



まーぶる通信

2022年4月25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

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

人E-mail: nijo@marble2009.org

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

みなさんはじめまして。釧内帆乃香（たちうちほのか）です。珍しい苗字なので覚えていただけると嬉しいです。



福井県出身で、大学入学を機に京都へやっ

て来ました。地元はかなりの田舎で山や川に囲まれた自然豊かな土地で育ちました。

特技はこれといってないのですが、中学校まで卓球部に所属していたので体を動かすことが好きです。中学生の時に膝を怪我をしてしまったので、思い切り走ったり踏み込んだりできないのが悔しいです。趣味は曲を聞くことです。アニソンから邦楽まで幅広く聞いています。服も好きです。

大学での専攻は日本史です。江戸時代の生活文化について学びました。2 回生の時に将来教育に関わる仕事がしたいと思い、教師を目指すようになりました。専門科目は社会で卒業と同時に中学校教諭の社会、高校教諭の地理歴史の教員免許を取得しました。

インターンシップでデイサービスの存在を知り興味を持ちました。知人の紹介で子ども中心のデイサービスの方で約 2 年間働きました。まーぶるで働き始めておよそ 1 ヶ月が経ちますが雰囲気、支援やケア内容の違いを感じてとても新鮮です。毎日覚えることが様々あり、学ぶことが多いです。新たな発見があり、やりがいのある仕事だなと思います。これからよりよい支援を目指して頑張っていきます。よろしくをお願いします！



みなさん、初めまして。今年の四月から NPO 法人まーぶるにて働かせていただくことになりました、桐山 和（きりやま なごみ）と申します。

本や漫画を読むこと、それに音楽を聴くことが好きです。大学のサークルではアカペラをやっていました。ボーパという、いわばドラムのパートを主にやっておりまして、そのせいかテンポのいい曲を聴くと思わず「自分ならどうやって音を入れるかな…」などと考えてしまったりします。

利用者さんは今どうしたいのかな。私はそれを理解できているかな。自分のこの考えは利用者さんにとってはどうなのかな。そういった自分の利用者さんへの関わり方や行動に対する問いかけを忘れることなく、利用者さんの気持ちに寄り添えるよう努めていきます。まだまだ分からないことばかりで、たくさんご迷惑をおかけしてしまうことと思います。精いっぱい頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

葛野学区

歴史・逸話ヒストリー Vol.3

葛野自治会連合会副会長
西村 明

この葛野学区にまーぶるが発足して10年が経ち、皆が地域でこ機嫌なくらしを過ごすことができるよう、地域の皆様のお力添えを頂きながら日々奮闘しております。

そんな葛野学区の歴史・逸話など、我々が知らないお話を葛野自治会連合会 副会長として地域の為に尽力しておられる西村様にお教えいただけることになりました。

よりこの葛野学区のことを知り、地域の皆様を始め、皆がこ機嫌なくらしの糧に出来ればと思っております。

○天神川みんなの階段のこと

葛野小学校の4代前の大塩元校長は、まさに切り込み隊長として公園前の土手から縄梯子を下ろし、児童に川の美化、PH等の水質測定、生物観察等を環境教育の一環として始められました。【安全と保身】並の校長なら絶対に手を出さないこの取組は、古森元校長、竹村元校長に受け継がれ、連合会やPTA等を巻き込み【天神川】とともに育つ会、として行政と向き合いました。

そして、京都府土木事務所は、約3,000万円を使い、公園北の桜並木から川底の河川ステージ【幅1.5m、長さ30m】に下りる【天神川みんなの階段】を造ってくれました。

○夏休み魚つかみ大会

この階段を使って、幼児から小学生までの子どもに川に入ってもらい、魚手掴みをするイベントを少年補導委員会が行っています【コロナ禍】でこの3年はできませんでした。

先ず、河川美化委員会による入念な河川清掃をして、大登建設様に子ども達が入る大きな生け簀を作っていただき、少年補導委員会が鮎や鰻、金魚【幼児向け】を放します。

公園では、子どもの金魚以外の戦利品の塩焼の支度をして父兄が待っています。ビール片手に。



○桜並木と遊歩道の整備

天神川の四条から五条にかけての桜は、葛野学区の西田町の町会長【材木問屋社長】が私財を投じて苗木を植樹しました。そのときにも大変お世話になったのが府土木事務所でした。植樹より桜のための土手の整備の方がはるかにお金が要ったからです。

府土木事務所は、植樹後暫くしてから、桜を観て歩く遊歩道を整備していただきました。

そのおかげで、遊歩道は【京都人の密かな愉しみ】という常盤貴子さんのドラマの撮影などに使われ華を添えていただいています。

逆に言えば、天神川みんなの階段は、桜と遊歩道と公園があり、人が集まり始めた後だったからこそ建設されたのではないかと、私は考えています。

次回からは、地域の要求実現について、分かりやすく具体的に書いて行きますね。



マスクによる肌トラブル

長い間マスク生活が続いていますが、マスクのせいで肌が荒れるという話をよく耳にします。これから暑い季節がやってきます。マスクの中が蒸れたり、マスク焼けなども気になります。マスクによる肌トラブルの原因と対策を考えてみましょう。

1. マスクの摩擦による肌荒れ

- ・マスクが肌に当たってこすれることにより、赤くなったりヒリヒリする接触性皮膚炎を起こします。
- ・皮膚の表面を覆う角質が摩擦により傷つくと、肌のバリア機能が失われ、ますます荒れるという悪循環が起こります。
- ・日々のスキンケアを怠らないことや炎症を抑える塗り薬を使うなど、肌を良い状態に保つことが大切です。
- ・また小さすぎるマスクは摩擦が大きくなるので、顔に合ったサイズと形状のマスクを選びましょう。
- ・マスクの素材も肌に合ったものを選びましょう。
- ・化繊などにアレルギーのある方は、マスクの中に綿のガーゼを挟むなどの工夫もおすすめです。

2. 蒸れによる肌荒れ

- ・マスクの内側は吐く息の湿気で常に蒸れていて、細菌や雑菌が繁殖しやすい環境になっているので、ニキビや湿疹が出来やすくなります。
- ・汗をかいたら、こまめに吸湿性の良いタオルやガーゼで押すようにして拭き取りましょう。
- ・また、マスクが湿ったら新しいものに取り換えることをおすすめします。

3. 乾燥により肌荒れ

- ・マスクを外した時に一気に水分が蒸発し、肌の水分まで奪い乾燥を引き起こします。
- ・肌が乾燥すると肌のバリア機能が落ち、肌荒れしやすくなります。
- ・ここでも大切な日々のスキンケアです。
- ・洗顔時は洗顔料はしっかり泡立てて、こすらないように洗いましょう。
- ・洗顔後はタオルで押すようにして水分を拭き取り、化粧水やクリームなどでしっかりと保湿しましょう。

4. 日焼け

- ・マスクで隠れるからと日焼け対策をしないと、逆にマスク部分だけ日焼けするかもしれません。
- ・マスクの下も忘れず日焼け止めを塗りましょう。
- ・ただ、マスクで肌荒れなどを起こしている場合は、刺激になるので日焼け止めは使わず、つばの広い帽子や日傘などで紫外線を避けるようにしましょう。

今しばらくマスク生活は続くと思いますので、
マスクの中だけでも快適にして、ストレスを減らしましょう。



2021年度 まーぶるにじょう卒業を祝う会

去る3月36日(土)この春、支援学校高等部を卒業するKさんの卒業を祝う会が、まーぶるフリースペースぽで開かれました。

この春の卒業生はKKさんお一人。そして、やっぱりコロナ禍で、全員集まってのお祝い会は難しいな。。。ということで、今年は、いつものにじょうでのすごしの中に組み込む形で、いつもの土曜日の利用者さんと、KKさんのお母さんにおいでいただいて、行いました。

高校3年になって、「僕、ライブがしたい」と、音楽セラピストのSTさんと一緒に色々工夫を重ね、ワンマンライブのステージを造り上げました。

当日は、朝からカチカチに緊張していたKKさん。で、それにつられて、中学生のお友達もカチカチ。。。あれ・・・でした。祝辞に続いて、開所当初から約7年も来てくれたKKさんの思い出をスライドショーで振り返り、いよいよライブ。

曲は、「この木なんの木・世界に一つだけの花・USA」の3曲。ウクレレとキーボードでのライブでした。KK うちわでの声援もいっぱいいなか、盛大なワンマンライブ大成功！お母様も涙で。。。。そのあと、お母さんのお話、職員からの歌のプレゼントで、締めくくりました。

みんなでの行事、じゃなかったけれど、ゆったり、しっかり、7年間を一緒に振り返り、とてもほかほかな時間を持つことが出来ました。卒業してからも是非遊びに来てね。



編集後記



新年度をむかえて、春らしい気候を通り越し、一気に夏日のような日が始まりました。

先週までは暖房、今週は冷房とスイッチのオンオフのように気候が変わっていらっしゃいますが、皆さん体調はお変わりありませんでしょうか？

このまま一気に夏になってしまうと思うと、今からゾッとします。

次号の通信では「夏らしい」内容をお届けできればと思います。

夏バテが始まる時期となりましたが、この夏無事に乗り切ってください！

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