一人ひとりが　彩りを放つ大理石（マーブル）の結晶のように

まーぶる通信

2024.5
第 43 号
NPO 法人まーぶる
広報紙



今年もお花見の季節がやってきました

3 月 25 日に満開の桜と…と予定していましたが、開花が遅れ、あいにくの雨模様。お花見を延期にしてお楽しみ会になりました。
春の曲を聴きながらプロジェクターで各地の名所の桜を写し、室内お花見としゃぼん玉やスライムの癒し空間を楽しみました。
午後からは葛野学区西田町会長の西村様、ウクレレを披露してくださる佐々木様にお越しいただき、室内演奏会を開催。懐かしい曲を口ずさんだり、手拍子や合いの手を入れたり、素敵な時間になりました。

そして4月 1 日、天気は快晴。待ちに待った合同お花見大会を開催しました。
昨年につづき、西田会長には早朝からテーブル、椅子等のセッティングもご協力いただきました。
満開の桜！とはなりませんでしたが、咲き始めた桜と満開の雪柳を見ながら天神川沿いをお散歩。眠りながら↗↗出発した利用者さんもガタガタ道に目が覚めて楽しんでいました。
毎年一番に咲くソメイヨシノは見事な八分咲きでした（天神川高辻の北東角の桜の木です）。
お昼は三反田公園でちらし寿司。外で食べるといつにも増して美味しい昼食になりました。
食後は先週に引き続き、西村様の歌でほっこりとした時間を過ごしました。

最後はしゃぼん玉。職員がこだわったしゃぼん液。割れにくく大きなしゃぼん玉にご近所さんも釘付け。大人も思わず童心に帰り、歓声が上がるほどの大盛り上がりでした。
来年は満開の桜に出会えるでしょうか。今年のように2週楽しめるのもゆっくり交流ができていいですね。
ご協力いただきました、西村様、佐々木様、素敵な歌とウクレレをありがとうございました。（田井）

葛野学区　歴史・逸話ヒストリー Vol.7

葛野の子どもを守る会・西田町会長 西村 明



葛野学区にまーぶるが発足して 10 年が経ちました。
葛野学区の歴史・逸話などのお話を、葛野の子どもを守る会・西田町会長として地域にご尽力しておられる西村様から教えていただきます。
葛野学区を知ることで、葛野学区のみなさまといっしょにお顔なじみになれることを願って。

前回のまーぶる通信には、昨年8月、私が慢性硬膜下血腫で第2日赤病院に緊急搬送され、助けていただいた後の近衛リハビリテーション病院での生活を中心に書きました。
その後12月20日に退院し、以前からしている葛野小学校正門での毎朝の登校挨拶や、町内会活動を細々としています。なぜ細々かというと私には右手しかないからです。

現在、第2日赤に通い左手義手を作成している最中です。右利きの私に左手義手が付いても、付かないよりまし程度と思われます。
そんな私が今一番ありがたいのが、40人を超える仲間たちとの日常の会話【 主に文章…LINE 】です。ぐだぐだと長文を送る私をいやがらずに、温かく返してくれる仲間たちに感謝です。

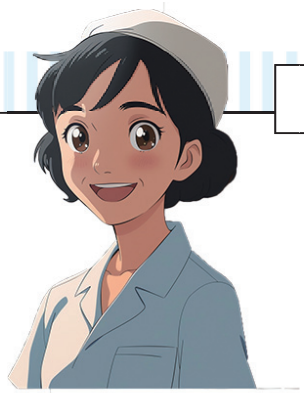


この春から 2 級の身体障害者となり、葛野地域包括支援センターに健康体操等でお世話になり、お返しに首から上でできるおしゃべりと歌を歌っています。歌は毎週木曜日、洛西と西院に2時間半ずつ歌いに行くのを楽しみにしています。
また、市の委託で葛野小学校前公園の清掃や管理をしています。わたしは【 なさけ 】をかけていただいた方々への報いのため生きていきます。

西村様は 8 月から 12 月、長い入院と、その中で左手の切断という大きな試練を超えられ、ふたたび地域活動に復帰されました。先日のお花見は言うに及ばず、折々にまーぶるの活動を支えてくださっています。もちろん、まーぶるだけでなく、同じ地域にある、父母の会運営のじゅらくさん、少し南にある、就労支援事業所加音（かのん）さんの活動も同じようにご支援くださっています。

障がいとともにある方々を以前から支えてくださっていた西村様が、障がい当事者となってなお、私たちをしっかり支えてくださることに感謝です。
これからもどうぞよろしくお願いいたします。（福富）





看護師からの健康メッセージ

骨粗しょう症を防ぐビタミン D

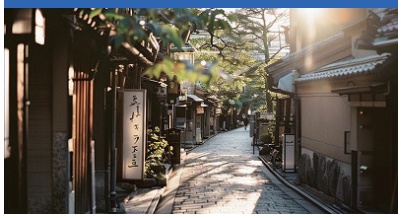
2023 年 6 月、東京に住む 98% の人がビタミン D 不足であることが、大規模な調査で明らかになりました。かなりショギングな結果ですね。
骨粗しょう症を防いでくれるビタミン D について、一緒に学びましょう！

1. 骨粗しょう症とは？



・骨がスカスカの状態になってもろくなり、骨折のリスクが高くなる。

2. ビタミン D には 2 種類ある！



・日光に含まれる紫外線を浴びることで、皮膚から作られる
・カルシウムと並んで骨を丈夫にするのに大切な栄養素で食事からとれる

3. ビタミン D の効果は？



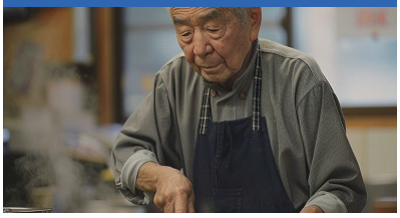
・筋肉を強くする
・免疫機能を調整する
・Ⅱ型糖尿病のリスクを下げる
・心臓病のリスクを下げる

4. ビタミン D を多く含む食品は？



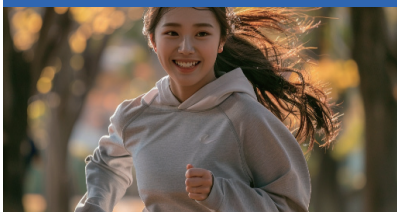
・天日干しの椎茸や乾燥きくらげ
・さけやシラス等の魚類

5. ビタミン D の作用は？



・腸からのカルシウムの吸収を助けてくれる
・油に溶けやすい性質を持っている脂溶性ビタミンと一緒に調理すると吸収率が高まる

6. 骨を丈夫にするには？



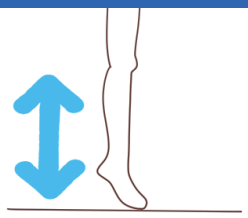
・食事でビタミン D やカルシウムをとり、運動することが不可欠

7. 運動の効果は？



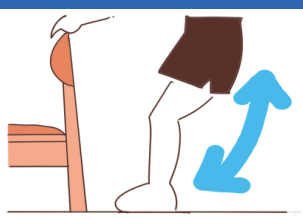
・骨は重力に加えて衝撃を与えることで作るスピードが増す。ジャンプは骨を強くする効果がある
（でも、ジャンプは膝への負担も大きい…）

8. おすすめの運動は？①



・かかと落とし
骨粗しょう症予防に効果的で安全に出来る運動。ふくろはぎの筋肉も強化する作用がある

9. おすすめの運動は？②



・スクワット
下半身全体の筋肉を鍛えることが出来て転倒予防にも有効

今回のポイント！

①ビタミン D は骨を強くする。
②カルシウムとセットでとる。油と一緒に調理する。
③運動による衝撃で丈夫な骨を作りましょう。
④ビタミン D を意識した食生活を送り適度に日光に当たりましょう。

緑の季節になり日差しが強くなってきましたね。光を与えてくださるお方に感謝します。
皆様がすこやかに過ごすことが出来ますよう、今回の情報を参考になさってくださいね。



まーぶるギャラリー　この春のみんなの活動を、写真で振り返ります♪

3/28 スクエアボッチャ体験（京都市障害者スポーツセンター）





自宅でイメトレしてきた方も！
笑顔があふれる時間になりました。



4/1 合同お花見大会（天神川・八反田公園）







みんなで一緒に、外で食べるごはんはおいしい！
大きなシャボン玉も披露していただきました。





まーぶるにじょうでは演奏会を開催♪
みんな、この日のために練習を重ねてきました。



方角を確認して、恵方巻をぱくりっ



鯉のぼりと記念撮影。

みんなでコメダ珈琲店へ♪



今度はいっしょにどこ行こう？
何しよう？
次回もお楽しみに！

給食室からこんにちは



麹（こうじ）のお話し

今マスコミで騒がれて、麹のイメージがよくない方もあるかもしれませんが、麹は悪くないんですよー

2021 年にまーぶるで初めてお味噌づくりをしました。調理スタッフでお味噌教室に行き、作り方を勉強してデイの利用者さんと一緒に作りました。そこから「流行ってるけどあれはなんだろう？」と思っていた麹が少し身近になり、色々挑戦してみています。

2022 年から塩麹や醤油麹、玉ねぎ麹などを給食に取り入れています。
最初は市販の物を使ってみて、お肉が柔らかくなりおいしいし便利だけど、麹って結局何かな？との思いからでは！と、米麹を買い調理場で作り始めました。



春だけの楽しみ、瑞々しく甘い新玉ねぎで作る玉ねぎ麹はよりおいしい！ 1 週間程で完成です。毎日味見をすると少しずつ味が変わっていきますよ。
スープや鶏団子、ハンバーグ、パスタなどいろんなお料理に使います。お出汁を引くのと同じで、化学調味料をできるだけ減らして体にも心にも優しい食事を、との思いで作っています。



2024 年度、物価高で給食の工夫も今までにもまして、たくさん必要になってきました。少しでも安心しておいしい食事をみんなで楽しめるようにしていきたいと思います。（福富 悠海）

お世話になります、VANSOSHA くらしの伴走者 です

こんにちは、㈱くらしの伴走者の新山 隆司（しんやまたかし）です。上京区・北野商店街で「きたのま」という図書館を運営しながら、インクルーシブまちづくりの伴走支援会社を経営しています。

このたび、まーぶる通信の編集に携わらせていただくこととなり、昨年 12 月のもちつき大会・今年 3 月の見学でおじゃまさせていただきました。みなさま、本当にありがとうございました。
今回の編集作業中、みなさまの笑顔やお話ししてくださった内容を何度も思い出し、そのたびに「もっといい紙面にしなきゃ！」と、編集を重ねました。↗

↗くらしの伴走者は、「ユニバーサルデザイン」や「インクルーシブデザイン」と呼ばれるデザインを使って、どなたにとっても読みやすい・情報が伝わりやすい広報物などの製作を行っています。特に、「インクルーシブデザイン」の実現には、読者のみなさまのご意見が必要です。みなさまが今回のまーぶる通信を読まれて気づいたことがありましたら、ぜひ、↓までご意見をお寄せくださいませ。
よろしくお願いします！

◂ご意見募集フォーム



2024 年度障害福祉事業報酬改定に関して

今年度 3 年に 1 度の報酬改定で本当に「人の暮らしをなんと思って居るのだろう？」…国は「医療的ケア児等支援法」とか「共生社会」「一人一人への寄り添い」とかいってるにもかかわらず、障がいのある方は「預かり」「居場所さえあればいい」と思っているのかというような内容でした。具体的には…まーぶるで最も大きな影響を受けるのが、デイサービスぽぽろです。

ほかの事業でも、基本単価はそう変わらない。けれども、加算率が下がる。というものもあり、5 月に実際に請求をしてみないとわからない。という賭け、のような面もありますが…。
これまでデイサービス (生活介護）は 1 日単位での報酬でした。今回、時間単位となり、細かく一時間刻みで段階が分けられました。そして、送迎の時間を除いて、6 時間以上事業所での支援がないと、従来の報酬よりも単価が下がる。というものになりました。送迎時間以外に 6 時間。医療的ケアが必要だったり、重度の知的障がいがあってそんなに長いじかん「外」の空間にいることが難しい方もおられます。また、ずっと同じところで過ごすことがしんどい方もおられます。でも、6 時間以上の支援と送迎で 7 時間から 8 時間の活動を求められる…。一人一人の状態や心持ちを知っている現場のものからすると、かなり厳しい。

まーぶるではこれまでも、国が想定する人員配置を↗大きく上回る職員配置をし、一人一人との関係性を大事にして個別のニーズに対応できるように。としてきました。今回の改定で、そのような対応はしなくてよい。といわれているように感じます。そして、職員は、「残業前提ですよね」というお話をしたら、「人（職員）は変わっていいですよ」とのこと。常勤専従。という枠はごく一部ですので、非常勤職員を複数入れて交代制にすれば、残業ではなくなる。職員体制の読み込みは、「常勤換算」＝合計の時間数を割り算して、常勤で何人分という見方をしていく。利用者さんに関わる人が今以上にころころ変わることを奨励しているように見えます。「対人援助」をなんと思って居るのだろう？と怒りさえわいてくるのは私だけではないはずです。
今回の報酬改定については、市の担当者の方々も大変困っておられます。この流れでいくと、次の改定が恐ろしくなります。今、声を上げていかないとと強く思います。

京都市には、「生活介護事業所連絡協議会」という現場職員の集まりがあります。生連協を通し、国に声を届けていきたいと思います。「日中活動の場」であるはずのデイサービスが「お預かりの場」となってしまわないように。



編集後記

まーぶる通信第 43 号を無事に発行することができました。
今回から、前のページでお伝えした㈱くらしの伴走者の新山さんに通信の編集をお願いすることになりました。今後、今までとは一味違う通信を皆さんにお届けできると思います。
新年度が始まり、いろんなところで新たなことが始まり、わくわく・ドキドキのスタートです！（高田）

NPO 法人まーぶる 広報紙
まーぶる通信 第 43 号

発行者：福富 恵美子
編集者：高田 一範、新山 隆司 (㈱くらしの伴走者)

◂ウェブサイト　◂Facebook ページ


▲法人本部

法人本部：〒 615-0882
京都市右京区西京極葛野 39 番地
TEL 075-874-5639（代表・居宅）
TEL 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


▲にじょう