

光友会
★

四季だより

ホームページ <http://www.lfa.jp>

第71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

藤沢市心のバリアフリー講習会のご紹介

心のバリアフリー講習会は、市民の皆様には障がいについての知識と理解を深めていただくことを目的に、社会福祉法人光友会が藤沢市より受託して開催しています。今回は今年度実施した2回分の講習会についてご紹介いたします。

「バリアフリー体験教室」

2017年7月13日に「バリアフリー体験教室」と題して、参加者の皆様に「車いすの乗車体験と介助方法」および「アイマスクによる視覚障がい者体験と誘導方法」の2種類の体験をしていただきました。

参加者の皆様に2人1組になって頂き、障がいのある方役と介助者役を交代で体験していただきました。参加者の方からは「フラットだと思っていたところが、実は傾斜があることに気が付いた」「見えないと想像以上にコースが長く感じる」といった感想が聞かれ、実際に体験してみることで改めて感じていただくことができました。

夏の暑い中での開催でしたが、26名の方がご参加下さいました。



アイマスクをして歩行・誘導体験



車いすの乗車・操作体験

【映画】「逃げ遅れる人々～東日本大震災と障害者～」の上映・震災を体験した障がい者の講話



被災地の様子を語る小野氏



82名の方が講習会に参加

2017年10月14日、湘南NDビルにて【映画】『逃げ遅れる人々～東日本大震災と障害者～』の上映後、震災を体験された障がい当事者である小野和佳氏（自立生活センター 自立の魂～略してじりたま！～当事者スタッフ）に講演をして頂きました。

映画の解説やTV等で報道されなかった震災当時の状況を聞くことで、障がい当事者や家族が、自宅でも避難先でも厳しい生活をいられていたことがわかりました。

日頃の備えについては、完璧にはできなくても、できる災害対策を日々の生活の中に溶け込ませていくことが大切であること。また、心のバリアフリーを進めていくには、障がいに関する知識をもつこと以上に、『コミュニケーション』をとりあい、深めていくことが何より重要であることが分かりました。この講習会に参加した総勢82名の方々にとって、有事の時にも『共に支え合い生きる社会』を考える良い機会となりました。

福祉の仕事



福祉の魅力

「保育士をしています。」と言うと、多くの方は保育園の先生をイメージされると思います。しかし、保育士が働いている場所というのは、実はいろいろあります。例えば乳児院や児童養護施設、障害児向けの療育施設も保育士が活躍している職場です。私が勤務しているところでは、障害をお持ちの方を対象とした「一時預かり」の事業を行っています。

一般的には「障害＝大変」と思われるかもしれませんが、大変じゃないとは言いませんが、「障害だからこそその魅力もあるのにな。」と私は思っています。例えば、障害があるお子さんの中には感覚が人と違う場合が多くあります。同じものを見ているのに、隣にいる彼(彼女)は私と全然違う世界が見えているって、おもしろくないですか?どんな世界なんだろうって知りたくなりませんか?一緒に飛び跳ねてみて、同じ目線で並べたミニカーを眺めてみて、いろいろ働きかけてみて、はたと目が合った時、それはそれは身

震いするほど楽しいですよ。是非多くの方に味わってほしいと思います。

それから「障害＝変わらない」というイメージもあるように思います。確かに障害を持つお子さんは、健常の発達のお子さんに比べて成長がゆっくりですが、確実に発達します。むしろ健常のお子さんとはしか関わっていないと絶対に気付けない、小さなステップを上げる様子に気付くことができます。変化に敏感になり、喜ぶことができるようになります。このことは、障害児を持つお母さん方からも沢山教えていただきました。小さな成長を報告し合い、一緒に喜び合える素敵なお母さん方との出会いもまた、この仕事をしていなければ無かったことだと思います。

保育士という資格をきっかけに沢山のひとと出会い、いろいろな経験をすることができる福祉の仕事に携わることができて、幸せだと思っています。

障がい福祉センターひかり 職員

職員募集中!!

グループホーム世話人

障害者グループホームでの利用者の生活支援
食事作り・ホームの清掃等

- 資格:特に必要有りません。
障害者支援に熱意のある方歓迎!
経験者は優遇します。是非どうぞ。
- 勤務日:希望勤務日可能。
個々の生活スタイルに合わせます。
- 勤務時間:A①6:00～9:00 ②17:00～20:30
B①5:30～8:30 ②17:00～20:00
- 勤務場所:A 藤沢市葛原 藤沢サンライズくずはら
B 藤沢市高倉 藤沢サンライズたかくら
- お問い合わせ
社会福祉法人 光友会(担当:村井・二宮)
〒252-0825 藤沢市瀬郷1008-2
TEL. 0466-48-4586 FAX. 0466-48-2202
HP.<http://www.lfa.jp>

急募!!

サービス提供責任者

訪問サービス業務・
登録ヘルパーコーディネート業務等

- 資格:介護福祉士
同行援護従事者養成研修
一般・応用過程修了者
- 勤務日:週3日～5日 パート(常勤登用制度あり)
- 勤務時間:8:30～17:30
- 勤務場所:藤沢市瀬郷1008
希望の郷ヘルパーステーション
- お問い合わせ
社会福祉法人 光友会(担当:松井)
〒252-0825 藤沢市瀬郷1008-4
TEL. 0466-48-4586 FAX. 0466-48-2202
HP.<http://www.lfa.jp>



障がいに関するマークを知ろう！

このマークご存知ですか？ Part2

運転に関するマーク



盲人のための 国際シンボルマーク



視覚障がいがある人のために考慮された建物などに付けられている世界共通のマークです。



国際シンボルマーク



障がいのある人が利用しやすい建物や輸送機関であることを示す世界共通のマークです。

ほじょ犬マーク



身体障がい者補助犬（盲導犬・聴導犬・介助犬）と補助犬ユーザーを社会の仲間として受け入れることを示すマークです。

耳マーク



聴覚障がいがあることを示すマークです。また、聴覚に障がいがある人を支援することを示すマークでもあります。

『藤沢市 心のバリアフリー ハンドブック』では、いろいろな障がいの症状や気をつけてほしいこと、接し方などをイラストとともに分かりやすく説明しています。私たちの暮らす街の中で、障がいを持つ人がどんなことに困っているのか、私たちにできることは何かを一緒に考えてみましょう！

ナースからの健康アドバイス



誤嚥性肺炎

元気が一番!!

肺炎は2016年日本人の死亡原因として3位になっています。

1位：癌、2位：心疾患、4位：脳卒中です。

肺炎で死亡する人のほとんどが75歳以上の高齢者で、7割が誤嚥が関係しているそうです。

原因

食べ物を飲み込む力が衰えて口の中の内容物が気管から肺の中に入ってしまうのが誤嚥です。高齢者では口の中の残留物や唾液が少しずつ誤嚥されています。寝ている間にも飲み込む唾液で起こしていることがあります。

日常生活でできる予防

- ① 食事時の姿勢はイスに深く座り背中をまっすぐ伸ばし、あごを軽く引いた状態で食べる
→食道に食べ物が入りやすくなる
 - ② 片マヒのある方は麻痺側に顔を向け首を傾けると食べ物が通過しやすくなる
 - ③ 食事前に歯磨き、えんげ体操をする
→口の中が刺激されて唾液の分泌もよくなり、口周りもほぐれて噛みやすく飲み込みやすくなる
 - ④ 食べ方の工夫として、おかずやご飯とスープやお茶を交互に口に運ぶ
→のどの奥に残りやすい食べ物を洗い流してくれる
 - ⑤ いそがず、ゆっくり少量ずつ口に入れよく噛む
 - ⑥ 口の中のものを飲み込んでから次のものをいれる
- 



自分でできる予防トレーニング

- ① 首や口、舌の運動
- 首、口、舌周辺の緊張を和らげ飲み込むときの筋肉の運動をスムーズにします。
- ▶首をゆっくり前後、左右に動かし首の筋肉をしっかり伸ばすようにします。
- ▶口はほほをふくらませたりへこませたりします。
- ▶舌は思い切り前にだしたりひっこめたりします。
- ② 発音のトレーニング
- ▶パタカラ行を繰り返しかえし発音します。これらの発音は食べ物を飲み込む時と同じ器官を使うので鍛えられます。
- パタパタ
カカカカ
ララララ

