光友会 光 四季だより
ホームページ　http://www.lfa.jp

第 80号
発　行　社会福祉法人光友会
発行責任者　五十嵐　紀子
編　集　藤沢障がい者生活支援センター
〒252 0804藤沢市湘南台 1 丁目 8 番地 湘南台文化センター 2階
TEL 0466-54-9020
FAX 0466-54-9021

心のバリアフリー

発達障がいについて

発達障がいとは

「発達障がい」とは、自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの

（発達障害者支援法　第二条）

それぞれの障害の特性

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを伴うこともあります

自閉症

広汎性発達障害

アスペルガー症候群

- 基本的に、言葉の発達の遅れはない
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 不器用（言語発達に比べて）

注意欠陥多動性障害 ADHD

- 不注意（集中できない）
- 多動・多弁（じっとしていられない）
- 衝動的に行動する（考えるよりも先に動く）

学習障害 LD

- 「読む」、「書く」、「計算する」等の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

（出典元：国立障害者リハビリテーションセンター　発達障害情報・支援センター）

上の表にもありますように、「広汎性発達障害」には知的な遅れを伴う方と知的な遅れのない方といらっしゃいます。現在では「広汎性発達障害」を「自閉スペクトラム症」と表記されることが増えてきています。

＊「スペクトラム」とは、意見・現象・症状などがあいまいな境界をもちながら連続していることを意味しています。

当事者の気持ちや想い・・・

近年、障がいがある当事者を描くドラマや漫画作品も多く目にするようになりました。YouTube動画でも、障がい福祉サービスの様子や当事者が発信するチャンネルなど、様々なコンテンツからご本人たちの様子を知ることができるようになりました。

発達障がいがある人物を描いた映像作品では「レインマン」、2022年6月より放映のドラマでは「僕の大好きな妻」などがあります。

「見えない障がいと生きる」から・・・

みなさんにぜひ、ご覧いただきたい映像があります。YouTubeで「東海テレビ　見えない障がいと生きる」と検索し、ご視聴ください。

東海テレビさんが３～４年前に公共キャンペーン・スポットで作成されたCMです。

「この障がいを持ってて良かったなと思う」と青年はおっしゃいます。

その彼が、映像の最後でラップにのせ、彼らの想いをみなさまに届けます。ぜひ、その言霊に触れてみてください。

最後に、4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」となっています。日本各地や世界各国でブルーライトを照らしています。この藤沢でも、江ノ島の展望灯台がブルーにライトアップされています。この紙面も、ブルーで統一してみました。

この記事を書いたのは・・・

藤沢市発達障がい者相談支援事業所リートは、藤沢市から特定非営利活動法人藤沢相談支援ネットワークが相談支援事業の委託を受け、発達障がいのある方やその家族への日常生活などの相談を行っております。

- 藤沢市辻堂神台２－２－１
- アイクロス湘南２階
- TEL：0466－86－7853
- JR東海道線 辻堂駅北口から徒歩５分
- https://epomeiku.com/liet/

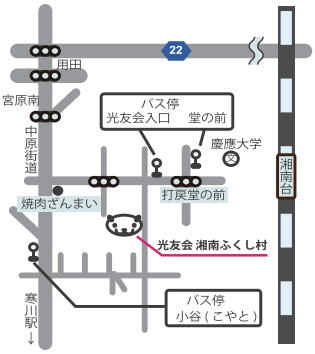
発達支援センター　リエール

藤沢市北部に発達障がいに特化した施設が誕生しました☺

湘南東部圏域を中心に知的障がい、自閉症、発達障がいの方々の支援に、専門特化した生活介護事業所をオープンしました。ご本人の障害特性に沿った支援の提供をさせていただくためにアセスメント（何が得意で、苦手で、どのようなことを理解しているかを評価すること）を実施しています。

言語聴覚士や作業療法士など専門職を配置し、様々な視点からの評価や支援の手法を活用しながら、日常生活における自立・自律を目指しています。

生活のハリも含め地域社会にも参加していきながら、実りある活動をしていきます。またリエールの機能を活用した他機関へ向けたコンサルテーション支援も行なっていきます。



藤沢市獺郷1006
TEL：0466－54－7961

福祉の仕事

訪問カットでサッパリ変身

「かわいくお願いします♡」そう言って始まったのは『訪問理容モア イズ フレンズ』さんによるヘアーカット。この日は19名の障がいのある皆さんが暮らす「グループホーム湘南あっとほーむ・ひだまり」でカットの日です。

今回はそんなモア イズ フレンズさんにお話を伺いました。光友会との関わりは今から30年以上も前に、お店で働くスタッフがカットの勉強も兼ねてと獺郷にある光友会の入所施設「湘南希望の郷」にボランティアで訪問していたことがきっかけだったそうです。

「まだ練習用のウィッグのない時代でね、切らなきゃうまくならない！と通っていたんだよ。昔は入居者のお母さんたちが「子どもをこの髪形に！」と話しに来ていて、あるお母さんから「楽しみはこれだけだから、希望を伝えたい。」と言われて、その思いにハッとしたんだ。

印象的な入居者さんといえば、今はお亡くなりになったAさん。毎回カットの時に「痛い！」と話すけれど、でも最後には「ありがとう。」と必ず言ってくれる。その言葉がなんでかな、今でも印象に残っているんだよね。最近は新しい入居者さんで髪形を気にする人も多くなっているよ。」

・・・と歴史の中では入居者の方々とのたくさんの出会いと別れが詰まっています。

カットを終えた入居様の皆さんが「さっぱりした！」と笑顔で戻られる様子がとても印象的でした。

モア イズ フレンズさんでは
外出が難しくヘアーカットに行けないご高齢の方などに向けて、ご自宅での訪問カットもされています。お困りの方は是非！是非！モアイズフレンズさんへご相談ください。

モア イズ フレンズ　湘南台店

〒252-0804　神奈川県藤沢市湘南台４丁目３８-２６　☎0120-841-833

管理栄養士からの健康アドバイス

元気が一番!!

暑い夏を元気にのりきるために★

夏バテというと、だるさや食欲不振など、ちょっとした不調が思い浮かびますが、自律神経の乱れや消化機能の低下など、身体の中では様々なことが起こっています。夏の暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな身体は栄養補給が必要です。少量でも多くの品目が食べられるような食事内容に出来ると良いですね。

トマトサンラータン

2人分材料

- トマト　中1個
- 豚肉　50g
- 豆腐1/2丁
- ニラ　10g (2本)
- 生姜　1かけ
- 青ネギ10g (2本)
- 玉子　1個

★ ごま油　小さじ1
★ 水　450ml
★ 鶏ガラスープ　大さじ1
★ 酒　大さじ1
★ 酢　大さじ1
★ しょうゆ　小さじ1
★ 塩　適量

- 片栗粉　小さじ2
- ラー油　お好みで

作り方

① 材料は好きな大きさに切る。
② 鍋にごま油を入れ、生姜を炒める。
　香りが立ってきたら、豚肉を炒め、続いてトマトも炒める。
③ ②の鍋に★を加え、にらと、豆腐を加えて少し煮る。
④ 水溶き片栗粉でトロミをつけ、卵を流し入れ、出来上がり。
　盛り付けの際は青ネギを上にのせ、ラー油はお好みでかけて下さいね。

豚肉には糖質をエネルギーに変える働きをサポートするビタミン B1が豊富で疲労回復に効果的です。ねぎの成分アリシンにはビタミン B1の吸収を高める働きがあり、トマトはストレスで消費されやすいビタミンCを含んでいます。
そうめんにかけて食べてもおいしいです。ラー油をかけなければ、お子さんでも食べられますよ。

湘南希望の郷　管理栄養士