

おれんじの屋根

施設長より

令和7年度 熊本市手をつなぐ育成会定期大会が開かれました
～大会テーマ:「きょうだい」の思いに向き合う～

熊本市手をつなぐ育成会(以下「育成会」)は、知的障がい者の本人と保護者を会員とする組織です。親ならではの目線を軸として、障がいのある方々やその家族を支える活動を通して手をつなぎ、共生社会の実現をめざしています。しょうぶの里は、育成会の一つの事業所であり、しょうぶの里にとって育成会は母体となる組織です。

9月20日(土)に「『きょうだい』の思いに向き合う」というテーマのもと、県民交流館パレアにて定期大会が開催されました。

障がいのある本人に「きょうだい」がいる場合、親は本人へのお世話で精いっぱいとなりがちで、「きょうだい」にかまってあげることが難しい方が多くおられます。その間、「きょうだい」はとても寂しい思いをして過ごすことになりますし、子ども時代には、友だちから本人のことでからかわれたり、場合によってはいじめられたりすることもあります。

また、親は高齢になりますと、自分が亡くなった後の本人のことがとても心配になります。「きょうだい」にとりましても、「親亡き後、面倒をみたい気持ちはあるが、自分の家族を守りながら、そして仕事をしながら、その面倒をみることができるのか」と自問自答を繰り返し、不安を抱えておられる方がおられます。

今回の定期大会では、この問題について、親、「きょうだい」、そして本人の立場からお一人ずつ登壇していただきシンポジウムを開催しました。本人の「幼児・学齢期」、「成人期」、そして親の「高齢期」とその時期ならではの「きょうだい」の揺れる思いにスポットを当て協議を行いました。大変有意義なやり取りが行われ、会場の皆さんは真剣に聞き入っておられました。その詳細は、この紙面では紹介しきれませんので、育成会のホームページに10月中旬を目途に掲載してまいります。

ご一読いただければ幸甚に存じます。

(サニーサイド)

書き遊ぶ『北海道の黄昏』

たそがれ

もう聞き飽きました。『何十年に一度の大雨』という言葉。さらにドキドキさせる言葉が「線状降水帯」です。人類誕生から長い年月を経てきたのに、この十年の気候変動は脅威に感じます。

元々熊本は昔から『夏暑くて冬寒い』ことで有名で、熊本の夏の暑さを一言で表す『脳打ったす』という言葉も有名でした。

ところが最近北海道が暑い! もうびっくりです。熊本より暑い日があるのです。あんなに北にあるのに。

冬は滅茶苦茶寒いのに、夏も滅茶苦茶暑ければ何のメリットがあるのでしょうか。

ゆうゆう会会長の瀬上です。

先月と先々月は腰を悪くして歩行が辛かったです。無理な姿勢には十分ご注意ください。

北海道に行くわかりますが、どの家にも外には大きな灯油タンクが設置してあります。熊本では灯油はポリタンクで買いますが、あちらでは灯油タンクにたっぷり入れてもらうのです。冬の光熱費はこちらでは考えられないほど高いのです。

それなのにこの暑さのため慌ててクーラーを買われたとニュースになっていました。

毎年こんなに暑ければ大変だー!熊もいるし・・・。



アイスフェス

夏の暑さを乗り切るイベント“アイスフェス”を今年も行いました。バニラアイスベースに利用者さんお好みのお菓子や、ホイップをチョイスしてトッピングするというものです。

体質に適さない方にはかき氷など代替メニューを提供させて頂き、みなさんそれぞれ好みの材料をアイスにトッピングされ、イベントを楽しまれました。しょうぶの里内は空調で快適ではありますが、屋外は猛暑のため皆さんの体調に配慮しながら暑さを乗り切りたいと思います。

太田家



給食室より

10月 イベントメニュー

- 10日(金) お月見会
- 16日(木) リクエストメニュー
- 21日(火) リクエストメニュー

《秋の味覚 さつまい》

さつまいの旬は10月頃です。貯蔵して水分が抜けたところに甘くおいしくなります。

ビタミンC(疲労回復、コラーゲン合成)やカリウム、食物繊維を多く含みます。

皮につやがあるもの、切り口から蜜が出ているものを選ぶといいですよ(^^)♪



管理栄養士 厚地

医務室より

健康寿命を延ばすために 生涯動ける身体づくり

10月10日は日本転倒予防学会が提唱する「転倒予防の日」です。2019(令和元)年国民生活基礎調査によると、要介護状態となる原因として脳卒中や心臓病などの持病や疾病の悪化などが1位2位を占めています。

一方、骨折転倒や関節疾患、筋力の低下が原因で介護状態になる方も多く、特に女性は約45%にも上ります。

「動けるからだ」づくりのためには、筋肉を維持することが重要ですが、筋肉は加齢とともに1年で約2%ずつ減少すると言われています。1日のうち座っている時間が長い人ほど寿命が短いということも明らかになっています。

～できることから転倒予防の取り組みを行いましょう～

部屋の整理 適度な運動

危ない所の見える化(段差・溝・傾斜・滑りやすい床等を明るく照らす・色を変える・印を貼る)



※「転倒予防」に関するイラストは、日本転倒予防学会(代表理事 山本 隆)より提供されています。

看護師 吉嶺

《10月の行事予定》

- ☆ 1日(水) 訪問散髪
- ☆ 2日(木) 訪問歯科
- ☆ 5日(日) つなごう会
- ☆ 6日(月) 訪問リハビリ
- ☆ 7日(火) 口腔ケア
- ☆ 8日(水) 誕生会
- ☆ 9日(木) 訪問歯科
- ☆ 10日(金) お月見会
- ☆ 14日(火) ミルカント お話し会
- ☆ 16日(木) 訪問歯科
- ☆ 20日(月) 職員研修会 訪問リハビリ
- ☆ 21日(火) 口腔ケア
- ☆ 23日(木) 訪問歯科
- ☆ 27日(月) 訪問リハビリ 職員会議 給食委員会
- ☆ 28日(火) ミルカント
- ☆ 31日(金) ハロウィン



※予定ですので変更になることがあります。ご了承ください。

～編集後記～

今年も熊本県農業公園カントリーパークで行われた夏フェスに行ってきました!!9/6、9/7の2日間とも参加しました。

いやあ～暑かった!両日の最高気温が35℃とか36℃とか...一日中屋外で過ごした割には熱中症にもならず、昨年同様、昼寝もちゃんとできました(もちろん屋外で)。

水分補給と塩分補給を徹底し、日焼け止めクリームをべた塗りし、ノリノリの曲ではタオルをガングリ振り回し、とっても楽しい2日間でした。

汗もあれだけかいたし、2日間で4万歩ほど歩いたし、少しはやせたかなと期待して体重計にのったのですが...なぜ?ちっとも減ってない(-_-)

～第101号～

令和7年9月25日発行

発行元 しょうぶの里

熊本市西区小島9丁目14-58

Tel (096) 311-4588

