

OH! YATTA!!

オオ!

ヤッター!!

発行/足立区大谷田就労支援センター・足立区大谷田ホーム

発行責任者/末吉 正和

〒120-0001 足立区大谷田1-44-3

TEL:03-3605-6762 FAX:03-3605-7037

URL:http://ohyatta.zive.net

今回の春号は、3月に行われた『パソコン研修』と『大谷田合同防災訓練』、また、4月初旬に大谷田福祉施設の中庭で行われた『大谷田ふれあい桜祭り(チャリティーバザー)』の報告をお届けします。

大谷田ふれあい桜まつり 1

4月2日(日)第4回ふれあい桜祭り(チャリティーバザー)を大谷田上自治会の皆さんの協力を得て、開催しました。当日は雨が予想されていましたが、なんとか雨には邪魔されずにすみました。その日の大谷田周辺では、桜が満開となり、葛西用水路の桜並木はとても見事なものでした。ただ、時々春の嵐のような風がふき、桜の花びらと一緒にいろいろなものが施設の中庭を舞い上がっていました。



今年の桜祭りは、昨年11月に行なわれた大谷田ふれあいフェスタと合同となり、今までよりも盛大な桜祭りとなりました。例年の餅つきと車椅子介護体験に加え、今年は模擬店やゲーム、チャリティーバザーも行いました。お餅つきは上自治会の方々を担当してくださり、つき立てのやわらかいお餅をその場で食べる事が出来ました。今年は早くから沢山の方が集まり、お昼過ぎには早々に完売となってしまいました。残念ながら、今年お餅が食べられなかった方は、来年、早い時間に来ていただければ搗き立ての美味しいお餅が食べられると思いますよ!



他にもフランクフルトや焼きそば、玉こんにゃく、焼きとり、大学芋など沢山の食べ物がありました。ゲームは、カーリング、ビンゴゲーム、射的ゲームなどがあり、子供たちで賑わっていました。



チャリティーバザーは、小物から食器、バックなどの品物がありました。高校生のボランティアが大きい声を出して売り歩いたり、呼び込みをしてくれたので、沢山のものを売ることが出来ました。雨が心配だったので、お昼頃からは叩き売り状態になっていましたが、皆さんにまとめて安く(!?)買っていただきました。

大谷田ふれあい桜まつり 2

今年は、足立東高校の太鼓クラブの皆さんが演技をして披露してくれ、ボランティアでも足立東高校の生徒さんが手伝ってくれました。日頃、体験学習で足立東高校と大谷田就労支援センターは交流がありますが、お祭りに高校生が参加してくれて、センターのメンバーも若いパワーをもらった感じです。和太鼓の演技では、肌寒い中、裸足に半そでTシャツ姿で頑張ってくれ、見事な演技をしてくれました。高校生の元気な和太鼓の音色は大谷田の地域に響き渡り、一段と桜祭りを盛り上げてくれました。



(東高校太鼓クラブの皆さん)

車椅子介護体験（ガイドヘルパー体験）では、地域の方々と大谷田就労支援センターへ通っている方、大谷田ホームで生活している方が各グループに分かれ、ワイワイ、ガヤガヤ、車椅子へ乗ったり、押したりしながら葛西用水路散策と大谷田祭り巡りを行いました。最初は、お互い緊張している人が多かったようですが、葛西用水路では満開の桜を見物している内に自然と会話が弾み、笑顔も多くなっていました。大谷田祭りの会場では、気さくに声を掛けてくれる方々が多く、車椅子介護体験を通して、たくさんの地域の方々とも交流を持つことが出来ました。



今回の体験では、初めて車椅子へ乗る方、押す方もいれば、介助の経験がある方など様々な方が参加して下さいました。体験を行った多くの方から、車いすに乗ると普段の目線から低くなっていることへの違和感や、段差を通過する際の恐怖感などの声が聞けました。普段歩き慣れた道でも、車椅子での行動ではこんなにも気になる点、注意する点があったのかと、私たち自身もあらためて感じる事ができました。



(車いす介護体験の様子)

今回で3回目となる車椅子介護体験ですが、皆様のご協力により、事故もなく終わることが出来ました。体験へ積極的に参加して頂いた地域の方やボランティアの方には大変感謝しております。

今回のバザーの売り上げやふれあい桜祭りでの収益は赤十字に寄付する予定になっております。ふれあい桜祭りにお越し頂いた沢山の皆さんありがとうございました。



合同消防演習



(消火演習の様子)



(残留者救助の様子)

3月27日(月)青空の下、地域の方々と一緒に防災訓練を実施しました。施設の厨房から出火したという想定で、避難訓練を開始しました。職員が出火場所を確認し、初期消火が難しいと判断した後、上自治会の方々と地元消防団の方々と連携しながら避難誘導と残留者確認を行いました。皆さんの迅速かつ的確な対応により、安全に素早く避難することができました。施設関係者が全員、避難を終了した後、消防隊による救助、放水(消火)訓練を見学したのですが、実践さながらの緊迫した訓練に、全員見入っていました。

今回の消防演習を通して、日頃の備えや定期的な訓練、また、火の元には十分注意することの大切さを再認識させられたのではないのでしょうか。

今後も地域の方々と合同で訓練していくとともに、施設での火災と地震を想定した訓練も引き続き実施していきますが、消防車を見かけるのは‘訓練’だけにしておきたいですね。皆様も火の元に気を付けて下さい。

ダスキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業 海外研修生報告



3月1日～3月17日まで、財団法人日本障害者リハビリテーション協会様のご依頼により、パソコン研修が行われました。これは、『ダスキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業』の一環で、様々な障がいを持つ海外の方が、日本の福祉や社会の現状について、知識と見聞を広げることを目的として来日し、その一つとして、パソコンの研修をセンターで行いました。研修の内容としては、主にホームページの作成を行い、またパソコンだけではなく、食事を一緒にとったり、会話したりと、交流を深めることができました。

研修は二週間という短い期間でしたが、センターのみんなにとって貴重な体験となりました。これからも、もっと分かりやすいパソコン研修を目指して、みんなで頑張っていきたいと思います。



(スリランカ出身のラサさん)



今回は大谷田ホームの2名をご紹介します。



氏名 田山 憲一
 職業 住友商事の出向で経理の手伝い
 趣味 お酒を飲むこと・一人旅
 特技 パソコンをいじること

最後に一言 自分の信念として、自分のことは自分でやる。障害者が認められる為には、自分自身（障害者）も認められるように努力しなくてはならないと思います。



氏名 豊下 智大(ともひろ)
 所属 学生兼ホーム非常勤職員
 趣味 映画/音楽鑑賞 クラシックバレエを觀賞したり踊ったりすること
 特技 アルトサックスを演奏すること
 最後に一言 元気&笑顔が一番！！



保健まとめ知識

今回のテーマは『血液 -Blood-』です。合言葉は「オサカナスキヤネ」！

今、TVでよく言われている言葉ですが、『血液どろどろ』ってどんなことかわかりますか？今回はその話をします。

生活習慣

ベタベタ

- ストレス、過労、睡眠不足、喫煙
- 糖尿病など
- アルコールや糖分のとりすぎ

ザラザラ

ネバネバ

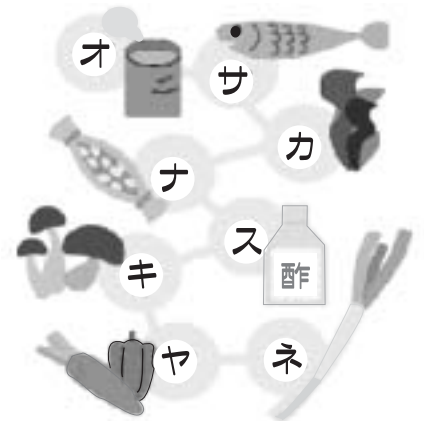
人間の血液の総量は体重の約8%。体重が60kgの場合、約4.8リットルの血液が体内を流れています。赤血球、白血球、血小板で構成される血球になんらかの障害が生じると、それが原因になって血液の粘度が増し、ドロドロの状態になります。

ではなぜ赤血球や白血球、血小板に障害が生じるのでしょうか。それは食事や喫煙をはじめとする生活習慣と深いかかわりがあります。

血液どろどろにならないためにはどうしたらいいのでしょうか？

血液をサラサラにする効果が大きい食品8種類の頭文字をつなげると、「オサカナスキヤネ」になります。ドロドロ度改善の出発点は食生活の見直しからやってみましょう。

- オ = お茶（特に緑茶がおすすめ）
- サ = 魚（イワシ、サバ、サンマなどの青背魚が良いです。）
- カ = 海藻
- ナ = 納豆（納豆は夕飯に食べるのがおすすめ）
- ス = 酢特に黒酢はアミノ酸やミネラルを豊富に含み、風味もよいのでおすすめです。
- キ = きのこと
- ヤ = 野菜
- ネ = ねぎ類



脂っこいファストフードに砂糖がたっぷり入った清涼飲料ばかり飲んでいると子供でも、血液がどろどろになってしまいます。バランスのよい食事に「オサカナスキヤネ」食品をうまくとり入れ、生活習慣病の予防に役立ててください。（看護師 川崎）