



まーぶる通信

2019年1月15日

発行者 福富 恵美子／編集者 高田 一範

法〒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

〒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>

新しい年になりました。

皆様にとってもよい年となりますようお願い、

ご挨拶申し上げます。

理事長 福富恵美子

今年5月「平成」という元号がかわるようです。まーぶるでは基本的には元号を使っていませんので特別な印象もないのですが、昭和生まれの私は、今年の5月以降に生まれる子どもたちからしたら、元号3代前、つまり私たちが「明治生まれ」の方々に抱いていたイメージと同じになるのかな？と思ったりしております。歴史を振り返りますと、明治時代、富国強兵ということで、どんどん戦争に向かっていく時代であったとも思います。いま、この国の空気感を改めてみてみると、「戦後」ではなく、どんどん「戦前」となっているのではないかと思います。本当にいろんな事が「自己責任」という言葉でくくられ、いろんな情報が統制され、よく目をこらさないと見えないまま、知らないまま、に世の中のシステムが変わっていく気がします。障がいのある方々とともにあるまーぶるにとって、「経済効率」が最優先となり、「戦争」が表に出てくる社会は、みんなが本当に生きづらい事になっていくと危機感を感じています。

2019年この年が少しでもみなさんにとっても生きやすく安心できる社会作りに向かっていきますよう、まずは日々の活動からしっかりと地に足を付けて、よく目をこらし、耳を澄ませて行きたいと思います。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

2018
年の

ぽぽろは

こんな
様子

でした！

From 吉田信一

まーぶる五条にきて二年目の吉田です。
利用者さんにも慣れ、また後輩も出来て日々頑張っています。
この仕事の中で、貴重な研修やイベントなどがあります。
イベントは利用者さん達と一緒に、一つ
のものを作り上げていきます。
2018年は鴨川ピクニックから始まり、「おっと」
コレは雨天の為、室内イベントに変わりました



が、お出かけ第二弾は動物園に行きました。
夏にはにじょうの子ども達と一緒に、射的、ヨー
ヨーつり、かき氷、ベビーカステラ作りなどの
夏祭りを開催し楽しんで頂きました。
11月には利用者さんと一緒に仮装したり、大き
なお菓子の家を作ったハロウィンは盛大に盛り
上がりました。
同月には避難訓練があり素早く行動し、利用者
さんと一緒に消化器を使って放水したり、消防



車の前で写真を撮りました。
12月にはクリスマスです。今年もにじょうの子
ども達と一緒に、素敵なクリスマス会になる様
に、皆で試行錯誤して頑張っています。(原稿作
成時はクリスマス会前でした)
今後も先輩方の指導のもと、利用者さん達と一
緒に取り組んで行きたいと思いますので、よろ
しくお願いします。クリスマスの様子はブログ、
Facebookをご覧ください。



皆様、新年あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願い致します。

今回はまーぶるの「居宅支援」に的を絞り、私が2018年に携わった支援について、思い返してみました。

居宅という言葉から、すぐに思い出したのは、やはり家事援助ですね。

ヘルパーが利用者さん宅に訪問し、掃除や調理などを行います。ご自分で出来る事はやって頂いています。

調理については、夜の時間帯に訪問する事が多いので、利用者さんの晩ご飯を作らせて頂いています。

冷蔵庫の中身を確認し、ご本人に食べたい物があるかを聞くのですが、よく「何でもいいです」と返事が返ってきます。

本当に「なんでもいい気分」の時もあると思いますが、遠慮していて「実はそうじゃない時が多い」という答えもありますよね。

この方は、50%-50%くらいでしょうか？

ですので、ここ三日間の夕食メニューとご本人の好きな物、体調をふまえて、夕食の献立を考えてます。

「そこら辺にいる男の料理」なので、スゴイ料理ではありませんが、利用者さんが美味しそうに食べてもらえたり、「美味しかった」と言ってもらえた時、笑顔を見れた時が何よりうれしかったです。

2018年も、たくさんの利用者さんから笑顔や元気を頂きました。

ありがとうございました。

2019年も、よろしくお願いします！

2018
年の

まーぶる
(居宅)は

こんな
様子

でした！

From 前川拓也





ぽれぽれでは利用者の皆さんがご自分のお家にいるよう感覚で、普段の生活に近いリズムで、それぞれがリラックスして過ごしていただけるようにという点を大切に1年間皆さんと過ごしてきました。その中で特に印象に残っていることをご紹介します。

6月、ぽぼろクッキング企画の試作のためでもあったのですが、ぽれぽれでベビーカステラ作りを行いました。なかなかきれいな形に焼けず何度も失敗しては、「でも味はおいしい!!」と和気藹々。焼けたカステラにチョコをかけた時、普段ぽれぽれでは胃ろうから栄養剤注入のみだった方が「食べたーい!!」と大きく口を開けておられました。それ以降の夕食時もほかの方の給食を見て「食います」。

みんなで何か企画をやるというのはこのお菓子作りだけでしたが、今年のぽれぽれは常にゆったりまったり穏やかな空気が流れていました。ぽれぽれでしか会わない利用者さん同士がいつの間にか仲良しになっていたり、お互い気遣いあう場面が見られたり。2019年もこの雰囲気を大切にしていきたいと思います。

From 福富想

2018年の
ぽれぽれは
こんな様子
でした!

2018年の
まーぶるにじょうは
こんな様子
でした!

一人ひとりの子どもたちと職員の関わりが深まってきて、それぞれ自分の思いや感情がしっかり出せるようになってきました。子どもたちの声やおしゃべりで大賑わいの一年でした。

春…新学期を前にワクワクドキドキの子どもたち。可愛い一年生を迎え、ますます賑やかになりました。

夏…猛暑で外出や外での水遊びなどができず、お部屋で過ごすことが多くなりました。少しでも夏を味わいたいと、室内に大小のビニールプールを使った足湯をしました。みんなで足をつけてほっこり。冷房で冷えた手足が温まり、思いの外いいプログラムでした。(最初は「水」で「プール」だったのですが、クーラーの効いた部屋では「ん…」で、急遽お湯を入れての足湯に。)

秋…少し外に出られる気候になってからは、京都アスニーの「こどもコンサート・キッズシネマ」に毎月足を運んでいます。いろいろな楽器の音色に耳を傾ける姿や映画を鑑賞する様子など、子どもたちの新たな一面が垣間見えるひとときです。

子どもたちの好きなこと、より楽しめることなどを考える中で天井の装飾もひと工夫。天井に貼った青いセロファンが水族館や星空になり、幻想的な空間になりました。

また来年、おしゃべりと笑顔の花が咲く、にじょうでの日々を満喫したいと思います。



From 渡邊美紀子



みなさんは

2018
年の



こんな
様子

でした！

ごはんは

From 福富悠海

食事を通して利用者さんのまーぶるでの過ごし、健康、楽しさをどんなふうにつけていけるかなと考えながら手探りの2018年でした。デイでのおおかけや、季節ごとのイベントの際には調理からもより楽しめる食事作りをとの思いでやってみました。植物園におおかけしたときには、手作りお弁当箱でサンドウィッチをスタッフも含めてみんなと一緒に食べてもらいました。夏祭りには、にじょうの子どもたちも一緒にちらし寿司を。ハロウィンにはかぼちゃの顔のミートパイやオバケカレーなど作りました。



そして一方的につけて出すというだけでなく、利用者さんからの声をしっかり聞いて反映していくことで一緒ににより良いまーぶるでの過ごしをつけていけるのではないかと思います。ある利用者さんが「嵐山のコロッケが食べたい」と言っていたよとスタッフから聞き、こんな感じかなと何度か試作したりして、コロッケの日がありました。盛り付けていた時に、一人のスタッフがこんな風に袋に入れたら雰囲気であるんじゃない？とお肉屋さんのコロッケのように白い小さい紙袋を作って筆ペンでまーぶる印まで書いてコロッケを入れてくれました。そのひと手間ですぐに雰囲気が出て、素敵なお昼の時間になりました。そんな風にして、調理からもほっこりできる時間をつけていきたいなと思っています。改めて食の大切さをいろんな面から考えられた一年になったので、来年はより栄養面や健康面についても力を入れていきたいです。



がっかい。つらい。乾燥シーズン！ そんな乾燥した冬を快適に過ごすには？！

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、この時期みんなが悩まされる乾燥ついて、ちょっとした工夫でこの時期を快適に過ごしましょう！
さっ！はじまるよー！



なぜ冬の空気は乾燥しているの？

空気中に含むことができる水分は、温度が高いと多く、温度が低いと少なくなります。

湿度とは空気中に含むことができる最大の水分量を100%として表しているのですが、同じ50%でも実際に空気中に含まれている水分量は気温によって違うため、気温が高い夏は湿っぽく、気温が低い冬は乾燥していると感じるのです。

また、冬特有のシベリアからの寒気を含む季節風は、日本海側で大量の雪を降らして水分を放出し、乾いた冷たい風になって太平洋側に流れ乾燥をもたらします。

暖房器具の使用でも、特にエアコン（加湿機能のないもの）は温度を上げる時に水分は発生しないので、室温は上がっても水分量は変わらず、空気をより乾燥させる事になります。



空気が乾燥するとなぜ体に良くないの？

乾燥した空気は皮膚中の水分を奪うので、肌が乾燥しバリア機能が弱まり、かゆみや肌トラブルを起こしやすくなります。

同じように喉や鼻の粘膜も乾き、ウイルスや細菌を排除する働きが弱まり、ウイルスが体内に侵入しやすくなるので、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

特にインフルエンザウイルスは乾燥した空気を好み、ウイルス自体も乾燥して浮遊しやすくなるため感染の機会が増えます。



乾燥を防ぐためにはどうしたらいいの？

室内に洗濯物を干すと適度な湿度を保ち洗濯物も乾くので一石二鳥です。

室内に濡れたタオルを掛けたり、水の入ったコップを置くなど工夫しましょう。

加湿器を使うのもいいですが、カビが発生しないように注意が必要です。





冬を快適に乗り切るにはどうしたらいいの？

室内の加湿—カビが発生しないように、加湿しすぎないように注意し、加湿器を使う場合はまめに掃除してきれいに保つようにしましょう。感染症予防のためにも定期的に換気しましょう。

水分補給—乾燥した空気の中だと、皮膚や呼吸からも水分が奪われます。夏ほど喉は渇かないからと適切な水分補給を怠ると、「かくれ脱水」を引き起こします。喉が渇かなくても、意識して水分をとるようにしましょう。

皮膚の保湿—熱いお風呂は肌を乾燥させるので、お湯の温度に注意しましょう。体を洗う時は、こすらず泡で包み込むようにやさしく洗いましょう。入浴後はすぐに保湿クリームを塗りましょう。



編集後記

新年あけまして、おめでとうございます。

そして、久しぶりの通信の発行となり、長らく通信が発行できておらず、申し訳ありませんでした。私ごとなのですが、昨年怪我をしてしまい、長期間お休みをいただいていたことになってしまいました。ですがもう大丈夫！完全復活しましたので、これから、今まで以上に皆様に楽しんでいただけるよう、そして、まーぶるの様子をよりお伝えできるような通信を発行していきますので、よろしくお願い致します。

今年1年、より良い年とできるよう日々精進して参りますので、よろしくお願い致します。

高田

ゴミ袋のお求めは、まーぶるで！

NPO法人まーぶるで、京都市指定ゴミ袋の販売をしています。日々の生活に必要なゴミ袋。ぜひ、まーぶるでお求めください！

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

容量	燃やすゴミ用 (10枚入り)	資源ゴミ用 (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