

光友会
LFA

四季だより

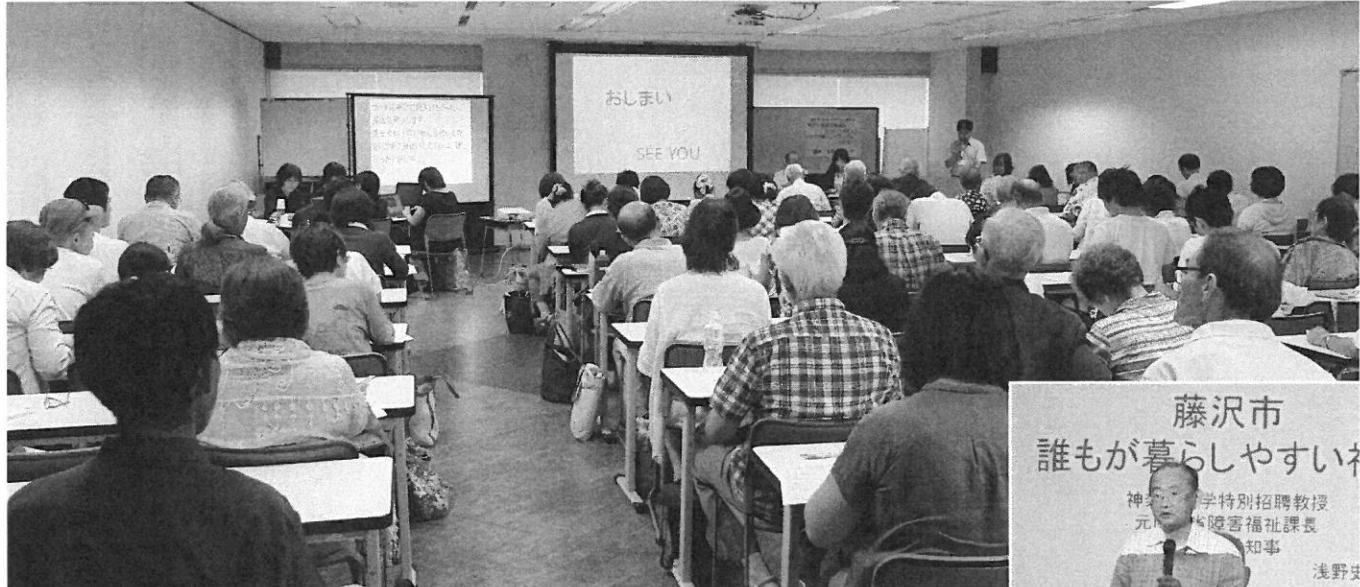
ホームページ <http://www.lfa.jp>

第66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
藤沢市鶴郷1008-1
TEL(48)4586
FAX(48)2202

元宮城県知事の浅野史郎さんが講演

(前慶應大学・湘南藤沢キャンパス教授)



浅野史郎さんの原点

「この子たちに生きている意味はあるのだろうか?」

「障害者差別解消法について考えよう~誰もが暮らしやすい社会を目指して~」

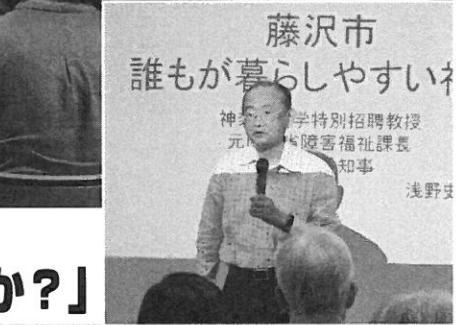
このテーマで、心のバリアフリー講習会が7月26日(日)、湘南NDビルに100名ほどが集まり、浅野史郎さんの感動的なお話を聞き入りました。

浅野史郎さんが、厚生省(現厚生労働省)に22歳で入局したとき、重症心身障害児施設「島田療育園」に訪れて「この子たちに生きている意味はあるのだろうか?」と感じたことが、現在に至る人生・仕事の原点であったことを述べました。

そして、様々な人との出会いを通して、障がい者差別のない社会づくりを実例をもって話されました。

「五体不満足」の作者乙武洋匡さんの「障害は不幸ではない。不便であるだけ」の言葉を紹介し、「障害者を排除する社会は、正常(ノーマル)な社会ではない、ノーマルでない社会は弱い社会である」という、誰もが暮らしやすい社会=ノーマライゼーション社会実現の必要性を強調しました。

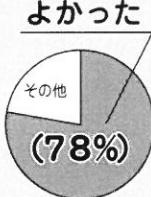
(障害者差別解消法は、来年平成28年4月1日施行されます)



来場者78%の方が
良かったと回答されました。

★ご来場者のアンケートより★

- ・話術最高でした。
難解な課題でしたが、
のに・お疲れ様でした。
- ・とても有意義な講演会でした。また参加したいです。
- ・浅野さんの長年にわたる話が聞けてよかったです。
- ・浅野史郎氏は知事をやって政治にたけているかと思いましたら、講演会の内容を聞きまして、障害者にたいしての原点を話してください、よかったです。



視覚障がいのある方への支援(パートⅡ)

視

覚障がいのある方を見かけ、「何かお困りですか?」「何かお手伝いしましょうか?」などと声をかけてさしあげた後、支援する内容としては、「言葉で説明して教えてさしあげること(情報伝達)」と、「目的地へ一緒に歩いて連れて行ってさしあげること(移動)」です。

今回は、「一緒に歩く方法」についてご説明します。

◆◆ 基本姿勢◆◆



- 相手に自分の腕の「ひじの上」に、後ろからコップを持つようにつかまつてもらいます。相手の背が、自分より高い場合は「肩」に、自分より低い場合は「肘から手首の間のつかまりやすい位置」につかまつていただきます。(手をつないだり、腕を組んだりは原則しません)
- つかまつていただく腕(右腕か左腕か)は、相手が歩きやすい側で結構ですが、道路やホームなど危険な場所を歩く時は、車道側・線路側に自分が立ち、壁側・ホームの中央側など安全な側に相手に立ってもらいます。
- 相手より1歩前に立ちます。その時、自分の腕につかまっている相手の腕が約90度に曲がっているのが目安です。歩く時も常に相手の1歩前を歩きます。
- 腕につかまっている相手の肩と自分の肩が、前から見て重なるように位置します。

◆◆ 一緒に歩く時の注意点◆◆

- 白杖を取り上げたり、引っ張ったりしてはいけません。
- 歩くスピードは、相手に合わせましょう。早すぎると転倒してしまいます。
- 二人分の幅で歩くので、相手が物や人などにぶつからないように注意して歩いてください。
- 段差や傾斜がある場所を通過する時や左右に曲がる時は、必ず事前に教えてください。
段差や隙間がある場所では、いったん立ち止まります。階段や段差がある場合、「上り」か「下り」か、高さはどの位なのか、隙間はどの位あるのかを説明して、相手に白杖や足で確認して頂いてから移動します。

◆◆ トイレ(個室)で説明して頂きたいこと◆◆

- 「便器の種類(和式・洋式)と向き」「トイレットペーパーの位置」「水の流し方・レバー(ボタン)の位置」を教えてください。
- * 相手が異性の場合は、駅員や店員などを呼んで協力を求めるか、身体障害者用トイレをご案内する方法もあります。



都合により、目的地の途中までしかご案内できない場合は、事前に「〇〇までならお連れすることができますが、それでもよいですか?」などと相手に確認しておきます。お別れする時は、周囲の状況や目的地の方向などを説明してください。ご協力をよろしくお願ひいたします!

福祉の仕事



福祉の魅力

私が福祉の勉強をしているときに色々な方から、「福祉の仕事って介護?」「福祉の仕事は大変そう」等、この言葉を聞くことが多かったように感じます。学生時代の私であれば「福祉の仕事について教えてほしい」と質問をされたら、「福祉の仕事はどこまでだろう?」と考え込んでしまうかもしれません。しかし、福祉の仕事に携わるようになり、どこまでが福祉の仕事という線引きではなく、利用者の方に寄り添い、ご希望される生活・人生に向けてどのようなアプローチが出来るかと一緒に考えて行動することが必要なのではないかと考えるようになりました。多くの方の人生や生活場面について一緒に悩み行動を共に出来ることは、とても素敵な仕事であり貴重な経験の連続ではないかと考え、福祉の仕事に

誇りを持って日々の業務を行なっています。

福祉の仕事は、確かに大変なこともあります、その大変さを上回るやりがいや楽しみが多いと感じています。朝、事業所に行く時よりも帰る時のほうが笑顔になっていることがあります。利用者の方と関わることで、私たち職員が元気を頂くことが福祉の魅力のひとつだと感じています。人と関わることが好きな方、福祉を知りたい・興味があるという方は現場を見学することから始めてみてください。現場の雰囲気を知ることでより身近に感じることが出来ると思います。



地域生活支援センター 職員

職員募集中!!

入所している 障がい者の方への生活支援 (正社員)

資格は特に必要有りません。
障害のある方に理解のある方

- 勤務日:1ヶ月ごとのシフト制
- 勤務時間:①7:00~16:00 ②8:30~17:30
③12:00~21:00 ④16:00~10:00
- 勤務場所:藤沢市獺郷1003 湘南希望の郷
- お問い合わせ先

社会福祉法人 光友会

〒252-0825 藤沢市獺郷1008-2

TEL. 0466-48-4586 FAX. 0466-48-2202

担当:森・山越



職員募集中!!

通所されている 障がい者の方への支援

資格は特に必要有りません。
障害のある方に理解のある方

- 勤務日:月~金曜日
- 勤務時間:8:30~17:30
※勤務日・勤務時間は応相談
- 勤務場所:藤沢市獺郷1008-1
湘南希望の郷 ケアセンター
- お問い合わせ先

社会福祉法人 光友会

〒252-0825 藤沢市獺郷1008-2

TEL. 0466-48-4586 FAX. 0466-48-2202

担当:溝渕・山越



ナースからの健康アドバイス

元気が一番!!



水虫について

水虫の正体は「白癬菌」（または皮膚糸状菌）という菌（カビ）のことで、皮膚の角質層に感染して水虫の諸症状を起こします。その多くは手足に出来ますが、他にも爪（爪白癬）や頭皮（白雲）、陰部周辺（いんきん）の皮膚に感染します。

多くの方の場合「水虫」と聞いて思い浮かぶのは、足に出来る水虫ではないでしょうか？しかし、足に出来る水虫の中にも大きく分けて以下の4つの種類があることをご存じでしょうか？

- ① 趾間型水虫：足の指の間に出来て皮膚が白くふやけたり激しい痒みが特徴の水虫です。
- ② 小水疱型水虫：主に足裏に小さな水疱が出来る水虫です。
- ③ 爪水虫：爪に感染したもので爪が変色したりボロボロになるのが特徴です。
- ④ 角質増殖型水虫：主に足裏に出来る水虫で、硬くなった皮膚が次第に剥けていくのが特徴です。特に冬場にひび割れなどを起こしてひどくなるのもこのタイプの水虫です。

早めの治療が大事
皮膚科等へ



▶ 早めに皮膚科等へ

このように「水虫」といっても様々なタイプが存在し、その治疗方法も各々で異なるのが実情です。決して安易な自己診断による市販薬等の使用は避け、早めに皮膚科等へ受診することをおすすめします。



健康ウォーキング

運動には、酸素をからだに取り入れながら長く続けて

行う『有酸素運動』と、息を詰めて一気に力を出し切る『無酸素運動』があります。ウォーキングは有酸素運動の代表的なもので、最も手軽にできる健康法です。

▶ ウォーキングの効果

(1) 生活習慣病の予防

- ・血行が良くなり、血圧が安定する。
- ・良いコレステロール（HDL）が増え、動脈硬化を予防する。
- ・インスリンの働きが良くなり、血糖値を正しく保つ。
- ・ストレスの解消、心身共にさわやかになる。

(2) 体力の維持

- ・心肺機能が高まる。
- ・足腰が鍛えられる。
- ・脂肪を燃やし、肥満を防ぐ。
- ・骨が丈夫になる。

▶ ウォーキングの方法・注意点

- ・軽く汗をかく程度の速さで、15分以上。
- ・目標は1日1万歩。
- ・運動しやすい服装。（トレーニングウェア、ウォーキングシューズなど）
- ・ウォーキング前には水分を摂っておき、長くウォーキングする時には、ペットボトルを持参する。
- ・ウォーキング前後には軽いストレッチング。
- ・ウォーキング中に気分が悪くなったら、中止し様子を見る。

Enjoy Walking

