



まーぶる通信

2024年1月25日

発行者 福富 恵美子／編集者 高田 一範

〒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

〒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>

新しい年のご挨拶を申し上げます。

理事長 福富恵美子

元旦の能登半島地震で被災された方へお見舞いを申し上げますと共に、お亡くなりになった方のご冥福をお祈り致します。また、2日の羽田空港での航空機事故で殉職された方々のご冥福をいのり、事故に遭われた皆様へお見舞いを申し上げます。

去年はウクライナに続き、ガザでも侵攻、戦争が起きてしまいました。命がとっても軽んじられる世界になっている事への怒と痛みを どうして良いか・・・という年越し。続く自然災害、事故。国の有り様が試されていると思っていたところへ、政治の世界でもとんでもないことがおこっていた。なんとも暗澹たる思いの正月でした。しかし、それでも日常の暮らしがあり、目の前の命に寄り添ってそれぞれの営みがつづいています。

まーぶるは本年12月9日に法人設立15周年を迎えます。その間にも多くの事件や事故、災害もありました。それらのものに少なからず影響を受けつつも、私たちの目の前には障がいと共にある皆さんがしっかりといのちの重みをたたえて「暮らし」を紡いで居られました。その暮らしにかかわらせていただき、共に生きあうことでまーぶるの15年を紡いでいくことができたと思います。15年の内には、残念ながら、天へ帰って行った方々も居られます。創立当初、何も無かったときに共に活動し、支えてくださった元職員の皆様や、今、まーぶるを支えてくださっている職員の皆様、そして何より、共に活動をしてくださっている利用者さん、ご家族、関係者の方々。本当に多くの方々のお力のおかげで今があります。世界が15年前とも大きく変化しています。でも、かわらず、まーぶるは皆様と共に生きあい、共にご機嫌な暮らしを造っていくことを心新たに 刻みなおし、次のステップへすすんでいきたいと思ひます。

設立当初に立てた法人理念ですが、大切な肝は受け継ぎつつ、変化著しい「いま」命の重みとご機嫌な暮らしをねがい、理念の再考もして参ります。どうぞ皆様変わらず、まーぶるをよろしくお願い致します。次の15年へ向けて。

辰年 1月



2023 年はこんな1年でした



From 五条 福富想

まだまだ感染対策継続しながらですが、デイも居宅もショートも久々に活動的な1年になりました。三反田公園でのお花見、にじょうとの合同イベント、光華大学の学園祭、BBQ、餅つき大会等々、集まってのイベントもたくさんできましたし、サンサ売店の利用者さんのお店番やクッキングなどの活動も再開しました。ヘルパーの外出支援では以前のように電車やバスを使って遠くに足を伸ばし、デイサービスぽぽろでも近所のお店・公園から河原町に至るまでたくさんおでかけしました。



まーぶる周辺の散歩は普段からよくしますが、街なかを歩くことで新たな気づきがありました。いつもは一人でサクサク歩ける人が慣れない道では慎重にゆっくり歩かざるんや、とか。一般的な車いすなら余裕やけどぽぽろのバギーユーザーさんが乗るには駅のエレベーターは全然狭い、とか。バギーや車いすの団体はやっぱり目立つ、とか。おでかけを振り返りながら、誰もがもっと普通に行きたいところに行ける社会になったらいいなあと考えたりしました。予定通りいかなくて反省もありましたが、なかなか乗る機会のない電車の中で目を輝かせていたり、公園ランチで穏やかな笑顔を見せる利用者さん達の姿を見て嬉しかったスタッフ一同。どこ行きたい？何したい？と一緒に考えて、実現して、一緒に楽しんだ1年でした。「次はどこいこ」と既に2024年の予定も考えていますよ〜。





From にじょう 八十島

2023 年もありがとうございました！皆様のおかげで活動的な 1 年となりました。

五条との合同イベントが 3 回、その他土曜日や平日でも五条で過ごすことが増え、先輩たちとの交流を楽しみました。

去年はまず書き初めから。春は少しの時間でも公園へ行くなどお散歩をたくさんしました。五条までドライブへも。五条の利用者さんや職員が暖かく迎えてくれ、みんなニコニコ！地下鉄に乗って図書館へも行きました。

夏はプールやボッチャ、卓球バレー、アイスクリーム作り、布染め、鉄道博物館や消防署への外出、と盛りだくさん。その後も外出の話が盛り上がり、電車や消防車の本を借りに行っていましたよ！

秋は「まだちょっと暑いくらいだね！」とお話しながらお散歩。あちこちのお店におつかいにも行きましたよ。ハロウィンではお菓子のくじ引きをしました。自分が狙っていた物が当たらず「あれ、？」の表情が可愛らしいお友達もいました！

冬には年賀状作り。今年も、五条の利用者さんの絵に色塗りと背景を作って、みんなで協力して完成しました。クリスマスは、賛美歌の輪唱ををみんなで練習して、すっかり覚えて大人も子どももノリノリ！クリスマス会でも大成功！綺麗にそろいました。

そして何より、色んな果物や植物などから五感で季節を感じる 1 年でした。「なにこれ？！」「これ好き！」「これやだ？！」など色んな表情で教えてくれました！活動的な 1 年で、職員との関係もグッと近づき、子ども達の表情や表現をたくさん知ることができ、すごく嬉しく思っています。2024 年も体調に注意し、時々休憩もしながら、色んなことに挑戦していく年にしたいと思っています。



葛野学区

歴史・逸話ヒストリー Vol.6

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た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。

このページは、2021年37号から、まーぶる法人本部のある右京区葛野学区の事を連載しておりましたが、執筆いただいていた西村明様が夏より病を得、療養、そして現在リハビリに励んで居られます。今号執筆時は、リハビリ専門病院に入院中。

と言うことで、今回は、特別編として毎日励んで居られるリハビリのこと等を書いていただきました。この通信が皆様のお手元に届く頃には、葛野学区内を闊歩されていることでしょう。(福富)

私は去る8月13日昼にわが家にいたとき、身体の左半分に強い衝撃を受け気絶し、たまたまそれを見つけてくれた娘と救急車で、その日の深夜に民医連中央病院で応急の手当、そして翌日には第2日赤病院で緊急手術を受け、なんとか命を繋いでいただきました。

家で気絶していた時の娘の発見が遅れていたらと思うと、生きた心地がしません。

縁あって息子と結ばれた娘に、改めて感謝します。

それから、第2日赤病院での4か月の闘病生活を経て、現在は京大病院向かいの近衛リハビリテーション病院で、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士に囲まれ、リハビリ三昧の毎日で身体を鍛えていただいています。

私を担当する先生は3人、先ず40代の男性言語聴覚士は、迷路、間違い探し、パズル、クロスワード等の問題を次々に出題し、頭の訓練のみを行っていただいている他、長い闘病生活で忘れていた、お箸を上手く使って美しく食事をするを、付きっきりで指導していただき、とても感謝しています。

理学療法士は若干22才の潑刺女性、行動派で、よく外出して京大病院1周1.2km等のコースの散策等に連れて行ってくれます。作業療法士の先生は私の3分の1の若さ、25才の聞き上手の女性でずっと笑って話を聴いてくれます。理学療法士や作業療法士はマッサージ等の施術をしながらの会話ですから、よく喋るじじいには辟易していると思います。こうして毎日4、5時間のリハビリが、担当の先生とのマンツーマンで行なわれます。

1日でも早く自宅へ戻るために、頑張っております。

(追伸) 西村様は12月20日に元気に退院されました！





寒い時期の栄養面ポイント

毎日寒いですね。

皆様、いかがお過ごしでしょうか。

我が家は築約50年隙間だらけ。毎冬は室内の気温が低すぎてオリーブ油が凍り(?)使用不可。スマホは充電機能が困難になります。人間は寒すぎて身体が痛くなります。さっ! はじまるよー!



さて今回は、

【基礎代謝があがり尿量が増え、骨折もしやすい寒い時期の栄養面ポイント】を紹介します。

寒い時期は

- ・甲状腺ホルモンの分泌が高まり、基礎代謝を上げるよう(産熱)に働く
- ・体表面の毛細血管が収縮し血液を身体の中心部に集め、体表面から熱が逃げないように発汗を抑える
- ・産熱の為にエネルギー必要量が増し中心部に血液が集中する
- ・血液量(水分)が増えたように脳が感じ尿量が増える

冬場に栄養面等で気をつけるポイント

夏よりもエネルギーを多く摂る必要があります!

- ・エネルギー源である糖質・たんぱく質・脂質を増やすこと

ビタミンDにはインフルエンザを予防するという報告もあります!

- ・紫外線が少なくビタミンDが活性化されない為カルシウムの吸収率が低下し、骨折しやすい時期でもあります。カルシウムやビタミンDの多い魚類を摂取するのが良いですね。

水分不足にならないよう心がけましょう!

- ・発汗量は少なくても、空気が乾燥しており、呼吸からの発汗量が増えます、また上のように尿量が増えます。

水分や栄養を充分摂り、日光を浴びて、暖かい春を待ちましょう。
光や水(雨)を注いでくださるお方に感謝します。



五条



にじょう

まーぶる五条では、菜園のブロッコリーが、にじょうでは、水耕栽培の大根・人参・かぶの葉が太陽の光を浴び、水を吸収しスクスク育っています。



給食室より

こんにちは。まーぶる給食室です。

まーぶる給食室の朝は出汁をとることから始まります。2階がキッチンになっているのですが、通りすがりのスタッフもいい匂い〜と思わず声をかけてくれることがよくあります。

今回は基本となるお出汁の話をしてと思います。

普段は昆布と鰹節の合わせだしを使っています。鰹節、鯖節などが入ったしっかりとしたうどん出汁のような少し濃い目のお出汁をとっています。そうすることでお醤油やお塩の量を減らせます。献立によってはあっさり目にとったり、またにぼし出汁の日もあります。

やっぱりーから出汁を取ったお味噌汁、煮物、茶わん蒸し等々は深い味わいのお料理に。最初こそ大変だと思った時もありましたが、慣れてしまえばお茶を沸かすのとそう変わりありません。今日のご飯を食べてくれる人を思い浮かべながら、朝からお出汁をとるのって、すっきり気持ちのいいものです。

今回の通信では最近始めた麴のお話をしようと思います。(福富悠海)



編集後記



2024年最初の通信を、皆様にお届けすることができ、ほんと安心しています。2023年もいろいろなことがありました。夏祭り！BBQ！お餅つき！などなど、五条、にじょうと一緒にいう行事や、各々で計画を立てて、おやつを買いに行ったり、どこかに出かけてみたりなど、1年を通して、弓くの活動ができました。そんな普段の様子を Facebook にあげていますが、この度 Instagram も始めることとなりました。これから、ちょくちょくアップしていくと思いますので、是非見に来てください。今回の通信に別紙で Instagram のお知らせも同封致します。

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（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。（にじょうにももっていきます）

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
- TEL: 075-874-5639 FAX: 075-874-5640
- メールアドレス: info-mbl@marble2009.org

Follow Me!



Instagram

はじめました！



marble_kyoto1209



NPO法人 まーぶる