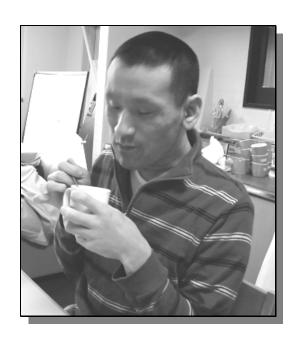
KAS

Cotton UP



こっとんあっぷ Vol. 110





同じリズムで進み続ける時間。

その中で、時間をどう使い、何を作るか。

目次

・「健康」 理事長 佐藤哲也

<2ページ>

• FWDSN 33 (Watage Daily Support News)

~同じリズムで進み続ける時間。その中で、時間をどう使い、何を作るか。~」

<3~5ページ>

・新任紹介

<5ページ>

・後援会のご案内・2014年度 決算報告

<6ページ>

・編集後記(編集部)

<6ページ>

発行人 神奈川県自閉症児・者親の会連合会 代表者 内田輝雄 〒243-0035 厚木市愛甲 2-11-6-109 (毎月1回15日発行) 購読料1部 15円

健康

理事長 佐藤哲也

「健康は命より大事」と冗談で言うことがあります。おかしな話ですが、まんざらでもないように思うところもあります。私達は常日頃、健康をそれほど意識することもなく生活していますが、いざ体調を崩したりするととたんに、早く痛みがとれないかなーとか、早く食事をおいしく食べられるようになりたいなー、などとつくづく健康のありがたみを感じてしまいます。

健康とはどういうことをいうのでしょうか。WHO(世界保健機関)では健康の定義を、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう。(日本WHO協会訳)」としています。私達は「心身ともに健康」ということを言いますが、これは、健康の意味を言い表しているということがわかります。

現在では、「健康」や「食」に関する情報がインターネット、テレビ、新聞、雑誌、本などで氾濫しています。私達はあふれる情報に振り回され、どれを信じてよいのか分からなくなってしまいます。中には全く逆の考え方が健康によいのだという意見もあったりします。「健康食品」に関する情報のうち、実に95%は効果が怪しいと警鐘を鳴らす研究者もいます。

さて、あふれる情報に振り回されないようにするためにはどうしたらよいのでしょうか。それは、まず、「疑ってかかること」と「正しい知識を得ること」しかないようです。どこかNHK首都圏ニュースの「ストップ詐欺被害!私はだまされない」にも似ています。「正しい情報を得る」ためには、「正しい判断基準を持つ」ことが大事です。そして、「正しい判断基準を持つ」ためには、「正しい知識を得なければならない」ということに行きつきますが、なかなか難しいことですね。私は、あふれる情報の中から、さほど必要でないものを求めていることが多いのではないかと思います。自分が本当に必要とするものをきちんと整理し、ターゲットを絞り込むことが必要だと思います。

WHOが2000年に健康寿命を提唱して以来、平均寿命を延ばすだけではなく、いかに健康で生活できる期間を延ばすかということに関心が高まっているとのことです。日本は世界でもトップクラスの長寿国ですが、平成22年の統計によれば、男性では、平均寿命79.55歳に対して健康寿命は70.42歳。その差は9.13年です。女性では、平均寿命86.30歳に対して健康寿命は73.62歳。その差は12.68年にもなっています。この結果から、「不健康な期間」が長いということに驚いてしまいます。誰しもできれば亡くなる直前まで元気に暮らし、誰にも迷惑をかけたくないと思っているのではないでしょうか。

それでは、「不健康な期間」をできるだけ縮めるにはどうしたらよいのでしょうか。それには、防災訓練や避難訓練の合言葉になっている、「自分の命は、自分で守る」にならって、「自分の健康は、自分で守る」を実践すること以外にないのではないでしょうか。

食生活の改善でも健康体操をやることでもなんでもよいのです。一番大事なことは、いろいろ試してみて、自分に合うと思ったことを長く続けることだと思います。立派な目標を立てても三日坊主で終わってしまってはなんにもなりません。続かないのは続けられない理由があるのです。どうすれば続けられるか工夫することが大切です。甘いものを減らす、ウォーキングをやってみる、なんでもよいのです。何か一つでも始めてみましょう。「継続は力なり」ということが次第に実感できてくると思います。

当法人の利用者の平均年齢は38歳になりました。親御さんの平均年齢は70歳前後ではないでしょうか。我が子にはいつまでも健康でいてもらいたいものです。そのためには親子がともに健康でなければなりません。まず、やってみましょう。そして続けてみましょう。

WDSN (Watage Daily Support News) 33

~同じリズムで進み続ける時間。その中で、時間をどう使い、何を作るか~

今回、掲載する記事『体重維持にも、最適!!寒天で、美味しいプルルン♪コーヒーゼリーを作ってみよう!!』は、「本人が言いたいこと、本人がこう成りたいということ」を、本人を想う母が代弁したお話が、きっかけで取り組みを始めました。

そのきっかけとは、本人の今そして将来の生活について、母と私とで話している時のことでした。「本人には、信号を自分で判断して渡ってもらいたいの」と、本人の将来を想う母のメッセージがそこにはありました。

信号を渡るには、「色を識別、判断、安全確認、渡る」という動作が必要です。また、「信号の待ち時間も自分で判断する」必要もあります。仮に、一人で信号を渡れたとしましょう。しかし、それだけでは事故の可能性は十分にあります。それは、安全確認という判断基準が無限で曖昧な動作であることと、本人は実直で真面目でルールは守る。だが、そうでない人達や事象があるのが現実社会です。それは交通ルールを守らない人たちによる、信号無視です。そこを教える経験、発想、術が、私にはありません。現状の交通事情なども含め想定すると、私には自信がないことを母へ実直に伝えました。

ただ、その中の「待ち時間を自分で判断する」ことは、信号は一人で渡れなくとも、本人が待ち時間を理解し、自分で時間の始まりと終わりを理解していけたら、生活の幅が今よりもっと広がると想いますし。また、本人が今まで以上に安心して生活できるのではとも想われます。

そこで「待ち時間を理解、時間の始まりと終わりを理解」に着目をして、今回は、本人が好きなデザートで!本人が好きなコーヒーで!体重の維持も兼ねちゃって!そして、待ち時間や時間の始まりと終わりを理解して!という条件を、全てクリアーしたのが「寒天で、美味しいプルルン♪コーヒーゼリーを作ってみよう!」でした。

お菓子作りには、「待ち時間が必須」そこをどうやって本人が安心して待つか。そして始めて終わるか。そもそも、本人は現在それらのことをどう理解して行動をしているか。

体温を計るという待ち時間があります。これについて、本人は目盛り(時間幅)が減っていくタイマーを使用しています。そのタイマーで本人が「始まりと終わり」を、いつも理解しているかというと、理解はしているかも知れないが、タイマーが鳴ることで、体温測定を終われるのは、約2%の確率です。その約2%の時が、どういう時なのかが、未だに分かっていません。残りの98%は、タイマーが鳴った後「終わりです」という言葉を、他者が本人に声をかけて、終われているという現状です。

本人と私とで「待ち時間、時間の始まりと終わり」を知る手段を、今ある既製品、主にタイマー各種で、 色々試してきました。結果、今の形状が、本人にとって安心して始めることが出来て、待ち時間を過ごせま す。しかし「約98%—人では終われない」のです。

今までは、タイマーのアラーム音で知らせてくれる「外部からの刺激によるもの」で、「終わり」を本人へ伝えてきました。「始まることと待つことはできる」しかし、「約98%は終われない。」

今までは、タイマーのアラーム音で知らせてくれる「外部からの刺激によるもの」で、「終わり」を本人へ伝えてきました。「始まることと待つことはできる」しかし、「約98%は終われない。」

そこで、今回は、逆の発想をしてみました。「外部からではなく内部から… 自分から、待ち時間や始まりと終わりの時間を作ってみては!」です。その手段を「アレコレ」と、本人と私で、再びチャレンジをしました。その結果、物を移動する方法で時間を作成するのが、ベストに近いベターでした。

それは、洒落たチップカードを一枚ずつ、平面から上に積み重ねていくという、シンプルな方法でした!(写真右)

チップカード10枚で、時間は 1 分 12 秒。その作る時間を、お菓子作りに組み込んでいきました。



チップカード 10 枚重ねた時間を計測、1 分 12 秒でした

寒天で、美味しいプルルン♪コーヒーゼリーレシピ:

- ①レンジ強でお湯を約3分間加熱。
- ②加熱したお湯に、

寒天粉、薫り高いコーヒーの粉、〇 22砂糖を入れる。(写真右下)

- ③約1分間混ぜる。
- ④冷蔵庫で約2~3時間、冷し固める。
- ⑤おいしいプルルン♪コーヒーゼリー完成!!



チップを 30 枚重ねて約 3 分間加熱

組み込むのは、レシピ①と③です。④については、本人が使用している午前午後のスケジュール上に組み込むことでクリアーしました。

①は、レンジが「チン♪」って音出して「できたよって知らせてくれるでしょうが!」と想われるからも知れませんが、それは外部からのお知らせです。レンジが動き始め3分後、「チン♪」と鳴りましたが、本人は洒落たチップカードを30枚積み重ね続けています。そして、重ね終えると、何と!私の顔をまじまじと見つめます。私が「何か」をするまで…。「どうぞ」の声をかけると、本人は「レンジの蓋を開け加熱されたお湯を取ります、そして①を終え、②に移行しました」。自分では終われませんでしたが、「終わってもいいのかな=私をまじまじと見て、どうぞという合図を受け取る」という意思表示はありました。



1



レシピ② 3種の粉を投入!





③混ぜる。これが、お菓子作り

の醍醐味でもありますね!でも、ここでは、洒落たチップカードを使って約1分計測するのですから、混ぜてなんて居られません。そこで、道具(写真左)を作成しました。電動ホイッパー(カプチーノ等の泡を作る)を、手で持たずにできるように、固定しています。また、かき混ぜる対象に合わせて、高さも調整しています。電動ホイッパーをスイッチオン!「グルグルと寒天、お湯、コーヒー、お湯、砂糖、コ…」と混ぜます。





その間、本人は 10 枚の洒落たチップカードを重ねます。そして、重ね終わり。スイッチオフ。熱い蓋は私が外して、本人はもの静かに、表面が泡立ちコーヒーの香りが揺らぐカップを、冷蔵庫にそっと仕舞います。

③は自分で終え、④へ移行していくことが出来ました!

そして、⑤いよいよ完成です。

写真の本人の表情から、美味しさが伝わってくるでしょうか。

自分で「待ち時間の理解、時間の始まりと終わりを理解」を、本人に合った「ベストに近いベターな道具」を使用して、作ったプルルン♪ゼリーを食べている表情から。

ご本人の将来に向けて「待ち時間の理解、時間の始まりと終わりを理解」に合う道具は現在のところベターなものです。ベストを求め、本人、ご家族、支援者、あらゆる他者とともに、進んでいきたと想います。

文:酒井 真俊

◎ 新任紹介 ◎

はじめまして。1 月からわたげで支援職員として勤務させていただいている田邉拓海です。 ラーメン・ 回転寿司・カレーを愛する 28 歳です。 福祉の仕事に関わる前は郵便局で働いていました。 その後、 紆余曲折あり福祉の世界に興味を持ち、 半年ほど他の作業所で自閉症の方達と関わる仕事をして、 この仕事の大変さ・難しさ・そしてそれ以上のやりがいを感じ、 この世界で生きていこうと決心し、 現在に至ります。

趣味はバイクで、乗ることも弄る事も好きです。たまに仲間と共にツーリングにも出かけています。その他、音楽を聴く事も演奏する事も好きで、学生時代は軽音部に所属しドラムを担当しておりまし

た。こう書くとアウトドア派な人間に見えますが、他の趣味は家で動画を見たり、本を読んだり(大体バイク雑誌ですが…)、ゲームをしたりと見た目通りのインドア派です。最近の一番の癒しはペットの犬(スコティッシュテリア)を車に乗せてちょっと遠出の散歩に行く事です。

一日でも早く利用者の方達に信頼され、より良い人生の支援に貢献できるよう頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。あと、ダイエットも頑張ります(笑)



たんぽぽの細後援会のご案内

たんぽぽの郷後援会は、横須賀・三浦地区に在住の「自閉症」という障害を伴った人たちが、 ともに生きる仲間として、地域で生活していくために必要な支援に取り組んでいる【社会福祉法人横須 賀たんぽぽの郷】の活動を支援する事を目的に組織されました。

> ▼ 年 会 費 個人会員 1口 3,000円 団体会員 1口 10,000円

たんぽぽの郷後援会にご理解、ご協力くださる方は、下記の郵便為替口座をご利用ください。

郵便為替口座番号

00240 - 9 - 17474

郵便為替口座加入者名

たんぽぽの郷後援会

《2014 年度 決算報告》

たんぽぽの郷 後援会

昨年度、皆様からいただきました会費については、下記のとおりの収支でした のでご報告申しあげます。

(自2014年4月1日~至2015年3月31日)

〈収入の部〉 〈支出の部〉

項目	決算額	項目	決算額
前期繰越金	208	寄付金(わたげへ)	514,000
会費	517,500	次期繰越金	3,708
合計	517,708	合計	517,708

以上 会計 常田ちよ子(電)

2014年度収支決算書及び関係帳簿・領収書を監査したところ、報告に相違ない。

会計監査 對比地祐子 🖺

高橋正子

皆様よりの会費等の決算につきましては上記の如くご報告申し上げま

いよいよ新年度です。大晦日に1年の目標を立て、張り切って新年を迎え、挫折し(?!)、今度こそと気持ち新たにすることが出来る春が私は好きです(^^;) 先日手に取った本に、「やろう、とひらめいた時になにか行動を起こすこと。いつの日か、やり切れる・成功すると感じるすべての要素がそろう時がくる、今はまだ準備が出来ていないと考え行動を起こすことが出来ない人は、いつになってもはじめることができない」という1節を見つけ、まさに自分のこと…と思いました。失敗を重ねながらうまくなっていくことは、時に恥をかいたり自信を持てなくなったりするでしょう。それでも、歳を重ねて今思うこと。せっかくの人生、やりたいこと、やれることが見つかったらやってやれ!

仕事では慎重さも大切にしつつ、今年度は少し大胆さを身につけるべく頑張ります!!

1

庄司

編集 社会福祉法人 横須賀たんぽぽの郷 〒239-0824 横須賀市西浦賀 3-13-21 TEL:046-844-0038/FAX:046-844-0036 E-mail:aaq40690@hkg.odn.ne.jp