



まーぶる通信

2022年8月25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>

2022 年定期総会のご報告

理事長 福富恵美子



短い梅雨が空けたかと思ったらいきなり酷暑。そして、再入梅？

今度は大雨。と、「日本には四季があって、梅雨があって、しとしとと雨が降る」というのはもう今の若者に(?)には実感がないものとなっているようですね。

今の若者という言葉を使うところですでに、自分の年齢を感じてしまいます。

さて、新型コロナ禍はもう3年続いています。そして、NPO 法人の総会も書面開催、ZOOM との併用などの開催が3回続きました。来年こそは、みんなとリアル対面で行えることを願いつつの今年度の総会でした。

理事会も同日にさせていただきました。こちらは ZOOM のみで行いました。

必ず議案としなければならない、2021 年度分の決算、事業報告等については、全て承認いただきました。昨年度は、医療的ケアのある方に関して、報酬の上乗せ(加算)がついたことなどから、収支は大きく改善しました。ただ、報酬については、いわゆる公定価格というもので、国の方針でいつ減額されるか分からないものでもありますので、しっかりと先を見据えた経営(といわないといけない今の仕組みに引っかかりつつですが)を考えていかないとはいけません。

また、理事会、総会共に、「制度によらない事業運営を検討していく必要があるのでは」ということで、様々なご意見、新たなプランなども話されました。もちろん、まだまだ何も具体化できるようなことではありませんが、法人の次の世代への交代期を前に、今後も検討を続けることにしています。ぜひ、NPO 法人会員様には、今後の法人の展望について、ご意見などをお寄せください。形に囚われない、新たな発想、ユニークなプランを共に考えていくことが出来ればと思って居ます。

ともなって、今年度に入り、少し大きな人事異動も行いました。これは、数年前から理事会・総会で話されていた、これから先 10 年、20 年を見据え、世代交代に向けての準備として実行しました。単に、異動した職員のこと。というだけでなく、職員の担うべき業務や責任をできるだけ



若い人にも持っていただき、法人としての第2期を共に作っていただけるような職員構成とすることも狙いです。利用者の皆様には、驚かれた方もおられ、若い人達へのご不安、ご心配もあるかと思いますが、ベテラン勢がサポートできる体制のある今だからこそ出来る事として考えております。これまで以上に、どうか温かく見守っていただけますようお願い致します。

葛野学区

歴史・逸話ヒストリー Vol.4

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、皆が地域でご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、皆がご機嫌なくらしの糧に出来ればと思っております。

この号からは、私の町内会活動14年、連合会活動10年通じて、働く力を与えてくださった活動家のことを書いてみます。

先ずは、現在86歳にして、葛野小学校登校日に、西葛野通万寿寺の目玉の信号の下で、小学生への下校挨拶に18年間にわたり2時間立たれています菱田敏夫様。

菱田様は、平成17年、葛野の子どもを守る会を一人で立ち上げられ、初代会長として寄付集めに奔走され、守る会の黄色いユニホームを作られました。

私は、その季節ごとの服を纏い、まだ3年余りですが登校挨拶に立つ幸せをいただいています。



菱田様は、毎週金曜日朝に葛野小学校前の三反田公園で、右京じかんグループのキネマキッチンが行っています弁当販売に必ず来られ、子どもを守る会発起前、初対面丸腰の彼に直ぐ5万円をくださったダイヤモンドシティ・ハナ様のことをしばしば話されます。よほど嬉しかったのでしょう。

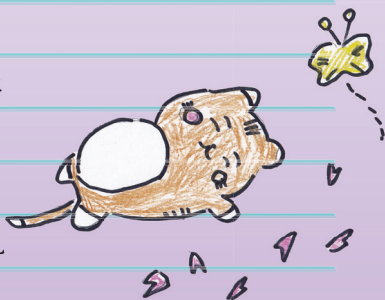
葛野地域、地域外の皆さまの支援と菱田様の人間としての資質で、葛野特有の守る会は、船出をすることができたのです。

守る会は組織づくりが進み、登校、下校時の挨拶と子ども達の見守りにも、PTAを始め若い人の参加が増えて来ました。しかし、順風にみえた菱田様の人生にくさびを刺す出来事が起こりました。

思い返せば、11年前、彼の姿を見て連合会に入った私は、しばらくして司会進行をすることになりました。「福祉です!!」と潑刺と手を挙げ周りをばあーと明るくする人、社会福祉協議会副会長、その人が菱田さんの奥様でした。年をとるとめでたい場よりお別れの場が多くなります。ましてや多くの人を知る人にはなおさらです。その夕方、奥様は通夜に参列のため夫に声を掛け「行って来るわ」と、玄関出て2歩で通り抜け車に轆かれ帰らぬ人となってしまいました。こんなことが許されるのか。長い裁判で人間不信になり疲れ果てた菱田様。

私は、事故防止のため信号を新設したいが、信号機を見ると悲しくならないかと話すと、「子どもたちのため新設してください。」と言われ、目玉の信号が点いたのでした。

ひと昔前まで、大原女が竿竹や床几を売り、また金魚やしじみ売りの商人がのどかに通り過ぎていた道は、電柱に死亡事故現場や警告文の看板が立ち、その上には目玉信号。その角に菱田さんは今日も平然と立ちます。私は、そういう人を「神」と呼びます。弟子を勝手に名乗っている私は、菱田さんから受け取った、子どもを守る会の制服を脱ぎません。





夏の自律神経の働きについて

2022年、梅雨が明けたと思ったら雨の毎日にうんざり。

そして今はとても暑い日が続いていますね。皆様、健やかにお過ごしでしょうか。

今回は、夏の自律神経の働きについてご紹介します。

さっ！はじまるよー！

夏は・暑さ・寒暖差・紫外線により自律神経に大きな負担がかかりバランスを崩し心身の不調がおこります。

自律神経は内臓の動きや代謝、体温などの機能をコントロールするため私たちの意思とは関係なく24時働き続けています。

昼間や活動している時に活発になる「交感神経」

夜間やリラックスしている時に活発になる「副交感神経」によってバランスをとりながら動き私たちの健康が保たれています。

少しの心掛けで自律神経が整いやすくなります。



・朝に太陽の光を浴びる → 脳からセロトニンという物質がでて自律神経を整えることができる。

・朝食をとることが大切 → 体内時計をリセットし新しい1日をスタートさせることができる。



・ゆっくり深い「腹式呼吸」 → 心身をリラックスさせる。



・夜にぬるま湯にゆったり浸かる → リラックスしてスムーズな眠りにつながる。

そして、不足しがちなタンパク質やビタミンやミネラルを意識してとり夏バテから遠ざかりましょう。

さて、まーぶるの「プランター菜園」をご存知でしょうか。

利用者さん、スタッフ達で野菜を育て収穫しよう！と話し合い、野菜の種類を選び、一緒にお店に買いに出かけ、私たちは苗を植えました。

利用者さんの方々と水を注ぐ当番の順番を考えたり、休日はスタッフが水を注ぎに来たり協力しました。元気のない野菜を見て心配な時もありましたが、見事に成長し美味しい実がなりました。

収穫したきゅうり、オクラやパプリカには豊富なビタミン、食物繊維やからだの老化を食い止める抗酸化や燃焼力アップの作用があります。

大きさ、長さ、色、形に違いがあり同じ物はありません。

触ったり、持ったり、見たり、絵を描いたり、香りを感じたり、味わったり。一つ一つの違いを喜び楽しんでいきます。

成長させてくださるお方に感謝して利用者さんとスタッフの皆でまーぶるの日々を心地良く過ごし暑い夏を乗り切り、芸術の秋、食欲の秋に前進！



退職のご挨拶

渡邊美紀子

この度、私事情によりまーぶるを退職させていただく事となりました。

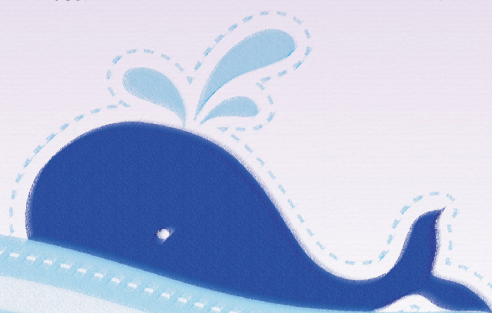
大学時代のボランティア活動で初めて重症心身障がい的小朋友さんと出会い、その後も節目節目で重心の方と関わる機会がありました。その度にいつか重心の方とじっくり関わる仕事をしたいと思っていました。

縁あって 2016 年 9 月からまーぶるにじょうで子ども達と過ごしてきました。「どんなに障がい

が重くても、子ども達は成長したい願いと、成長する力をもっている」、それが私の信念であり、道標でもありました。子ども達が自分の力を存分に発揮し、自分を最高に輝かせられる、そんな

一瞬を見たくて試行錯誤した約 6 年でした。一人ひとりの子どもたちのとびきりの笑顔、成長していく姿、どれも私の宝物です。

いろいろな機会を通じて私を成長させてくれた子ども達と保護者はじめ、関係機関、他、皆様方に、この場を借りて、心からの感謝を申し上げます。



編集後記



今年も本当に暑い夏が続きますね！

気温が 35℃を超える日があたりまえのように続き、エアコンがないところでは過ごせなくなっていました。

次の通信をお届けするときには、少し涼しくなっていてほしいと思いつつ、40号の制作を行ってありました。

まだまだとてつもなく暑い日が続きますが、熱中症などに気をつけながら、次の通信にむけて、準備を進めていこうと思います。

高田

ごみ袋のお求めは、まーぶるで！

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。
日ごろの生活に必要なごみ袋。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	燃やすごみ用 (10枚入り)	資源ごみ用 (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