都青果協会様・(有)坂安様・澤田まさ子様・鈴木綾様・朱常分店様・生命の貯蓄体操様・田井太加次様・田中美恵様・鶴岡虎達様・西牟田さち子様・畑本久仁枝様・平井多津子様・弓矢トメ子様・龍谷大学様

♪ 編集後記 ♪

新年あけましておめでとうございます。

百八の鐘の音が煩悩を吸い取り、消し去るという大晦日を越えると、明けて新年。慌ただしかった師走が泡のように消え、真っ白にリセットされ、新しい一年の最初の日が祈りとともに希望あふれる新しい気持ちで始まります。

皆さんにとって、今年の「年の初め」は如何でしたか？

2014年（平成26年）は午年です。

馬は『ものごとが“うま”くいく』『幸福が駆け込んでくる』などと言われる、縁起のいい動物だそうです。今年が皆様にとって幸せ多き素敵な年でありますように！！

今年も機関誌「楽西」共々よろしくお願ひいたします。（北）