

福朗くんひろば

vol.2

発行日
平成25年
8月15日

発行元
アテナ平和

アテナ平和の一階正面玄関横に、「スパンブリ」という喫茶店があります。

そこには「ギャラリースペース」という空間があり、地域の方々の交流の場として、地域の方々にご利用いただき、支えられながら、様々なイベントを開催しています。

アテナ平和 第二十回絵画展



アテナ平和では開設当初より毎年、地域の方とともに絵画展を開催しています。七月には二十回目を迎えました。その絵画

展に中心的存在としてかかわってくださっている鳥巢次郎さん、淑子さんご夫妻を紹介させていただきます。

鳥巢さんは阿倍野区文の里地域で住んで六十年近くになられ、町会長など歴任されるなど、地域福祉活動にご尽力されてこられました。アテナ平和が開設された当初から、地元との交流ができる敷居の低い施設が必要だと、絵画展の開催にも積極的に取り組んでくださりました。絵画展を開催しはじめた頃は客足もまばらだったのが、最近では地域の方々も観に来て下さるようになってきたとのこと。ゆっくりではあるけれど確実にアテナ平

第六回 阿手名寄席を 開催しました！



和が地域に溶けこんできていると感じます。

絵画展は喫茶スパンブリで開催されています。次回開催は九月十六日から二十七日まで、アテナ平和にお越しの際はぜひ足を運んでご覧になって下さい。



平成二十五年六月九日、心配された梅雨時のお天気でしたが、幸い雨も降らず、たくさんの方にご来場いただきました。

今回も落語をはじめ、音曲漫才、腹話術、三味線漫談、パフォーマンス等々、バラエティーに富んだ内容で会場は大いに盛り上がりました。

マルチコメディパフォーマーのTASUKUさんによるハラハラドキドキ、アツと驚くマジックの数々、千田やすしさんによる腹話術人形のひかるちゃんとの笑いつばいのほのぼのとしたりやり取り、暁光夫さんによる三味線漫談に聞き入り、桂ちようばさんによる落語と桂鯛介さんの顔見世小唄、そして大トリは、横山ホットブラザーズの音曲漫才で会場は手拍子で大盛り上がり！

皆さんの笑い声がうっとりしい梅雨空を吹き飛ばし、清々しい気持ちでいっぱいのうちにも無事に閉会いたしました。笑いは健康にとっても良く、メンタル面にも良い効果をもたらすとか！

これからも楽しい笑いの場をアテナ平和から発信していきます。皆様のぜひのお越しをお待ちしております。

あなたは本当に大丈夫？
「熱中症」まだまだ「用心を！」

今年は記録的な猛暑が続いています。「熱中症」の予防策は正しく行えていますか？

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことによつて、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症は起こります。「私は大丈夫」と過信せず、正しい予防行動をとるようにしていきましょう。

＜予防法＞ 熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

特に高齢者や障がい者の場合、体温調節機能が低下していることも多いので、周囲の方が気を配ることが必要です。

●水分・塩分補給

のどが渴いていなくても、こまめに水分を取ることを心がけましょう。

コーヒーやアルコールなど利尿作用の強いものは、尿の回数を増やしかえつて体内の水分を奪ってしまうので、水分補給には適しません。

●熱中症になりにくい室内環境

扇風機やエアコンを使つて室温調整をしましょう。

天気予報や熱中症予防サイトなどで「暑さ指数(WBGT値)」をこまめにチェック。

●体調に合わせた対策

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を選び、保冷剤や冷たいタオルを用いて体の冷却をはかりましょう。

こまめな体温測定も有効。

●外出時の注意

日傘や帽子の着用し、日陰を利用してこまめに休息をとりましょう。昼下がりの外出はできるだけ控えましょう。



【熱中症が疑われる人を見かけたら】

見かけたら

1. 涼しい場所へ避難
2. 衣服をゆるめ、体を冷やす

あてなパトニュース

事故発生防止委員会では、各事業所で起きた、事故に繋がるかもしれない事例や実際に起こった事故の内容(ひやり・ハット)を分析し、発生・再発の防止を図っています。また、年間目標の掲示など、スタッフに対する啓発の取り組みも行っていて、その1つで注意喚起の音楽を流しています。

前年度1年間に起こった事故を数値化、グラフ化した結果、13時台に事故が起こりやすい傾向が見受けられたので、毎日13時になると音楽が流れるようにし、事故が起きやすい時間帯であることを知らせるようにしています。

館内放送に音楽プレーヤーとタイマーを繋ぎ、毎日同じ時間に流れるようにしていますが、当初はうまくタイマーがセットできず、実施を決めてからも、なかなか音楽が流れることはありませんでした。ようやく音楽が流れ始め、今ではだいぶと定着してきました。本来の目的である注意喚起の効果は今後期待し、13時台の事故ゼロをめざします。ちなみに流れている音楽はTV番組「情熱大陸」のエンディング曲「エトピリカ」です。

フセグくん

ジコルちゃん

平成25年度委員会年間テーマ
「職員の事故防止に対する意識を高めよう」



3. スポーツドリンクで水分・塩分を補給

(首や両脇、足の付け根など太い血管がある場所を冷やす)

★水分を自力で飲めない、意識がない状態のときは、迷わず救急車を要請しましょう！



「福祉用語」



毎回新しい法律やわかりにくい福祉用語について、皆さんと一緒に理解を深めていきたいと思います。

◆「障害者総合支援法」

↳障害者福祉の動向

みなさんは近年の制度改革や福祉サービスの支給決定を身近に感じておられますか？

「通学保障や、作業所への通所保障のために移動支援は使えない。代わりにインフォーマルな資源を活用してくださいと言われた」とか、「介護をしている家族が入院し、ショートステイを利用したいが受入れ先がない。役所から一覧はもらったけれど、施設と交渉する術も知らない」といった状況に直面した場合、障害程度区分が支援区分になるとか、サービス利用計画が導入されるとかは、二の次、三の次になると思うのです。

総合支援法の検討過程で当事者も構成員となった推進委員会が設置されたり、差別解消法が整備されたりと、画期的なこと

もありましたが、なぜかまだ遠くで話されているという気がします。単純に、制度が変わり過ぎるからでしょうか？

1. 社会福祉基礎構造改革

平成十年、今後増大が見込まれる福祉需要に対応するため、これまでの社会福祉制度の仕組みから大きく転換する改革案が出されました。

改革の理念としては、「個人が尊厳を持ってその人らしい自立した生活が送れるよう支える」という社会福祉の理念に基づき、改革を推進していくとされました。また、改革の具体的方向性は、①個人の選択を尊重した制度確立。②質の高い福祉サービスの拡充。③地域福祉の充実。が挙げられ、「措置制度↓利用契約制度」といったように、福祉サービスの利用制度化がすすめられました。

2. 支援費制度の導入

平成十五年度より、『支援費制度』が施行されました。

障害者福祉では、今日まで行政の判断による利用者へのサービス提供という措置制度の中で、

支援の質向上・職員の質の充実が図られてきましたが、このような「措置制度」から新しい「契約制度」への移行は、障害者福祉の中で最大規模の改革でした。

3. 障害者自立支援法について

支援費制度には以下の問題点が指摘されていました。

- ・身体、知的、精神という障害種別ごとにサービスが提供されており、使いづらい仕組みとなっている。
- ・また精神障害者は支援費制度の対象外であること。
- ・自治体によってサービス提供体制に格差がある。
- ・働きたい障害者に対して、就労の場を確保する支援が十分でないこと。

・支給決定プロセスが不透明で、全国共通の判断基準に基づいたサービス利用手続きが規定されていない。

こうした制度上の問題を解決し、障害者が地域で安心して暮らせるノーマライゼーション社会の実現を目指して平成十八年四月「障害者自立支援法」は制定されました。
主たる内容として以下の五つ

①三障害の福祉サービスを一つにまとめる。

◇障害種別(身体・知的・精神障害)に関係なく、共通のサービスを受けることができる。

◇利用者主体のサービス体系を新たに作る。

◇障害者がもっと働くことができるように、就労支援を特に強化する。

②働く意欲と能力のある障害者が企業等で働けるよう、雇施策と協力して支援していく。

③就労移行支援など、一般就労へ移るための支援ができるように新しい事業をつくり上げる。

④公平にサービスが利用できるように手続きや条件を伝え、明確にする。

⑤客観的な障害程度の区分をつくる。審査会など、サービスを受けるまでの流れを明らかにする。

◇増える一方のサービスなどの費用を、みんなで負担することで支えあう仕組みを作る。

◇障害者自らも制度を支えるために、食費・光熱水費・日用品費などの実費負担や、サービスの利用量に応じた個人負担を求める。

施行後、利用者負担額、サービスの支給決定方法などに対し、改善点が多数出てきました。「障害者を排除するのではなく、障害者を持っていても健常者と均等に当たり前に生活できるような社会こそがノーマルな社会である」という世界中が進めようとしているノーマライゼーションを実践するために、なぜ自己負担金を払う必要があるのか？という当事者からの問いは、ストレートに伝わりました。

これらの疑問に対しての違憲訴訟などを経て、自立支援法の廃止と新法の制定が約束されました。新法の制定に向けて配慮する点、改善する点は次のとおりです。

- ・ 障害者の現在の生活実態やニーズなどに十分配慮した上で、しっかりと検討を行い、対応していく。
- ・ 支援費制度の時点及び現在の自立支援法の軽減措置が講じられた時点の負担額を上回らないこと。
- ・ 少なくとも市町村民税非課税世帯には利用者負担をさせないこと。
- ・ 収入認定は、配偶者を含む家族の収入を除外し、障害児者本人だけで認定すること。

・ どんなに重い障害を持っていても障害者が安心して暮らせる支給量を保障し、個々の支援の必要性に即した支給決定がなされるように配慮すること。

- ① 利用者負担のあり方。
- ② 支給決定のあり方。
- ③ 制度の谷間のない「障害」の範囲。
- ④ 権利条約批准の実現のための国内法整備と同権利条約批准：：など。

4. 障がい者制度改革推進本部等

における検討を踏まえて障害保健福祉施策を見直すまでの間において障害者等の地域生活を支援するための関係法律の整備に関する法律

廃止方向の自立支援法と、障害者総合福祉法（当時の仮称）の間の「つなぎ法」として、取り急ぎ強化すべき箇所を重点的に改正したものです。

本法律では、障害者自立支援法や児童福祉法などの一部が改正され、サービス利用の自己負担が「定率負担」から「応能負担」になったこと、「障害者の範囲の見直し」として、発達障害が本法律の対象になったこと

のほか、グループホーム／ケアホームの家賃助成（一万円）、重度の視覚障害者の同行援護、相談支援の充実、障害児支援の強化などが実施されました。

5. 地域社会における共生の実現

に向けて新たな障害保健福祉施策を講ずるための関係法律の整備に関する法律（障害者総合支援法）

平成二十五年四月に施行されました。法整備の過程では、当事者・有識者も加わった委員会などが設置されました。

本法律では、「障害者自立支援法」を「障害者総合支援法」とするとともに、次の事項が実施されます。

- ① 一段階（平成二十五年度実施）
 - ◇ 障害者の定義に難病等を追加：：など。
 - 難病の方は手帳の有無に関わらず、受給者証を取得すれば障害福祉サービスの利用が可能になります。※障害福祉サービスの対象となる難病は百三十疾病が特定されています。
 - ② 二段階（平成二十六年実施）
 - ◇ 重度訪問介護の対象者の拡大。

重度の知的障害者、精神障害者も対象になる予定ですが、要件については未定です。

◇ ケアホームのグループホームへの一元化。

◇ 支援区分の導入：：など。

現在「障害程度区分」と言われているものです。サービス利用申請後、認定調査を経て審査が行なわれます。この認定システムは介護保険のものを使用しているので、知的・精神障

がいのある方の心身状況があまり反映されず、区分が低く判定され、十分なサービスが受けられないという課題が出ています。来年度以降は呼称を「障害支援区分」とし、調査項目を変え、すべての方がサービス利用しやすくなる認定システムをつくらせていく予定です。

- ③ その後に考えられるべき課題
 - ◇ 常時介護を要する障害者の対する支援のあり方。
 - ◇ 障害者等の移動の支援、就労の支援のあり方。
 - ◇ 支給決定のあり方：：など。

自立支援法施行時には、行政発行のリーフレットがありましたが、その後の同法一部改正、総合支援法の施行においては、ご利用者や支援者にほとんど広

報はなかったかと思えます。

「障害支援区分」や「サービス利用計画」の導入などは、丁寧に説明すればご利用者・支援者にとって、とてもメリットがあるものと思えます。また自立支援法から総合支援法になったことは、とても大きなことです。しかし制度説明にしても、サービス利用についても、現実の生活に密着していないというか、かゆい所に手が届かないのが実際です。

福祉の動向について、職員や実習生さん向けに研修をする際、いつも年表を使って少し前からの話をします。年表をもつて見ると、「ノーマライゼーション」、「IL運動」のような本当に心に響く事柄や、「措置から契約制度への移行」など、ご利用者や支援者に意味のある大きな変革が再確認できるからです。

我々の支援は、ご本人、ご家族不在のなかで行なうのではなく、身近で寄り添っていくというのを肝に銘じて日々取り組んで行こうと思えます。

(阿倍野区障がい者
相談支援センター 宮前)



今回は、調剤・薬品販売の「駅前薬局」さんをご紹介します。

JR阪和線「美章園駅」の階段を降りて左側すぐ、まさしく美章園駅の「駅前！」というわかりやすい場所に店舗があつて、あざやかな緑のテント屋根が目印になっています。薬局には三名の薬剤師さん以外に、スタッフの方が三名おられ、いつもアットホームな雰囲気です。

駅前薬局を代表して、女性薬剤師の久保先生にお話しを伺いました。

Q.. 駅前薬局はいつからこの地で開業されているのですか？

A.. 約十年前からです。
Q.. 外観も店内も以前とは、雰囲気が変わりましたよね？
A.. 改装してリニューアルしました。調剤している間、ゆつくり座って頂けるスペースを広げ、血圧計やすぐにお薬が飲めるようお水も用意しているのです、ぜひご利用ください。



薬局内の様子



A.. 高齢の患者様も多いので、「わかりやすく、丁寧」をモットーに、調剤することだけでなく、安心や優しさをプラスした接客を心がけています。
地域密着型で、患者様を選んで頂ける薬局を目指して、スタッフ皆で頑張っています。

Q.. 調剤だけでなく、たくさん市販薬もおいてあるんですね。

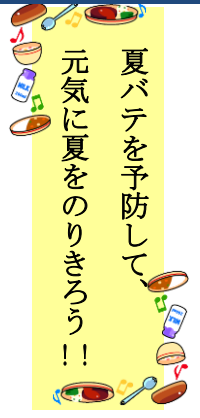
A.. お医者さまから出された処方箋を調剤することはもちろん、第一類・二類・三類医薬品というOTC医薬品(一般用医薬品のこと)もここで販売しています。

Q.. 薬剤師さんとして、日頃心がけていることはありますか？

お話を伺っている間も来店者があり、丁寧で、心身に対応をされている姿を拝見しました。久保先生を始め、スタッフ皆さんの優しい雰囲気、薬局が憩いの場所にもなっているように感じました。これからも、地域になくてはならない心強い存在として、よろしくお願い致します。お忙しいなか時間を割いて頂き、ありがとうございました。



一般医薬品も揃ってます



夏バテを予防して、元気に夏をのりきろう!!

ジリジリ暑い太陽の日差しが照りつけ、ジメジメした気候に悩む毎日！みなさんの疲れもピークではないでしょうか？そこで、簡単にできる「夏バテ対策」と「かんたんレシピ」をご紹介します。ご自身やご家族の健康管理にお役立て頂ければと思います。

●夏バテとは

一昔前は、単純に猛暑による体力消耗や食欲不振からおこるものでしたが、現代では高温多湿の気候に加え、室内冷房による急激な温度変化によるストレスから、自立神経の不調が起こり「体内に熱がこもり疲れやすい」「冷房による足先の冷えや冷たい水分摂取による内臓の冷え」など様々な症状が起こります。続くと生活リズムが崩れ寝不足↓疲れやすい↓食欲不振↓消化力の低下と悪循環となつていきません。夏バテ解消には規則正しい生活リズムと効果的な食材を意識して摂ることが必要です！

●夏バテ予防のポイント

- ・ 1日3食、できるだけ決まった時間に食事しましょう！
- ・ 消化が良くなるよう、よく噛んで食べましょう
- ・ 冷菓子や清涼飲料水などの摂り過ぎは内臓の冷えや胃腸不良を引き起こすので注意！あたたかい、飲み物やスープなども食べましょう！
- ・ 汗と一緒にビタミン類も流れ出るため、ビタミン豊富な夏野菜、特に緑黄色野菜をしっかり食べよう！
- ・ 疲労回復に有効なビタミンB1、夏はいつも以上に必要です、豚肉・うなぎ・玄米・大豆・ごまなどしっかりと摂ろう！アリシン（ニンニク・にら・たまねぎ）がビタミンB1の吸収を助けてくれるので、一緒に食べるとより効果的！
- ・ クエン酸（レモン・グレープフルーツ・梅干）は疲労原因の乳酸の排出効果あり、積極的に摂りましょう！
- ・ しょうがやわさび・こしょう・しそなど香辛料や香りの野菜を取り入れて、食欲増進につなげよう！



かんたんレシピのご紹介！「夏にねばり勝ち！？そうめん」



【材料 2人分】

- ・そうめん 2束
- ・おくら 100g
- ・納豆 1パック
- ・めかぶ 1パック
- ・プチトマト 少々
- ・おろし生姜・ごま 少々
- ・そうめんつゆ
- ・温泉卵 2ケ



【作り方】

- ① 沸騰したお湯でそうめんを茹で、水につけザルにあげる。
- ② おくらは茹でて、小口切りにする。
- ③ ①のそうめん②と納豆・めかぶ・プチトマトを飾る。
- ④ そうめんつゆをかけ、おろし生姜と温泉卵をのせれば出来上がり。



良質のたんぱく質、めかぶは海藻類でビタミンミネラルが豊富。生姜の薬味で食欲増進！ネバネバ成分のムチンが胃の粘膜を保護し、ビタミンB群も含まれています！食べやすくして夏にピッタリのレシピです！

ビタミンB群不足度チェック

ビタミンB1不足は夏バテに直結！あなたの夏生活をチェックしてみよう！

1. 普段の食事より、最近甘いものをよく食べている
2. 夜更かし、徹夜が多い
3. 今年も夏風邪をひいてしまった
4. 食欲不振で水分ばかり摂っている
5. 最近、手足のむくみに悩んでいる
6. やる気がなくて、身体もだるい
7. 少しの運動でも息切れする

◆ 六つ以上ある方はビタミンB1不足の危険あり！
◆ 三つ〜五つの方は要注意！
◆ 食生活の見直しを！

皆さんは
何個、当てはまりましたか？

夏祭り



アテナ平和の夏といえば、「夏祭り」です。毎年、アテナ関係者・地域の方を含め二百人を超える方がお越し下さり、大いに盛り上がりつつあります。年々規模とクオリティーが上がっている

とご好評頂いています。今年八月三日の土曜日に開催され、ハヤシライス、フランクフルト、ミルクせんべいなど

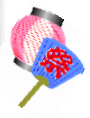
色々な夜店をだしました。今年の目玉は、ご贈頂いたフランクフルト。大変おいしかったと皆さんにとっても喜ばれました。

地域のお子さんに人気のゲームコーナーでは、ヨーヨー釣りと輪投げをし、ミルクせんべいの枚数を決めるコイン落としゲームも好評で、「楽しかった」と嬉しい声を聞くことが出来ました。輪投げゲームの景品には、阿倍野区作業所連絡会のご協力で手作りお菓子の詰め合わせや綺麗な和紙カバー付きノートをお渡ししました。

また、今年初めての取組みとして、生活介護「スバル」に万



夏祭りの様子（緑地スペース側）



華鏡作りのボランティアに来て頂いている「ゴールデンムービング」の皆さんのご協力で、万華鏡作りのブースを設けました。小学生低学年までのお子さんを対象に先着二十名までの限定でしたが、ご家族で参加して下さる方も多く大盛況でした。



きれいな万華鏡ができましたよ！

これからも地域の方々との交流の場とすることを目指し邁進してまいります。最後になりましたが、ご協力下さったボランティア・ご家族・ご利用者・その他関係者の皆様、本当にありがとうございます。



大人気！プール開放

今年で五回目を迎えた、地域の小さなお子様を対象とした「プール開放」。このイベントを始めた当初は告知不足というこ

ともあったのですが、なかなかプールを利用してもらえず、プールに水を入れた準備万端の状態でもありました。それが今年も延べ百五十名以上のお子様にお越し頂け、プール開放初日には「今年も待ってたよ」とありがたい言葉を頂けました。



決してプールが大きいわけではなく、おもちゃが充実しているわけでもありません。それでもお子様方は、毎日元気一杯にプールへお越し下さり、真っ黒に日焼けするまで水遊びを満喫されていました。またその周りでは保護者の皆様がお子様を見守りながら何気ない日常会話を交わされていました。子どもの

遊びを親が見守っているという、そんな当たり前の風景をアテナ平和の敷地内で見られることに大きな喜びを感じています。

プールには常時監視員がつきますが、実は、その監視員の人員確保にはいつも苦労しています。そんな中、毎年ボランティアで監視員を下さる方々がおられ、本当にありがたく、感謝しております。

これからの展望としては、プール開放がもっと地域の方々になつていければと思います。そして、「その日は私が監視員するわ」と地域の方々と共に、子供たちを見守っていただける関係作りができる場になることを願っています。



子供たちは大はしゃぎ！



| | 地域交流行事 | | 施設内の行事 |
|-----|--|-----|-------------------|
| 12月 | ●Xmas イルミネーション点灯 ●あてな寄席 12月8日(日) (チケットが必要) ●もちつき大会 (無料) | 9月 | レクレーション (外出行事) |
| | | 10月 | 運動会 |
| | | 11月 | 入所者 一泊旅行 |
| | | 12月 | クリスマス会 忘年会 |

地域交流行事へのご参加、お待ちしております！

ボランティアさん募集中!!

障害者支援施設『アテナ平和』では、ボランティアさんを募集しています。個人、団体・グループ、学生、企業等々、地域の皆様の活動をお待ちしています。

ご利用者とのお話し相手や活動への参加、趣味・特技を活かしてのボランティア活動や、技術指導をしてくださるボランティアさんも大歓迎です。

【お問い合わせ】

TEL : 06-6629-2062

e-mail : volunteer@athena-heiwa.jp

ボランティア担当 春日

当施設のサービスについて、皆さまより頂いたご意見等について報告させていただきます。(平成25年4月～平成25年8月末)

| ご意見・ご相談の内容 | 件数 | 対応・改善 |
|--------------|----|---|
| 職員の対応・言葉づかい | 2 | <ul style="list-style-type: none"> ご利用者に安心してご利用いただけるような雰囲気づくりに務めて参ります。 相手の立場に立った言葉づかい、懇切丁寧な説明を心がけていきます。 |
| 他の利用者による迷惑行為 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> スタッフの見守りを強化し、お互いに快適に過ごせるよう対応を検討し、実行します。 |

貴重なご意見、ありがとうございました。そして、誠に申し訳ございませんでした。当施設のサービス向上に役立てていきたいと思っておりますので、皆さまのご意見を心よりお待ちしております。

～ 編集後記 ～

「福朗くんひろば」第2号、皆様いかがだったでしょうか？今回はボリュームが増え、発行が予定よりも遅れてしまいました。

第1号でくわしい事業所紹介は次号以降でと書いていましたが、すっかり忘れていました。すみません・・・。次号では必ず!!

残暑がまだ厳しいですが、あともう少しです。頑張りましょう！

ホームページも、
ぜひご覧ください!!
See you again!



福朗くんひろば

発行所 (社福)日本ヘレンケラー財団
障害者支援施設アテナ平和

〒545-0003

大阪市阿倍野区美章園3丁目7番2号

TEL 06-6629-2062 FAX 06-6629-2063

URL <http://www.athena-heiwa.jp/>