



まーぶる通信

2020年1月13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

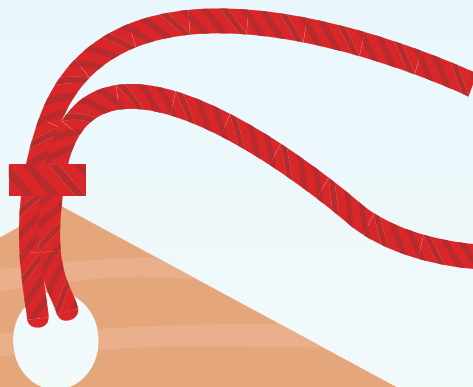
TEL 075-874-5639 (代表・居宅) 075-874-5617 (デイ・ショート) FAX 075-874-5640 (共通)

人E-mail: marble.2009@room.ocn.ne.jp

〒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>



新しい年を迎え、皆様へご挨拶を申し上げます。

理事長 福富恵美子

穏やかに新年を迎えられていることとお喜び申し上げます。

「誰もが押し寄せる所なら誰かが行く。誰も行かない所でこそ、我々は必要とされる」

昨年12月4日、アフガニスタンで銃弾に倒れられた国際NGOベシャワール会 代表 中村哲医師のことばです。

まーぶるは今年12月9日に法人設立10周年を迎えます。

ひとえにまーぶるの活動に賛同してくださり、支援してくださる皆様とまーぶるを必要としてくださるご本人さん、ご家族さん、そして実践として、働いてくださっている職員の皆さん。たくさんの方によって支えられ、続けていくことができた10年です。

障害福祉の世界において、この10年間だけを見てもめまぐるしく情勢が変化してきています。私がこの世界に入った35年程前と比べると、本当にもう、別世界です。

でも障がいとともにあって暮らしているご本人さんたちは、今も昔も変わらず、しっかり生きて「ここ」におられます。それぞれの暮らしがあります。福祉の世界がどんどん「サービス」になり、ともに居るということが「商品」となっていき、ご本人たちが「利用者」として、消費者となっていく。(大人も子どもも)。そうした流れの中で「おいしい利用者」「おいしいサービス」に押し寄せる人。とても残念なことに、そんな「業界」になりつつあります。まーぶる10周年のこの年に冒頭の中村先生の言葉をかみしめて、心新たに「まーぶるが行くべきところ、なすべきこと」をみんなとともに考え、模索しながら「くらし」に根付いた活動を続けていきたいと思ひます。

この先の10年を見据えて、どうぞよろしくお願い致します。

12月に10周年イベントを行おうと、現在職員で話し合っています！

祝！法人誕生10年！



昼食は皆でカツカレーでお腹いっぱい～！

昨年の12月9日（月）に法人が設立して10年を迎えました。まーぶる10才！！

11月のとある日に、なにげなしにカレンダーを見ていて、今年の12月9日は月曜日なんだなあ～、「！」、デイの皆さんと、スタッフの皆さんも一緒に会食しつつ、わちゃわちゃしても楽しそうだなあ。という思いつきのもと昼食会を開催することに。

メニューは皆さんの希望でカツカレーに！メニューを何にしようか話しをしていると、巨大パンケーキも焼いて、10年のデコレーションをしよう！皆さんの協力もあって無事、皆の胃袋が満たされました。

カツカレーのカツは薄切り肉の間にチーズを挟んでミルフィーユカツに、外はカリっと中からはトロっとなったチーズが絶妙に絡み合って、食べやすくもあり、されどおいしさのつまったカツカレーでした。

利用者さん、スタッフの皆が集まって、一緒にご飯を食べるのも、たまにはいいもんですね！（高田一範）

第3回永田さんお話し会

堀口

昨年11月4日（月）に第3回永田さんお話し会、「兄弟姉妹のおもい」をテーマに、永田明日香さん、姉の風香さん、母 尚子さんの親子に来ていただきました。

当日は若いお母さん達を中心に、ゆめ工房さんも来て下さり、全員で12人の方にご参加いただきました。

お話し会終了後、ご参加いただいた皆さんにアンケートをとらせていただきましたので、一部ではありますがご紹介させていただきます。

当日の様子はFacebookにも挙がっていますので、そちらも一緒にご覧下さい。

身にしむ貴重なお話しをたくさん聞けて、有意義な時間になりました。

兄弟児の想いをなかなか聞く機会がないので、とても勉強になった。

兄弟姉妹ならではの心の变化、今だからこそ振り返って気づくことなど、ハッキリ色々な想いを話せてよかった。

これからみんなに愛される子になるように、愛をそそいでいきたい。

温かい目で明日香さんのことを見られていて、自分の娘たちもそんな風になってくれるといいなと思った。

親子でしっかりと話ができて素晴らしい！お母さんとの関係性がよいからなんだと思う。

「障がいのある人にとって、障がいがあるのが普通」であると同様に、「障がいのある兄弟がいる生活が普通」なんだという、当たり前のことに気づかされた。

永田さん！ご家族で来ていただき、ありがとうございました！！



冬は便秘になりやすい?!

明けましておめでとうございます。

お正月休みで生活リズムが変わったり、運動不足になったりして、便秘がちになっていませんか？

便秘になる原因や対策も季節によって異なってきます。冬の便秘について考えてみましょう。



冬の便秘の原因は？

運動量の低下—寒さにより外出の機会が減り、運動や代謝などの活動量が減るため腸の動きも鈍くなります。

我慢する—便意があっても寒い廊下やトイレに行くのがおっくうになり、つい我慢をしてしまい、がまん癖がつき排便リズムが乱れてきます。

水分摂取量が減る—冬はのどの渇きを感じにくく、水分をとる量が少なくなります。また空気も乾燥しているので体から水分が奪われることもあり、体内の水分が不足して便が硬くなり排便が困難になります。

体が冷える—体が冷えると腸の動きや血行が悪くなるので、腸の動きが鈍くなったり腸内細菌のバランスが乱れたりして便秘になりやすくなります。



冬の便秘対策は？

寒くて外に出るのがおっくうな時は、家の中でできるストレッチや筋トレなどで運動不足を解消しましょう。

温かいものをこまめに飲んで水分を摂るように心がけましょう。コーヒーや緑茶などカフェインを多く含んだものは利尿作用があり、かえって脱水になるので、こまめに飲むなら温かい白湯がおすすめです。



おすすめの食べ物は？

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と昔から言われています。

かぼちゃには免疫力を高めるβ-カロテンやビタミンC、便通にいい食物繊維や、冷えを予防するビタミンEが含まれています。

温かいスープなどにすると水分も摂れておすすめです。



↑ ちょこっとご紹介

↑ 皆様の手元にまーぶるからの年賀状が届いているかと思いますが…、今年のイラストは、通信などのイラストも手がけていただいているNさんに描いていただきました。

↑ しかも、今年の年賀状は3パターン！
↑ 皆様のところにはどのイラストの年賀状が届きましたでしょうか？



無事新年を迎えることができ、また 2020 年最初の通信が発行でき、ほっとしています。

二の冬は例年に比べると暖かい日が長く、幾分は過ごしやすいような気もしますが、やはり厚手の上着はかかせません！

2020 年はまーぶるにとって 10 周年を迎える年となります。次号以降、10 周年の取り組みや、様子などお伝え出来ればと思っ

通信に使用している手書きイラストは、Nさんに描いていただきました。

ております。

2020 年も皆様にとってもより良い 1 年でありますよう、また微力ではありますが、皆が地域でご機嫌な生活を送れるよう助け合っていければと思います。

本年も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。日ごろの生活で必要なゴミ袋。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