バろ通信

2020 年 8 月 25 日

〒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)

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

長〒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

-ジ:http://www.marble2009.org Facebook:http://fb.com/465262290180944



2020 年度定期総会ご報告

理事長 福富恵美子

暑い夏がやってきました。

梅爾明けまでは朝夕ちょっと寒いくらいで、「今年の夏は過ごしやすいのかな」と、期待をした のですが・・・いきなり35度越えで・・・かえって体調が整いにくくて大変ですね。

さて皆様、特に会員の皆様へのご報告がきちんとできていないまま 8 月を迎えましたが、2020 年度定期総会が6月20日に開催されました。今年は、新型コロナウィルス感染症への対応として、 会員の皆様には、事前に議題の中身についても少し詳しく記載した資料をお渡しし、書面表決の形 で意見表明をしていただきました。「すべてを書面表決にするのはダメです.最少人数での開催を してください。|という京都市からのご指導に従い、会員3人(まーぶる職員3人)が出席での開 催と致しました。

本年の議題は

1. 2019 年度決算報告・事業報告 2. 法人設立 10 周年記念事業について

の2点でした。

2つの議案については書面表決の方も含め、満場一致でア承いただき、採決されました。 皆様のご協力のおかげをもち、「書面表決書」が主となる総会を無事終える事ができましたこと、 ご報告とお礼を申し上げます。なお「2. 法人設立 10 周年記念事業について「は次のページをご 覧下さい。

コロナ関連の話題で持ちきりの今年度です。京都市内でも次々に感染者があり、ドキドキしつつ、 様々な情報を積極的に収集し、まーぶるの状況と合わせて都度都度の判断をしております。

また、職員には、5月6月7月と3回にわたり、嘱託医からのコロナに関する最新情報とともに、 研修を行っていただきました。

絶対的な「安全」についてはなんとも申し上げられませんが、その時々の最善を尽くしながら、 運営を進めて参ります。

まだまだ未知の事柄がございますので、皆様にも急なご協力をいただく事があるかと思いますが、 どうぞよろしくお願い致します。

なお、本通信ではあえてコロナ関連の掲載はしないとしました。「コロナ疲れ」が利用者さんに も見られる中それ以外の話題で、たのしく、ほっこりできるものにしたいとの思いで編集を致しま した。様々なご意見もあるかとは思いますが、どうぞ編集担当者の主旨をご理解いただき、楽しん でお読みいただけましたら幸いです。

10 周年記念イベントの今後について

理事長 福富恵美子

いきなりの夏!ですが、皆様体調には十分お 気をつけくださいませ。

さて、まーぶるは今年の12月9日に法人設 **立 10 周年を迎えます。**

社会情勢もどんどん変化していく中、10年

間続けてくることができましたのも、障がいとともにあるご本人さんたちと、 スタッフ、そして NPO 会員の方々、また様々な形で物心両面で支援をしてく ださる皆様のおかげです。

そして、この 10 年の中で、関わらせていただいた多くの皆様中でも、今は <mark>天国に住まいを移され、きっと「ご機嫌さん」に暮らしておられるご本人さん</mark> 方のお力も大変大きいものでした。

皆々様にこの紙面をお借りして感謝を申し上げます。

そして・・・

昨年から職員たちで、創立 10 周年記念イベントの実行委員会を立ち上げ、 内容を検討してきましたが、今年に入ってから発生しております、新型コロナ ウィルス感染症の勢いが治まる気配がございません。

5月頃には12月までまだ時間があるし、様子を見つつなんとか実行したい。 と思っていましたが、なかなかな状況です。

6月20日に開かれました NPO 総会におきまして、2021年7月~8月あ たりに延期して開催をする。ということが決まりました。

『10.5 周年アニバーサリー』ということで、開催できればと思います。

開催方法などはこの後、実行委員会で検討して参りますが、当初考えており ました、関係各位をはじめ、どなたでも来ていただけるものをということが難 しくなるかも知れません。これは大変残念なのですが、その時々の状況をみつ つとしていきます。

いったん、今年の12月開催はなくなりましたので、お知らせ致します。



























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、夏の冷えに関するお話しです。外は暑く、室内は冷房が効いて、 <mark>心地よかったり、ちょっと肌寒かったり、体温調整も難しい時期です。</mark> 皆さんはどのように調整されてますか? さっ!はじまるよー!



家に開じこもっていることが目いこの夏、 冷居による体の冷えが気になりま せんか?

体が冷えると体温を保つために手足の血管が収縮し、血流が悪くなり、冷 えやむくみなどを起こします。

また外気温との差が大きいと、自律神経が乱れ、体に様々な不調をもたら します。

せんな夏の冷えを防いで、夏の哮りを気持ちよく過ごしましょう。

夏の冷之が原因で 起こりやすいこと

- ・手足の冷之、 むくみ
- 体がだるい
- ・頭痛や腰痛、 肩や首のコリ
- 便秘や下痢
- 気分の落ち込みなど



夏の冷之対策 *****

- ・
 丈が長めの下着や腹巻などを使い、お腹が冷えるのを防ぐ
- ・射や足首を冷やさないよう、長袖や七分袖にしたり、アー ムウォーマーや長めの靴下などで調節する
- ・ 首が冷えないよう、スカーフなどで調節する
- ・手足のマッサージや足浴などで、手足の血行を促す
- ・食べ物は温かいもの、飲み物は常温のものをとるように 43
- ぬるめのお風呂にゆっくいとつかる
- ・適度な運動やストレッチで、 体の血行を良くする
- ・夜間も冷房や除湿機能を上手に使い、しっかりと睡眠を



- ・熱中症の約半数は屋内で起きています。
- · 冷えが心配で冷居を控えると、熱中症になる危険が出てきます。
- ・上着ヤスカーフや靴下などで調節しながら、 冷居と上手に付き 合いましょう。



(4) まーぶる通信 第35号 まーぶる通信 第35号(5)

2020#1 F>7F0 デイサービスほぼる

スケッチに没頭中の ↑ さん。利用者さんを描 いたり、みんなが知っているお菓子の箱など 色々描いておられます。又、リクエストすると サッとすぐに描いてくださるんです。すぐに描 けるのって凄いですよねぇ~。

さゅここで問題です。

この絵の中のどこかにメガネが隠れていま す!どこにあるか分かりますかぁ?!?

て過ごされるのですが、新型コロナウィル 予防のため、まーぷるには来所せずに、 の型自宅へ職員がお伺いし支援をさせ くことが可能となりましたの るでお会いするのとは違い、またり自宅で





の違う様子を知ることができましたの そんな様子をご紹介させていただきます。

> 初めて訪問させてもらった日、なんで家にいるの?とびっくりした顔でお でむかえしてもらったのがとても印象に残っています。

正解は

通信の

最後で?!

本人さんのお家に行ってまず、ぼぼるの様子を写真などで見てもらいながらお伝えして いました。とても興味津々に聞いてくださって、伝えて良サったなって毎回思いました。 デイサービスを利用している方の家に行くのは初めてで、本人さんガ家でどういう風に 過ごしておられるのか、他の事業所のヘルパーさんとどんな事をしているのか、お母様 **ガら教えていただきました。デイでの昼食は皆さんと同じものをミキサーして、食べら** れていますが、家にいる時はエレンタール(経管栄養剤)で食事をされていたり。ラジ オを聞いたりとのんびりと過ごしておられました。

中々家族の方とお話をする機会がないので、本人さんのことについて色々お話ができた り、本人さんとじっくりお話をする時間ができたり、今回訪問させてもらって今ま でにみたことがない表情を知ることができました。(森田記)

まーぶる通信をご覧の皆さま、こんにちは。

今回のお題が「2020年前半の居宅支援について」と聞いて、頭の中を2020年1月にタイムスリッ プさせてみました!

最初に思い浮かんだのは、1月から支援が開始した泊まりの支援でした。相手の方とは約5年前に 3回ほど支援でお会いした程度で、正直、私の方が緊張していました。

実際にお会いして声をかけてみると、良い意味で「以前と変わらない」感じがして、元気な姿を 見てホッとしました。

その方は、言いたいことがある時に相手を見て「ん~!」といった言葉で意思を伝えています。 最初は分かりませんでしたが、よ~く見ていると、例えばお茶が飲みたい場合には①私を見て「ん~」、 ②吸い飲みやお茶の入った入れ物を見る、③再び私を見る、④②の行動から私が推測して「お茶飲み たい?」と聞き、正解だとニコッと微笑んだりと、正解だと分かるように示されます。逆にお茶じゃ ない時は、首をものすごく小さく左右に振ってNOの意思表示をされています。

この①から④の伝達手段で、トイレの意思表示から「ハヤシライスを買ってきたで。今度の休み に食べんねん!」といった雑談まで、お話が出来る様になって来まし

何を言いたいか分からないという時もまだ有りますが、質問を繰り 返して正解にたどり着いた時は、とてもうれしい気分になりますね。

予想外の事が色々と起こりますが、みんなで力を合わせて、暑い夏を 乗り切りましょう!(前川記)



まーぶる

(居宅)

まーぶるにじょう



1月から7月のまーぶるにじょうの様子を紹介します。

冬のイベントは節分のダンボールで作った大きな鬼の顔に「鬼は〜外、福は〜内」と紙ボールを投げ、みんなで鬼を倒しましたの中々倒れない鬼でしたが、子どもたちはボールをたくさん投げて鬼退治してくれましたの

春うらら~な、3月、4月はお花見やお散歩を楽しみました。

近くの公園やお寺に行き、満開の桜をパックに記念写真をとったり、ヒラヒラ〜と花切らが舞っているのを両手を広げてキャッチしたり、子どもたちも職員もニコニコ良い実顔で楽しみました。そしてお天気の良い日は、にじょうの 3 階のテラス (? 階段の踊り場)にレジャーシートをひいて月旬ばっこをして過ごしました。

風がとても心地よく、子どもたちのお気に入りの場所です。

そして夏は七タイペントをしました。

今回も短冊作りから子どもたちが手作りしました。





みんなそれぞれの色、柄の素敵な短冊が出来上がりました。願い事を書いてみんなで笹に飾りつけをしました。

今年もにじょうの笹はキラキラと賑やかにの鈴

にじょうでも音楽セラピーをしています。

音楽セラピーでは、おもしる民族楽器がたくさんあり、好きな楽器を自分で選んで演奏します。 子どもたちはそれぞれお気に入りの楽器があり、なんとも上手に演奏をします。

みんなキラキラした目をして、とても楽しんでいます。

子どもたちの新たな一面が垣間見るひとときです。

お友だちと楽しく遊ぶことが大好きな子どもたち、これから夏本番、体調を整えながら、楽し ロアチイペントや遊びを計画し、にじょうでの日々を満喫したいと思います。(吉田 記)



ショートステイぽれぽれでは、食事や入浴、宿泊することが目的となっていますが、その短い時間の中でも利用者さんとスタッフで楽しい時間を過ごしています。

冬にば、みんなでテーブルを囲んでお鍋を食べました。野菜やお肉を沢山入れて、最後にば卵の入った雑炊を作りました。おかわりをする方もいて、いつもより賑やかな食卓になりました。また、室内に知っている歌が流れると合わせて歌ってくださる方もいて、その場が盛り上がったりすることもあります。時にば、利用者さんのご希望で部屋を暗くして映画館のような雰囲気を作り、みんなで映画鑑賞をしたり、お正月の時期にはそれぞれ絵馬を書いてもらい、お部屋に飾ったりもしました。最近では、アイロンビーズの作成に熱中している方もいて、いつもどんな作品が出来上がるのか楽しみにしています。

ぽれぽれでは1人1人静かに過ごしたい方や、楽しく過ごしたい方など色々な方がいらっしゃいます。短い時間でも同じ空間で過ごす仲間なので、ご本人様の思いに耳を傾けつつ、一緒に過ごせるような工夫をスタッフ達も考えながら一緒に過ごしています。

季節が変わるにつれ新しい利用者さんも増えたりすることもありますが、今後どのようにしたら快

適に過ごしてもらえるのかを考えていきたいと思います。また、ま一 ぶるで生活をする中で楽しいことを見つけてもらえるように、これ からも色々な事を提供していけたらと思います。(山口 記)







正解発表!

2020年1月~7月の BB3比をかな数子でした!

ESIZZDAN 药60秒做?

Tさんの力作! なぜかまーぶる創立 10 年記念 のサボテンにメガネがっ! どこにあるか皆さんわかりま すか?







暑い暑い夏本番。例年の二とですが、二の暑さに「暑い」という二と ばしかでてきません。

2020年は新型コロナウィルスが全世界で広がり、さまざまな催し が中止や規模縮小などとなっています。

まーボるでは特に3月から、感染予防のための対策なども含め、事業 所全体が尽忙となり、そのため春号の通信が発行できませんでしたので、 今回春と夏の合併号として二の通信を発行する二とになりました。

今回の通信の本編では、あえてコロナウィルスに関する二とには不れ ず、それ以外の皆さんの二様子をお届けできればと思い制作させていた だきました。

本来であれば、新型コロナウィルスに関する事業所の取り組みや、情 報などを発信すべきなのかもしれませんが、利用者さんやスタッフ共に 緊張の続いた日々に疲れが見えているなかで、少しでもほっ二リ、楽し んでいただけるような通信にしたいと考え、本編ではコロナ以外の記事 とさせていただきました。

緊張が続いた日々に、少しでも普段と変わりない暖かな話題がお届け できれば幸いです。 高田

型み気のお求めは、ま=別るで!

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のぜひ、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。 ◆下記のご注文失まで種類、容量、数量、受け取り日時

をお伝え下さいの

販売時間

◆月曜~金曜(祝日を除く)の9;00~17;00

容量	燃やすざみ用	資源ゴみ用
	(10枚入り)	(ち枚入り)
451111V	¥450	¥110
30111FIL	¥300	¥75
2011111	¥ Z O O	¥50
1011111	¥100	¥ 2 5
ちリットル	¥50	

型注文・お問い合わせ失 ◆型不明な点が型ざいましたら、下記の連絡失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 X-ILPFLZ; info-mbl@marble2009.org

お礼

新型コロナウィルスの流行と同時に、消毒用エタノールをはじめ、多くの衛生用品が手に入らなくなり、医療的ケアが必要な方たちが多くいらっしゃるまーぶるでも、その確保に四苦八苦でした。

そんな中、個人の方、関係各所の皆様より、消毒用エタノールやマスクなど様々なご寄付をいただきました。

皆様にとっても貴重なものをご寄付いただきましたことをお礼申し上げます。 皆様のご協力のおかげで、まーぶるに関わっておられる方では、物品がなく なってしまったという自体は回避できました。感謝です。



M.Y 様 不織布マスク 18 箱 布マスク 15 枚



T.K 様 職員研修用の書籍 消毒液



O.N 様 ハンドソープ、 ディスポグローブ、お菓子



認定 NPO 法人難民を助ける会様 (福祉ひろばさんを通じて) 70%アルコールジェル 6本



M.S 様 布マスク 15 枚



ゆめ工房様 こどもサイズ 布マスク 30枚



A.T 様 サージカルマスク 2 箱 (安価で譲ってくださいました)