第41号

まーぶる通信

2023年8月25日

発行者　福富 恵美子／編集者　髙田 一範
法人 〒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）
E-mail：marble.2009@room.ocn.ne.jp
にじょう 〒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



2023年定期総会を終えて

理事長 福富恵美子

今年の夏は本当に「危険な暑さ」が続いていましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？コロナ禍については、それぞれの立場により、様々な見解があるようですが、感染症としての「終息」ではなく、政策的？政治的なところからの「収束」といった感じですが、一応、様々な規制がなくなりました。そのことでの現場の悩みは続きます。救いは、現在のウイルスが、軽症のことが多い、ということでしょうか。

いずれにしても、今はまだ、まーぶるの利用者さん達にとっては「活動しにくい状況」が続いています。この夏、しっかりと体調管理と環境調整をして乗り切りたいと思います。

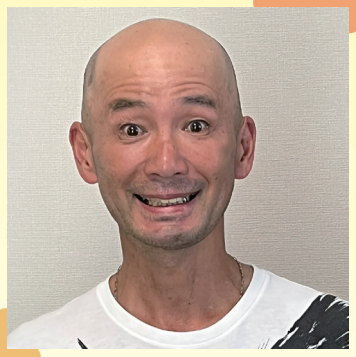
さて、猛烈な暑さの少し前、6 月 25 日に NPO 法人の理事会、そして、26 日には定期総会が開かれました。2022 年度決算、事業報告など、コロナ禍での厳しい状況を皆様と共有し、今後の運営についての検討もスタートさせることが議決されました。また、2024 年 12 月には法人設立 15 周年を迎えます。こちらについては、職員を中心に 15 周年記念事業実行委員会を立ち上げる事も承認いただけました。内容についてはこれから協議していきます。ご利用のご本人さんはもとより、ご家族や、関係の皆様、そして、地域の皆様に支えていただいて、無事 15 周年を迎えることが出来そうです。何よりも皆様への感謝を表すことが出来る事業をとおもいます。そして、今後もまーぶるが変わらず、皆さんと共に活動できるよう願っています。法人運営では日々きびしいことがありますが何にもまして、平和であること、戦争がない世界であることがあってこその NPO の活動です。

世界に目を向けるとロシアウクライナ戦争を始め、多くの戦争、紛争が続いています。日本でも、軍事予算の増額が決まり、戦争が遠い話しではないようになってきています。命あるモノ、生きとし生けるもの全てが尊い存在であることを全否定するのが戦争です。まーぶるが大切にしている想いと真逆にある戦争に、はっきりと、反対であること、特に障がいがある人達の存在そのものが否定される事になる戦争に近づくことがないよう強くねがい、通信の最初のページを締めくくりたいと思います。



今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

～新しい職員のご紹介～



こんにちは、去年 11 月に NPO 法人まーぶるに就職しました松原為史（まつばら　ためふみ）です。

簡単な自己紹介させていただきます。

1973 年生まれの 50 歳、A 型、2022 年までは建設、土木の現場で約 30 年渡り鳶、鍛冶の仕事に携わってきました。

休みの日はよくサウナに行き、帰りにスーパーで買い物し、家に帰り美味しいものを料理して、よく冷えたビールと頂く、これが最近の休日ルーティンです。

日々、利用者様、スタッフからのご意見、ご指導しっかりお聞きして、1 日でも早く利用者の皆様に近く拠り寄りそえるご支援出来る様 1 日、1 日を大切に努めてまいりますので、皆様どうぞよろしくお願いいたします。



まーぶるにじょうで昨年の 10 月から職員としてお世話になっています。八十島　智香（やそじま　ともか）です。

以前は保育園で保育士として、0～6 歳のお子さんとたくさんあそんで、子ども 1 人ひとりの成長を見守ってきました。

まーぶるにじょうへ来てからはもう少しお兄さんお姉さんのお子さんと一緒にお話ししたり新しいことに挑戦したり日々お子さんたちから様々なことを教えてもらい、学ばせて頂いているところです。

好きなものは、K-POP と観葉植物を育てることです。そして、最近は J リーグにはまっており、ガンバ大阪を応援し始めました！

これからも経験を活かしながらもまーぶるらしく、1 人ひとりのことを考えながらもみんな毎日楽しく過ごしていけるようにしたいと思いますので、よろしくお願いします。



４ 月から引き続きまーぶるの職員として働いています。田井笙子（たい　しょうこ）です。

趣味は編み物をすることです。時間を忘れて本を読むことも好きです。

大学では主に心理学について勉強していました。大学生活では、発達障がいのある小学生の家庭教師や聴覚障がいのある学生の授業サポートなどを通して、一人ひとりに合った支援の大切さを学ぶことができました。

まーぶるでは、大学 ３ 年生の秋頃からアルバイトをしていました。大学卒業までの約一年半でこれからもまーぶるの職員として皆さんと関わりたいと思いました。

まーぶるを利用される皆さんとそのご家族の皆さんにとって、安心して過ごせる生活の場となるよう、一人ひとりに向き合う支援を心がけます。

ご指導のほどよろしくお願い致します。

まーぶるフリースペース ぽの にお地蔵様が来られました

2022 年春にフリースペースぽの の筋向かいの元織物工場が取り壊されることになりました。北東の角に居られたお地蔵様も転居先を探さないといけない。となりましたが、なかなか場所が見つからず、もうお地蔵様をお寺に返さないといけないかも知れない。と言う町内の皆様のお声を聞き、それならば、とぽの西側の空地にどうぞ。とお話しをさせていただき、昨年 8 月 21 日に無事、お座りになりました。これからも町内を見守っていただけますよう、そして、まーぶるの子どもたちもよろしくお願い致します。





なお、昨年はコロナにより、地蔵盆をお寺さんのお参りのみにされたのですが、今年も少し縮小してですが、子どもたちも集まってのプログラムで行われます。（8 月 20 日（日）実施）が、この酷暑の中ですので、地蔵盆の行事を、ぽのの室内で行っていただくことになりました。普段なかなか町内活動にはご協力できず、お世話になるばかりのまーぶるですが、お地蔵様に地域の皆様とのご縁を繋いでいただけましたことうれしく思います。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。





～にじょうパート～

八十島智香

少し曇りでいい気候の中、久しぶりの五条とにじょうの合同夏祭り！
この日のために子どもたちも看板作りをしたり、試しにスライムや射的を一緒にやってみたりとみんなで準備をたくさんしてくれていました。
五条、にじょう利用者さんと職員、全員一緒になって「夏だ！祭りだ！ダーッ！！」の声掛けで拳を上げてスタート。みんなの気持ちが 1 つになり、「よーし、まつりだー！」とワクワクの気持ちが膨らむ子どもたち。

各ブースを担当職員と回っていくと～
スライムブースでは、
色を自分で決め、サラサラだった絵の具の水が魔法の水を入れてモミモミするだけで、あら？不思議な感触に！
「何？」と考えながらも触っていると楽しくてモミモミしばらくしているお子さんもいましたよ。

射的ブースでは、
狙いを定めてピンポンガンをえいっ！的に当てて「すごーい！」と五条の職員や利用者さんに言われ、嬉しそうにじっくり景品を選んでいるお子さんもいました。
景品の品数が豊富でみんな悩んで「これにするっ！」と決めていましたよ。

ボウリングブースでは
ボールを投げたり杖で突いたりして、狙いを定めピンを倒し、大盛り上がり。みんなで誰が得点高いかなー？と話していましたよ。周りの人に応援してもらったり褒めてもらったりが、嬉しくて一緒に手を叩くお子さんもいれば少し照れ臭そうにするお子さんもいました。

他にはお好み焼きの匂いを嗅いでニコニコで喜んで手がパタパタの子さんもいれば、かき氷に「全部の味のシロップかけます！」と食べ物もとっても楽しくいただきました。

最初は少しドキドキのお子さんもいたようですが、だんだんとほぐれて五条の利用者さんや職員と一緒に楽しい時間を過ごしました！









～五条パート～

森田朱夏

8/7（月）　にじょうとごじょう合同夏祭りをしました。合同夏祭りをするのがとても久しぶりだったので、後輩たちに会えるのを楽しみにしているごじょうのご利用者さんが沢山いました。

利用者さんと一緒に作った看板。折り紙で何か作ってみたり、貼り絵してみたり、直接絵を描いてみたり…立派なものが出来ました。

ボーリング、もっとカいっぱい転がさないとピン倒れないよと伝えると、"もっとカいっぱい！？"とキョロキョロＳさん。
300 点中 250 点で高得点を出されたＯさん。「沢山倒したよ」と伝えに来てくださいました。

射的、４つも的を倒し真剣に景品を選んでおられたＵさん。
スライム、最初と出来上がりの触感が違い何これ？と不思議そうな顔をされている方が多いのが印象的でした。
かき氷の店番お願いするとニッコニコで「良いよ！」と言ってくれたｋさん。率先して「何の味がいい？」とみんなに聞いてくださってありがとうございました♪
かき氷、一口口に入れるとだんだん冷たいのが口の中に広がり“なにこれ！！冷たすぎ～～”と顔をゆがめるお兄様たち。

にじょうの子と久しぶりに会えてお話ししたり、普段一緒にご飯食べない方と一緒にご飯を食べたり。
利用者さんのまた新しい一面を見ることが出来ました。

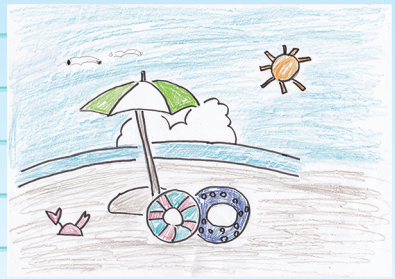




葛野学区
歴史・逸話ヒストリー Vol.5

葛野の子どもを守る会・西田町会長
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しを葛野の子どもを守る会・西田町会長として地域の為にご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。



前号は私の師、菱田前葛野の子供を守る会会長のことを書きました。今号では西京極堤町の就労支援施設、NPO 法人加音西京極作業所のことを書きます。

駆け出しの町会長になった１５年前、公益社団法人重度障害者通所介護じゅらくの久門所長に手を引かれ、初めて訪問したかのんさん（親しみを込めてそう呼んでいます）、以来、作業所で利用者さんと軽作業をさせていただいたり、生協を通じて集めておられた古着を地域で集めて足繁く通ったり、昼休みにしておられた合唱やトーンチャイムの練習を見に行ったりと、１００回は行きました。難病支援の活動に忙しく働いておられる理事長とかのん所長の北村夫妻は、温かく厳しい指導で、利用者と共に、☆特にトーンチャイム演奏を右京区役所やゼスト御池等で度々開催し☆利用者作成のにほひとりますえ、T シャツ、リングノート、タコタオル等を世に出し、次々にヒットを飛ばし、正に彼等が生き甲斐を持って働く場を創出しておられます。ここ数年は感染騒ぎがあり、かのんさんに行っても門口で引き返すことしかできなかったけれど、また、かのんの仲間たちとこの歌を歌いたいです。



○ぶらんこの歌【コロニーぶらんこ作】

ブランコが揺れる僕の夢乗せて揺れている（※繰り返し）
僕のこの手とこの足がまっすぐに伸びて歩けたら、一人でブランコに乗りたいなブランコが揺れる僕の夢乗せて揺れている（※繰り返し）
空を翔ける鳥になって僕らの生きてる喜びをもっともっとみんなに知らせたい

～歌詞～

ぶらんこの歌　「■１９７１年（昭和５６年）、愛知県心身障害者コロニーで働く人たちのサークル「コロニーぶらんこ」の創作曲。子どもたちの願いや思い、コロニーで働く人たちの思いを歌う。」

https://bunbun.boo.jp/okera/haho/buranko_uta.htm

曲を聴きたい方は YouTube でどうぞ。

https://www.youtube.com/watch?v=VaBAX6bljNM

～ YouTube ～



夏バテについて

毎日暑いですね。
コロナから解放された今夏。家族旅行、イベントやお祭り等々…
充分に満喫されたことでしょう。皆様、健やかにお過ごしでしょうか。
夏バテしない方法を一緒に再度確認していきましょう。さっ！はじまるよー！

夏バテの最大の原因は？ →「睡眠不足」
最大の予防法は？ →「ぐっすり眠ること」
対策は？ →「入浴」体が温まる。気化熱で 90 分後に体温が下がり眠りやすくなります
→「エアコンを上手に使用し快適な室温を保つ」
→「適度な運動」

栄養を充分に摂りましょう
ミネラルの多い食事を摂る。
ミネラルは基礎代謝や新陳代謝、エネルギー代謝を促し体の機能や組織を調節･強化し心身のバランスを正常に保つ働きをします。

水分補給をしましょう。

今からでも遅くない夏バテ予防方法とは？　それは麦茶！
「麦茶」はただの夏の風物詩だけではありません。夏に飲むべき理由がいくつかあるのです。

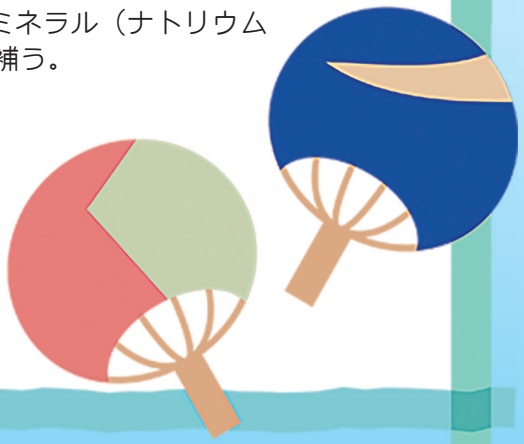
〈麦茶に含まれる成分〉
･アルキルピラジン→血液をサラサラにする
･ギャバ（GABA）→血圧を下げ血行を良くする

血液がサラサラになることにより
冷え性･不眠症･肩こり･脳梗塞や心筋梗塞･ストレス等、さまざまな不調を予防することができます。

麦茶が良い理由とは　「熱中症対策に効果的」

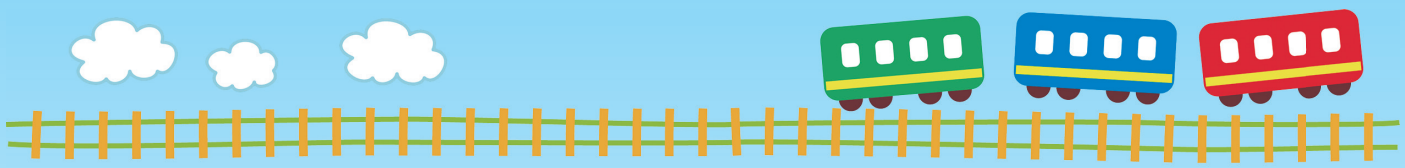


･原料の大麦は体を冷やす働きがある。
･多くのカリウムが含まれている。カリウムには利尿作用がある。
尿と一緒に熱を体の外へ放出し体温を下げる。
脱水症対策に効果的。
夏は大量に汗をかくのでミネラル不足になる。麦茶には豊富なミネラル（ナトリウム･カリウム）が含まれている。体から流れでた水分やミネラルを補う。
･胃腸を保護する。
･水溶性の食物繊維をふくむ。



簡単な予防法です。参考になさってくださいね。

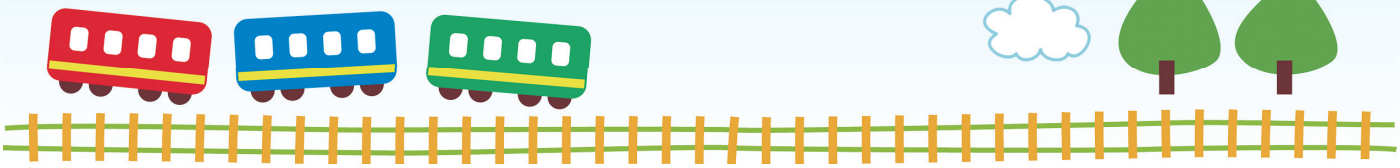
夏の疲れを癒やし、渇いた心と身体と魂を潤してくださるお方に感謝です。
皆様の上に実り豊かな秋が訪れますようにお祈りしています。



職員の体制について

日頃は、NPO 法人まーぶるの活動にご理解、ご協力いただき、ありがうございます。
コロナが色々とありつつも対応が落ちつき、産休・育休で休んでおりました職員の復職や、中心となって当法人の活動を担っていってくれている職員の活躍などがあり、今後さらに活動的なまーぶるにしていきたいと思います。そのためにもということで、8 月以降以下のような体制で事業運営を行っていますので、改めてお知らせ致します。
制度上事業所ごとで主となる職員としてあげておりますが、事業所の垣根なく皆が関わりあっていくまーぶるの活動を行っていきます。
ご不明点がありましたら、法人までお問い合わせください。

居宅介護事業まーぶる	主任	福富想
ショートステイぽれぽれ	主任	福富想
デイサービスぽぽろ	主任	桜井秀紀、山本未知子
まーぶるにじょう	主任	八十島智香



編集後記



ジリジリと暑い夏が続いておりますが、皆様体調お変わりありませんでしょうか？久しぶりの通信の発行となってしまいました。私自身の怪我や、多忙という言い訳の嵐が到来し、気がつけば１年が経ってしまっていました。
次回の通信はしっかりと計画をたてて、皆様にお届けしようと思います。
当面、暑い日が続くかと思いますが、水分補給とクーリングをしっかりして、無事乗り切りましょう！

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。
日ごろの生活で必要なごみ袋。ぜひ、まーぶるでお求めください！

ご注文方法
◆まーぶる（五条）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
TEL：０７５－８７４－５６３９　FAX：０７５－８７４－５６４０
メールアドレス：info-mbl@marble2009.org