



まーぶる通信

2016年7月25日

発行者 福富 恵美子／編集者 高田 一範

〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町 39 番地

TEL 075-874-5639 (代表・居宅) 075-874-5617 (デイ・ショート) FAX 075-874-5640 (共通)

E-mail: marble.2009@room.ocn.ne.jp

〒604-8411 京都市中京区聚楽廻南町 8-21 TEL 075-748-0220 FAX 075-748-0221

E-mail: nijo@marble2009.org

ホームページ: <http://www.marble2009.org> Facebook: <http://fb.com/465262290180944>

2016 年度定期総会を終えて

福富恵美子



暑い暑い夏がやってきました。今年は昨年以上に暑くなるというようなことを聞きました。(エルニーニョだか、ラニーニャだか???) 皆様体調管理をしっかりとしましょうね。

さて、6月26日(日)13時30分から、まーぶるにおきまして、2016年度NPO法人まーぶるの定期総会が行われました。例年行う前年度の決算報告、事業報告、2016年度方針についての協議を行い議決されました。2016年度決算、事業報告について、会員様へはそれぞれ郵送などで決算書、事業報告書をお渡ししております。会員ではない方は、まーぶるホームページの法人理念・概要のページにおいて近日公開しますのでご覧ください。

今回の総会での話題にもなりましたが、とにかく、福祉の現場は今、人手不足です。

まーぶるのように、一人一人のご本人さんの思いとともに「過ごしたい」「ただお預かりします」ではない場所をと考えると、行政が考えている以上に人手が必要になります。が、なかなかそのことがしづらい状況になってきています。そこで、今年度から少し法人の事業全体を見渡して、使う制度の枠組みなどを替えていけないか、検討に入ることと致しました。今すぐ何かが変わるとか、今までご利用いただいていた方が利用できなくなる。ということではありません。数年かけて、今、まーぶるで行っていることをよりスムーズに、より充実させて行くにはどうしたら良いかを検討することに着手する。ということが総会で決定されました。

昨年、創立から5周年を経て、次のステップへと進んで参りたいと思います。なかなか厳しい社会情勢の中にありますが、みんながご機嫌に暮らせるように、一緒に楽しんでいきますので、なにとぞよろしくお願い致します。

みなさんにとっての まーぶるを教えてください！

まーぶるには、毎日来られる方、週に1回こられる方、不定期にこられる方など、様々な方が集う場所となっています。

今回、そんな皆さんに、〇〇さんにとってのまーぶるを教えてくださいました。

Q1: まーぶるにきて、何をされていますか??



- ・利用者さんのお手伝い。
- ・職員さんのお手伝い。

- ・他の利用者と一緒におしゃべりをしています。
- ・おりがみを折ったり、自転車（針金）を作って、まーぶるに飾ります。



- ・勉強とかパソコンで日記を書いている。

- ・日記は毎日書いてる。
- ・算数の勉強してる。
- ・トマトの水やり。こないだ食べておいしかった。実が赤くなっていくのが楽しい。



- ・トイレ、お風呂、ご飯を食べるところ。

- ・安全な時間を過ごさせている。
- ・慣れた人としゃべるのが楽しい。

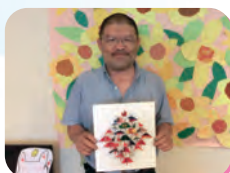
Q2: まーぶるでやってみたいことはありますか??



- ・これから、ぼろろでみんなと

おしゃべりしたい。

- ・自然が好き、なのであちこち行ってみたい。
- ・お好み焼きを食べに行きたい。



- ・お手伝いをしたい。



- ・花を植えてみたい。
- ・またバーベキューしたい。

Q3: 〇〇さんにとって、まーぶるはどんな場所ですか??



- ・ええところ。
- ・ここにき

たら、いろんな人にあえるのがいい。

- ・おしゃべりできるのがいい。



- ・お風呂とトイレをしにくる

ところ。

- ・スタッフが辞めていったときはビックリしたけど、今のスタッフが変わらない限りぼろろに来たい。



- ・楽しいところ。
- ・みんなと会えるのが楽しい。



暑い夏

水分を上手に摂りましょう！

日頃のちょっとした疑問や、知ってて損のない豆知識などをまーぶるのナースがお届けします。

今回は、これから始まる夏！その夏にとっても大事な水分補給をテーマにQ&A形式でお届けします。

さっ！はじまるよー！



1日に必要な水分量（成人）はどれくらい？



1日の水分摂取量		1日の水分排出量	
飲料水	800～1300ml	尿	1000～1500ml
食べ物に含まれる	1000ml	便	200ml
代謝によるもの	200ml	生理的に失われる (汗・呼吸など)	800ml
合計	2000～2500ml	合計	2000～2500ml



どんな水分を摂った方がいいの？



種類	日常	運動時	注意
水	◎	△	水分補給に最適だが、運動時には塩分が入っていないのであまり適さない。
お茶	○	△	緑茶やウーロン茶のカフェインは利尿作用があるので飲み過ぎに注意する。 飲むなら麦茶かノンカフェインのものを。
スポーツ飲料	△	◎	運動時にはよいが、日常だとカロリー過多。 ノンカロリー品でも糖分は入っている。
牛乳	△	△	脂肪が多く吸収しにくい。
ジュース	×	×	カロリーが高い。 ノンカロリー品でも糖分は入っている。
アルコール	×	×	利尿作用が高く水分補給にならない。
コーヒー 紅茶	×	×	カフェインが含まれており、利尿作用が高く、水分補給には適さない。



水分を摂る時のポイントは？



- ・少しずつ（一回200cc以下）こまめに飲みましょう。
一回にたくさん飲むと必要ない分は尿として排出されるが、腎臓に負担がかかりむくみなどがでて体がだるくなったり、胃液が薄まって消化に時間がかかり胃の働きが悪くなったりする。
- ・主に水か麦茶を飲むようにし、暑い時の外出やスポーツで汗をたくさんかいた時は、スポーツ飲料か、少量の塩を加えた水やお茶を飲みましょう。



教えて！ 理事長！



Question

その2！

ショートステイって何？

Answer



前号で、制度としてのショートステイは誰でも利用できるものだけど、現実にはなかなか厳しいものがある。としていました。

それは・・・まずショートステイをやっている事業所・施設が少ない・・・
というか、受け入れ人数が少ないことがあります。(京都市内の障がい者対象とするショートステイ全ての定員数で 150 人ほど。施設や病院関係での空床利用を含めての数ですから、実際はこれより少ない) 150 人分というと案外多いように思われますが、あくまでも定員数です。実際に受け入れ可能な人数ではありません。「寝る場所はあるけど、スタッフが回らないから、定員いっぱいはいれられない。」「毎日受け入れるのは体制がとれないから、週2回だけやってます」といったところもとても多いです。そして、どんな障がい名であれ、重度といわれたりすると、受けられないことが多いですね。また、元々知的障がい児者に向けての設備だったところは、車いすが必要な方はむり。さらに医療的ケアの必要な方が使えるショートステイは市内ではほとんどないという状況です。

また障がいの支援区分としては軽いとされる方でも、夜なかなか寝付けなくて、起きていると大きな声を出して、スタッフを呼んでしまったり、添い寝がないと難しい、といった方々は断られることがほとんどだったりします。

その原因の多くは、「人手がない」ということです。

寝付けなくて、添い寝が必要で・・・という方に、しっかり横について寝てあげることができたらいいのですが、国が考える設計の中に「添い寝」は入っていません。「夜間はみんな寝てるでしょう。寝てる間は何もしないのだから人手入らないよね」と・・・言葉ではないですが、報酬単価(事業所に入ってくるお金)からはそういうメッセージがはっきりしています。そして、もう一つ、まーぶるのショートステイほれほれのように、入所施設ではないところが行っているショートは、「単独型」と言われているのですが、大きな入所施設でのショートステイと余り変わらない想定での報酬になっているということもあります。ん？？？なんだか生くさい話になってきましたね・・・

単独型ショートステイなど、ショートステイの中での区別や課題は次回に・・・

編集後記

早いもので 2016 年も半分以上終わってしまいましたね。

今年はしつりエーションの開催や、ブログの再開など、今までなかなか実施できていなかったことが、やっと少しずつではありますが、実施することができるようになりました。

この調子でどんどんいろんなことを、みんなでワイワイやっていければと思っています。

高田

ごみ袋のお求めは、まーぶるで！

NPO 法人まーぶるで、京都市指定ごみ袋の販売をしています。
日ごろの生活で必要なごみ袋。ぜひ、まーぶるでお求めください！

販売方法

- ◆まーぶる（西京極）で販売しております。
- ◆どなたでもご購入いただけます。
- ◆お支払いは現金でお願いします。

ご注文方法

- ◆まーぶる（西京極）での直接販売のほか、事前に電話、FAX、メールでの
ご注文も承っております。
- ◆下記のご注文先まで種類、容量、数量、受け取り日時をお伝え下さい。

販売時間

- ◆月曜～金曜（祝日を除く）の9：00～17：00

販売価格(消費税込)

容量	燃やすごみ用 (10枚入り)	資源ごみ用 (5枚入り)
45リットル	¥450	¥110
30リットル	¥300	¥75
20リットル	¥200	¥50
10リットル	¥100	¥25
5リットル	¥50	



ご注文・お問い合わせ先

- ◆ご不明な点がございましたら、下記の連絡先へお問い合わせください。
NPO 法人まーぶる（西京極）
TEL：075-874-5639 FAX：075-874-5640
メールアドレス：info-mbl@marble2009.org