



まーぶる通信

2018年5月1日

発行者 福富 恵美子／編集者 高田 一範
法テ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)
人E-mail: marble.2009@room.ocn.ne.jp
にテ604-8411 京都市中京区聚楽廻南町 8-21 TEL 075-748-0220 FAX 075-748-0221
じE-mail: nijo@marble2009.org
ホームページ: <http://www.marble2009.org> Facebook: <http://fb.com/465262290180944>

卒業にあたって

From 芝崎 直子さん

今春、小中高 12 年間の学生生活を終え卒業を迎えた事は夢のようです。

病気が見つかった頃は小学校入学も難しい状況でした。通学することが第一目標の小学部を経て、中高等部を元気に過ごし成長するにつれ、本人の目標ややりたい事にも変化ができました。その頃にまーぶるにじょうと出会いの利用を始めました。高等部の 2 年 9 ヶ月の間「放課後」を過ごす場所ができたのです。

面談等で晃次や親の「思い」を汲み取り、日々の生活や長期休暇中の活動で様々な工夫や取り組みをしていたのは、晃次にとって大変貴重な経験でした。又、親の知らない姿を見る事もできました。

例えばスイーツ王子「利きプリン士」や女性アイドル好きが発覚したり (笑)

他にも年下のお友達とかかわる事で先輩としての自覚も芽生え精神的にも大きく成長できたと思います。

まーぶるさんの写真には素敵な笑顔や家では見せない表情もあり、とても良い空間で過ごせていたんだなと嬉しくなります。

家や学校とは違う世界「放課後」を提供していただいたスタッフの皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

本当にありがとうございました。

そして楽しい時間をいっしょに過ごしてくれたお友達ありがとうございました。

これからは、晃次も社会人の一員として色々な方の支援を受けながら一步一步進んでいって欲しいと思います。



それって、春バテ？

最近テレビでも時々話題になっている春バテって知っていますか？

春になると、どうも体の調子が悪くなる、だるい、やる気が出ないなど心身に変調を来す人が多くなります。それを、夏バテならぬ春バテと呼ぶことがあります。

春バテの原因



① 激しい寒暖差

春は、激しい寒暖差に体が対応するために、交感神経が優位になりっぱなしになり、相当量のエネルギーが消費され、「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなります。

② 目まぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わり、自律神経の切り替えがうまくいかなくなりがちです。また、低気圧になると血中の酸素濃度が下がり、眠くなったり体がだるくなったりします。

③ 生活環境の変化

春は、入学や進学進級、異動など、自分や身の回りの生活が大きく変化する季節です。

そのため、緊張感やストレスが生じることで自律神経が乱れ心身に不調を来しやすくなります。また、花粉症などの体質的要因があるとストレスが重なり、精神的なダメージも受けやすくなります。

春バテの症状



イライラ、気分の落ち込み、体がだるい、手足の冷え、日中の眠気、頭痛、目覚めが悪い、よく眠れない、肌荒れ、めまい、ほてりなど。

春バテ予防と対策



気圧や気温や生活環境の変化で乱れた自律神経を、夜のうちにしっかりと休め、翌日のエネルギーをためておくことが大切です。そのためには体を温めてリラックスして十分な睡眠を取りましょう。体を冷やさないためには、こまめに衣服の調節をする（特に手足と首を冷やさない）、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、温かい食べ物や飲み物をとるなどの対策をとりましょう。軽い運動をするのもよいでしょう。春に頑張った体と心はたいへん疲れています。春バテにならないためにも、ゴールデンウィークは生活リズムを崩さないように心がけ、行楽は無理のない計画を立てて疲れを残さないようにしましょう。

新しい職員の自己紹介！

じっくりいねい
タイプの中辻くん

なかつじ だいすけ



4月からまーぶるでお世話になります中辻 大祐です。私は阪神淡路大震災があった年の1995年8月10日に生まれた獅子座のA型です。趣味はカラオケです。

中学では陸上クラブに所属していました。長距離の1500メートルや3000メートルを走っていました。1日1日の練習が辛く何度も辞めたいと思いましたが、続けることに意味があると思い友達と励まし合いながら3年間続けることができました。

大学ではトライアングルというサークルに所属していました。トライアングルとは月に数回ダウン症の方々と遠足やボウリングなどの活動をするサークルです。トライアングルでダウン症の方々と交流させていただき、お1人おひとり異なった対応やその方に合った対応をしなければいけないと知り改めて人と関わる大切さを理解できたので、トライアングルでの経験をこれから活かせるようにしたいです。これから宜しくお願い致します。

まーぶる始めて以来の
理論派？風間くん



皆さま、こんにちは。四月より、まーぶるの職員として働かせていただくことになりました、^{かざま けん}風間 健と申します。私は、今年の三月まで大学院に通っておりました。

修士論文のテーマは戦後啓蒙思想におけるデモクラシー論についてで、主に戦後知識人のテキストを通して、戦後啓蒙と呼ばれる思想の特徴について学んでおりました。そのなかで、徐々に公共哲学への関心が大きくなり、社会福祉や社会保障に関して学びたいと思うようになりましたが、大学院生活を通じて実際の社会の中で学ぶ必要性を痛感。働きながら広く学べる空間を探していたところ、こちらの求人に出会いました。入所前に介護者初任者研修は受けたものの、福祉に関して全くの門外漢ですが、利用者の方は勿論、現場で働く方やご家族、あるいは行政など様々な立場の方のお話を直にお聞きしながら、自ら体験し一つ一つ肌で学んでいけたらと思っております。今後ともご指導宜しくお願い致します。

※文中の啓蒙という言葉について

近年「啓蒙」という言葉は差別的である。という事で使用しない事となっていますが、ここでは「戦後啓蒙思想」という一つの歴史上の用語となっている為使用しています。



林田さん

5才、3才、1才のママさんナース！
気づきがいっぱいの林田さん！
詳細な自己紹介は、後ほどブログで！



退職のご挨拶

古田 礼

3月末で退職することになりました。

まーぶるでお仕事するようになり、約6年が経ちました。思い返してみるとあっというまの6年でした。

まーぶるに来てくださる利用者さんがわたしは大好きでした。

どの利用者さんも笑顔で、時には怒り、泣き、それでも最後は自分の力で立ち向かう姿がわたしには印象的でした。

わたしはその姿を見て、もっとがんばろう！と思えました。

6年間のまーぶるでの経験はわたしにとって大切な宝物です。

これからの人生においてこの場所で学んだことは、わたしの糧になると思います。

それを次へ生かしていきたいと思います。

関わって下さった利用者さんやご家族さん

スタッフの方々 本当にお世話になりました。

ありがとうございました。

本当におつかれさまでした！
また遊びにきて下さいね！



編集後記

新年度初めての通信を、無事発行することができました。

この春は新しい出会いがあったり、お別れがあったり、書類の作成などなど様々なことがあり、少しバタバタしてたりしています。そんなバタバタもそろそろ一段落してくれそうです。

この3月にまーぶるにじょうを卒業した、スイーツ王子にとSさんが、デイサービスぽぽろに新たなメンバーとして来られています。

スイーツ王子に弟子入りして、自分も利きプリンができるよう目指してみよかとも思ったりしています！

みなさま今年度もよろしくお願いします。



Yuki
HIDEYA

高田