

生きる力を豊かにたくましく



# あいほうぶだより

## 星の会・新会長決定!!

N0259

責任者 青山 茂次郎

思いを伝えていました。当選が決まった時両手を上げ「やった」と声を出していた姿はとても印象的でした。

公約では、ボウリング大会等の班対抗の催しやあいほうぶ祭を積極的に盛り上げる事を挙げられていました。これから新会長がどのように施設を盛り上げていくしてくれるか、楽しみです。



前任の林氏からしっかりバトンを受け取りました。

あいほうぶ吹田では利用者の自治活動の場として、「星の会」という自治会を創っています。ここでは利用者の皆さんが、施設での主人公性を発揮できるよう支援しています。今年の5月末で会長が2年の任期を迎えるにあたり新会長選挙が行われました。開票の結果、オータム班の井上雅之さんが3階フロアで初の会長となりました。

普段は自分の気持ちをあまり外に出さない井上さんですが、会長選挙では自ら「(星の会会長を)やりたい」と4月から公約を掲げ利用者の皆さんに

### 施設懇談後記

2月27日に施設と利用者とで行われた施設懇談で色々な要望を出しました。あれから4ヶ月程経ちましたが少しずつ動き始めています。まず、大きな成果として22年度からピース班、宇宙班、オータム班から要望を出し続けていた「旅行に行きたい」という内容に対して、今年度秋にピース班が行く事になりました。久しぶりの旅行で、みんな楽しみにしています。また、コロナでなかなか再開出来なかった音楽セラピーが今年度から再開の了承を得て、6月の再開を目標に進めてきました。

まだまだ他にもたくさんさんの要望がありますが、これからも実現に向けて話し合っていきたいと思います。



久しぶりの音楽セラピーの様子

### 大盛況あおぞら市

6月26日に無事あおぞら市を開催することができました。梅雨真只中でしたが、私たちの願いが届いたようで、天気にも恵まれ、大盛況の中終わることができました。

利用者はもちろん、スタッフも気持ちよく市民の皆さんと接することができました。来てくださった方、本当にありがとうございました。また、今回来ることができなかった方も、次回に来ていただければ、幸いです。

また、気候の良い日に開催しますので、これからもよろしくお願ひします。



色々な方とお会いできました

# すぷりんぐ農園 100%いちごジャム



先月号の一面でお伝えしていた、『すぷりんぐ農園産いちごジャム』。今年度は1.8Kgも収穫でき、給食部の協力を得て、利用者のみならず、職員も含めた施設全体で味わうことが出来ました。自分たちで作ったものを食べる事は、食事の楽しみ方としても素敵ですし、班以外の人にも提供できたことは、班としては鼻高々でした。後から「甘くてとってもおいしかったよ。」など声を掛けてもらえた事も素敵な思い出となりました。班の利用者さんも笑顔で食べていました。

普段は経口摂取出来ない方も少量ですが味わったり、胃ろう注入するなど、各自に合った楽しみ方をしてもらいました。また、来年も提供できるように農園の活動を頑張ります。



美味。感もは  
美。た。感。は  
て。し。り。で  
け。ま。か。い。ら  
っ。き。っ。め。な  
に。頂。し。ム。製  
ン。く。さ。三。家  
パ。し。甘。ホ。自



給食部に溜めていた冷凍いちごを渡す利用者さん

## ピース班 所外活動

### 万博公園 バラ園 散策



ピース班が所外活動に行きました。万博公園のバラ園で散歩して、近くのカフェで飲み物を購入し、バラを見ながら優雅なティータイムを楽しみました。咲頃のバラの中を散歩したり、ゆったり木陰で寛いだりと自然を感じてきました。普段は施設内で歩行トレーニングされている方も、気持ちよく歩く事ができました。



天気も良く、絶好の散策日和でした



四方八方、綺麗なバラに囲まれました

## 小高さんと一緒に考えよう

宇宙班の山崎さんが、小高さんの取り組みに、触発されて、「レモンを育てたい」と言われ、育ててみることになりました。その事の記録を載せます。



レモンはミカン科ミカン属常緑高木です。原産地はヒマラヤ東部で、現在もその辺りの地域では、レモンの栽培が盛んに行われています。

日本国内での歴史はそれほど昔ではない、明治維新直後の1874年に静岡県で栽培が開始されたそうです。静岡から和歌山、そして瀬戸内地方に広まったレモンの栽培は、広島県が日本一の生産高を誇っています。

そんな、レモンの木を育てたいと思った山崎さんは、苗からではなく、種から育ててみることに挑戦されています。

給食部の調理員さんの協力で、レモンの種を取っておいてもらい、その種を約1週間、ぬれた

ティッシュに包んでおきました。すると外側の固かった皮が柔らかくなり、簡単に剥く事ができました。(簡単と言っても、なかなか緻密な手作業が必要で、同じ班のメンバーである玉沢さんが、綺麗に時間をかけて、10個ほどの種の皮を剥いてくださいました。)

外側の皮をむいた種を濡れたティッシュの上に置き、ラップをした状態で、置いておくと、1~2週間で芽が出てきました。実際に出了レモンの芽は、今まで発芽したどのハーブの芽よりも太く、丈夫そうな芽でした。

私たちが食べているレモンから採れた種を発芽させることができた、山崎さんは、本当に喜んでいて、これから大切に育てる意欲が満々です。



レモンから採れた馴染みのある種を



皮を丁寧に剥いて湿気を含ませてま



たく元気な芽が出ました

## みなさん『お口の健康』 気にしていますか？



歯と口の健康は全身の病気と関係していることがわかっています。

むし歯や歯周病などは歯を失ったり、口臭の原因になるのはもちろんの事で、口の中だけに問題は留まりません。

歯周病の原因菌は歯茎から血管に侵入し、血管内で炎症を起こし全身の病気を悪化させてしまうことがわかっています。また、口腔内細菌を沢山含んだ唾液や食べ物を少量誤嚥(誤って気管や肺に入る事)してしまうと、少量でも肺炎を起こしてしまう事があります。

予防するためには毎日の歯磨きでむし歯や歯周病の原因となるプラーク(歯垢)を除去して、さらに定期的に歯科医院でケアを受けることが大切です。

あいほうぶ吹田の利用者の皆さんも、日々の「歯みがき」を大切にしています。ある利用者は、ショートステイ等、普段と違う環境で過ごす時、すぐに熱発してしまうのですが、日々の歯みがきを大切にして、丁寧な口腔ケアを支援者が大切にただけで、熱発することが無くなりました。

この様に口腔ケアの大切さを利用者やスタッフは身に染みて、感じています。加齢に伴って、少しずつ体力や免疫力が低下する中で、この口腔ケアの大切さが広まればと願っています。

# プール・介助浴室を開放しています

土曜日、日曜日にあいほう吹田の温水プールと介助浴室を開放しています。  
プールや入浴は、リハビリにも効果的ですので、ぜひご利用ください。

利用できる方 ・吹田市内にお住まいの障がい者手帳をお持ちの18歳以上の方とその介助者。プールは18歳未満の方も利用できますが、18歳以上の介助者の同伴が必要です。

利用時間 ・10時から16時まで

注意事項

### プール利用について

- ・混雑を避ける為に定員を設けています。
  - ・スイミングキャップが必要です。
  - ・受付で障がい者手帳を提示し、手続きをしてください。
  - ・採暖室と更衣室(シャワー室を含む)の利用は原則1組に限ります。
- 観覧者はマスクをして、廊下からご覧ください。

### 介助浴室利用について

- ・介助浴室の利用は、予約制で、原則前日の17時までです。
  - ・原則1時間に1組。
- \*ボディソープ、シャンプーはご持参ください。

## 多目的ホール・会議室が利用できます(土日9時~22時)

障がい者団体あるいはその支援団体、ボランティア団体などの活動の場、交流の場として利用できます。(事前登録が必要)



## CDラジカセありませんか？

使っていないCDラジカセがあれば、ご寄付頂きたいです。利用者と日々の活動に利用します。



最近、家の近所に美味しいスパイスカレーのお店を見つけ、時折訪れています。音楽やフェス好きなカレー屋店主と話す時間はとても楽しく、さらにラジオのDJもしている彼から、地域の情報も色々仕入れることができ、有意義な時間になっています。あいほう吹田の事務所にも最近スパイスカレーにはまり、自らつくっている職員がいます。スパイスカレーを作って食べた後は心なしか、体がすっきりするとのこと。スパイスにはさまざまな効果があるようで、例えばクミンは体脂肪の燃焼、コリアンダーは食欲促進、ターメリックは肝機能アップなど。自分で作って食べるスパイスカレー、健康にもいいし、暑い時期には格別でしょうね。私もこの夏、是非チャレンジしてみたいです。



### 吹田市立障害者支援交流センター あいほう吹田

(吹田市指定管理者 社会福祉法人 さつき福祉会)

吹田市千里万博公園12-27

生活介護事業 06-6816-6895 短期入所事業 06-6816-6897

メール i-staff@s5.dion.ne.jp ファックス 06-6816-6898

ホームページ <http://satuki-fuku.sakura.ne.jp/ihope/index.htm>