

埼サポ

12号

支えあう 互助の精神を忘れずに

この会報誌は、会員のみなさまからの制度運営費で作成しています

【発行】

一般社団法人

埼玉県知的障害児者生活サポート協会

さいたま市浦和区高砂2-15-3

TEL 048-824-9881

<https://www.saitamasapo.jp/>

この印刷物は、どなたにも見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを使用し、より多くの人に必要な情報が伝わるよう配慮しています

“明日への希望を持ち”

一般社団法人 埼玉県知的障害児者生活サポート協会

理事長 長岡 均



日頃より、会員・支部長の皆様には当協会の運営に御協力いただき心より感謝申し上げます。

令和2年、新型コロナウイルス感染拡大により、私たちは、たいへんな危機にさらされています。4月には全都道府県に対して緊急事態宣言が出されました。外出自粛や休業要請が出され、今までの日常の生活とは違う毎日を過ごすこととなりました。5月25日緊急事態宣言は全面解除されましたが、10月の後半からは感染拡大が今まで以上に全国各地に広がりを見せています。

私は社会福祉施設を運営していますが、休業要請と言われても休業することはできません。高齢者や障がい者の生活を守っていくためには、継続して支援をしていく必要があります。施設にウイルスを持ち込まないよう、職員は自宅と職場の往復の毎日です。利用者は楽しみにしている行事・外出・面会・帰宅の制限が未だに続いています。利用者はもとより、ご家族・職員のストレスも相当なものとなっています。また全国各地の社会福祉施設での感染が報道されていますが、どこの施設でも感染防止にできる限りの努力をしています。それでも感染してしまう本当に怖いウイルスです。このような日が来ることを、誰が想像していたでしょうか。

”令和“には、人々が美しく心を寄せ合うなかで、文化が生まれ育つという意味が込められています。厳しい寒さの後に春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように、一人一人の日本人が明日への希望とともに、それぞれの花が大きく咲くことのできる日本でありたいと。厳しい状況の後には春が来ます。明日への希望を持ち、今まで以上の平和な日々が訪れる事を願っています。

埼玉県手をつなぐ育成会と埼玉県発達障害福祉協会が今まで以上に連携し、この時を乗り越えていきたいものです。

新型コロナウィルス感染症のおける「特別措置について」

～「生活サポート総合補償制度」の対応～

◆特別措置の内容

医療機関や保健所からの指示により臨時施設（※）または自宅で入院と同等の療養をした場合は、入院したものとみなし、入院給付金をお支払いします。

※厚生労働省が2020年4月2日に地方公共団体に対して、無症状・症状の軽い新型コロナウィルス感染者を「宿泊療養」「在宅療養」とするための準備に関して通知しましたが、この「宿泊療養」のための宿泊施設を含みます。

◆「特別措置」の保険金請求時に必要な書類

通常の書類に加えて、保健所・医療機関・医師からの証明（下記①～③いずれか）が必要です。

①就業制限通知書、就業制限解除通知書（保健所より）

②(新型コロナウィルス感染症専用)自宅療養証明書等（保健所より）

③「AIG 指定の証明書」に医師、病院・診療所・自治体・保健所等の担当者より罹患の証明を取り付けたもの
詳細については保険代理店ジェイアイシー（03-5321-3373）までお問合せください。



ストレスをためない！上手に気晴らしして健康的な毎日を送ろう！

一般社団法人 埼玉県障害者スポーツ協会副会長

公益社団法人 埼玉県手をつなぐ育成会スポーツ顧問

重田 博



新型コロナウィルスの影響で、自粛生活や3つの密を避けるために、楽しいイベントなども殆どが中止となってしまいました。また、職場や施設、学校でも感染予防策として、今までと違った新しい生活様式を余儀なくされています。ソーシャルディスタンス(社会的距離)の確保やマスク着用など、「新しい生活様式」を理解しにくい当事者の方にとって、経験したことのない暮らしを送ることの心理的負担は、想像を絶するものだと思います。支えている保護者のみなさんには、すでにお子さんがその影響を受けていることも身をもって知っているかもしれません。いまだ終息の目処がつかず、まだまだ余談を許さない状況が続いています。当事者の方は、環境の変化自体に強いストレスを感じやすく、不調を訴えることができず、次のような行動が現れることがあります。

◆◇◆ストレスのサイン◆◇◆

- ・落ちつきがなく、イライラが増える
- ・なかなか眠らない、途中で何度も目を覚ます
- ・自傷や他傷、大声の増加
- ・ちょっとの刺激（物音や呼びかけ）に吃驚
- ・パニックになる
- ・食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる
- ・トイレに行くのが頻繁になる
- ・こだわりなどが強くなる

健やかな心の健康と生活リズムを保つために・・・

生活のリズム



安心できる生活を送るために

★1日のスケジュールと一緒に考える

- ・からだを動かすことや楽しい活動を行うように
- ・スケジュールはあまり過密化せず、余裕を持たせたのものに
- ・スケジュールに沿って動くことで、見通しをもって安全・快適に活動できる
- ・生活の中のルーチンを大切にし、規則正しい生活を親子で意識

食べるを英語にすると、「EAT」です。

E=enjoy (楽しみ)

■ 美味しく食べること

A=adjust (調整)

■ 食事は一日の生活のリズム

T=training (訓練)

■ 口を動かす行為自体が訓練

食事は、栄養を摂ることだけが目的ではありません。味わう、食感、見た目で食欲がわき、美味しく楽しむというプロセス全てが食べるということです。家族や大切なひとと食べることを楽しみましょう！

食事

間食せずに食事を





運動



正しい「姿勢・呼吸・動き」だからだが変わる

- ・姿勢 肩甲骨を意識する → 腰に手を当て 肩甲骨を背骨に寄せるようにする
- ・呼吸 腹式呼吸 → 心身が安定してリラックス。呼吸を整えることによって自立神経のバランスを整え、心身をコントロールできる
- ・動き 正しい姿勢や呼吸を意識して動けば、自然により動きが身につき、全ての運動で正しく体を動かすことが可能になる

1日の中で30分間、健康のための時間割を組んでみてはいかがでしょうか…

- ①一番よいのは早起きすること（散歩）
- ②早歩き・ゆっくりジョギング（正しい姿勢・シューズ）
- ③トランポリン・水泳・縄跳びなど
- ④継続は力なり

「2本足は二人の医者」を念頭1日1万歩以上の歩行で「多動」を実行しましょう。

からだを動かすことが苦手な方は、家庭内で椅子の代わりにジムニックボール（バランスボール）に乗ったり、ストレッチポールに乗ったりするだけでも、運動効果が期待できます。

①バランスボール



- ・テレビを見ながら
- ・ゲームをしながら
- ・音楽をかけてリズムに乗りながら

正しい姿勢をキープ→それだけで体幹が鍛えられる

②ストレッチポール



- ・室内を暗くしたり
- ・アロマをたいたり
- ・音楽をかけたり（リラクゼーション）

腹式呼吸→心身が安定してリラックス

①・②などを使って取り組むことで、当事者の方は揺れや弾みを楽しみ、無意識のうちに正しい姿勢や腹式呼吸が身につくと共に、心身のリラックスもできるようになります。基礎・基本が身につくといろいろな動きや展開が期待できます。

◆保護者の方々自身のセルフケアの大切さ

保護者の方々もこのコロナ禍にあって、お子さんやご家族を支援する中で、心身の疲弊が蓄積していると思います。日々適切に休息し、社会とつながる時間などを大切にすることも必要です。また、こころの不調で日常生活が大変になっていると感じた際には、一人で抱え込まないで、地域にある相談機関（手をつなぐ育成会、保健センター、教育センター、児童相談所、病院など）に相談することも大切です。

保護者の方が健やかな生活を営むお手本をお子さんに示しましょう。

たとえば、気持ちを落ち着けること、しっかりと睡眠をとること、運動すること、食事をしっかりとること…そして笑うこと。笑いは一番のストレス解消法であり、免疫力を高める効果もあります。



新型コロナウィルス感染症の拡大は、私たちの日常生活に大きな影響を及ぼしています。

この状況のなか自粛生活が楽しく、豊かになるよう活動している支部の取り組みをご紹介します。



コロナ禍での育成会活動

さいたま市手つなぐ育成会 会長 加藤 シゲヨ

襲来により、世界中が翻弄され、怯えながら自粛生活が始まる中、育成会としても、高齢会員が多く、安全策を取らざるを得ない状態となり、さいたま市育成会としても全国育成会に沿って総会をはじめ、各種講演会や会合も中止、理事会も緊急事態宣言発令中は、会場が利用出来ない為に休止となりました。

悶々とした日々が続く中、さいたま市障害者週間（市民のつどい）がYouTubeで動画配信に決定、さいたま市とさいたま市障害者協議会主催のイベントの撮影が行われました。

18団体の取り組みを紹介する動画を、協議会の理事さんで得意な方が撮影を担当して下さり、育成会は理事さん総出で行われ、初めての体験で皆さん緊張して、何度も撮り直しをする等、時々笑いも起こり、あっという間の時間の経過でした。コロナウイルスが無かったらまだまだこの様な経験は出来なかつたのではないかと少し複雑な思いです。



動画の中の最後の呼びかけ
『みんなちがってみんないい♪』

さやか支部 のぞみ工房「ぽっぽ」の取り組みについて

社会福祉法人清心会 さやかワークセンター所長 長島 純一



コロナウイルスが世界中で猛威を振るうなか、当法人でも感染症対策に早い段階から取り組んできました。「のぞみ工房ぽっぽ」はパンやラスクを製造しており、食品衛生の観点からもマスクの着用、手洗い、消毒など以前から行っていた取り組みを継続し、さらにもう一段階レベルを上げた取り組みをしましたが、利用者さんも無理なく高度な感染症対策に移行できたのは幸いでした。店頭にアルコール噴霧器を設置したり、レジカウンターの飛沫防止用

フィルムを手作りで設置したりすることで、来店されるお客様にこれまで通り、安心してお買い物をしていただける準備もしてきました。事業所内の消毒は一日3回、ドアの取っ手やスイッチ類等を拭いて回るのも皆の仕事としてすっかり定着しました。目に見える取り組みは皆の協力で行えてきましたが、問題はメンタル面のケアでした。コロナ禍で法人内の運動会や旅行等のイベントも中止、地域の祭り等も中止、場合によってはちょっとした外出や外食に出るのもはばかられる状況で、元気がなかつたり、ストレスの蓄積を感じる利用者さんが増えました。そこで、規模を縮小し事業所単体で納涼祭を行ったり、併設店舗でハワイアンフェアと称してイベント販売をしつつ、皆でアロハシャツを着て作業をしてみたりと、小さな楽しみを取り入れる事で少しでも前向きになれる様にしてきました。

コロナの終息は未だ先が見えず、『新しい生活様式』が今後のスタンダードとなる事を受け止めざるを得ません。変わりゆく世界の中で、障がいのある人も無い人も、今を無理なく受け止め笑顔で生きていける。その為の支えとなるべく、今日も「いらっしゃいませ！」と元気な挨拶とともにパン屋を開けています。





クッキープロジェクトという団体をご存じでしょうか。

埼玉県内には、クッキーをつくっている作業所がたくさんあります。

はかって、まぜて、まるめて、焼いて、袋に詰めて、障がいのあるメンバーたちで得意なこと、苦手なこと…助け合ってゆっくり丁寧に、みんなで作っているクッキー。そのクッキーを通じて、障がいがある人もない人も、会社員も学生も、ふだんの暮らしの中では知り合う機会が少ない人同士が「まぜこぜ」になってお互いかかわりあえる仕掛けづくりをしているんです。

◆福祉の商品でまちづくり事業

プレゼントしたくなるようなクッキーを目指し、プロのシェフやデザイナー、主婦…いろんな人たちと「まぜこぜ」しながら、味にもデザインにもこだわります。

◆クッキーバザールでお披露目会

年に1回、浦和コルソとアトレ川越で開催。ていねいに手作りされたやさしい味のクッキーやパウンドケーキがずらりと並びます。



「クッキープロジェクト」！ランチの定番は、タコライスとチキントマトカレー。

日替わりランチやデザートもあり、おなかも心もほっこりできます。

オンラインショップでは、埼玉県内の福祉施設でつくられる手づくりお菓子のギフト、すてきな雑貨の販売もおこなっています。

初めて訪れてもこころが落ち着く陽だまりのような雰囲気のマーブルテラス。

そこに集ったひとが自然とまぜこぜで交流できるマーブルテラス。

障がいがある人も安心してまぜこぜで交流できる日が

一日も早く来ることを願っております。

◆菅原店長のお手軽レシピ

コロナ禍で自炊する機会が増えていませんか？献立作り大変ですね。そんな悩みを解消するためのお手軽レシピを聞いてきました。今晚の食卓にいかがでしょうか。



◆「炒めるきのこご飯」

大塚さん 菅原店長 若尾さん

材料 冷やご飯（300g）ごま油（大さじ1）きのこ（お好きな物120g）

Ⓐ 酒 大さじ1 醤油 大さじ1
みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1

- ① きのこを食べやすい大きさに切る。Ⓐの調味料を混ぜる。
- ② きのこをごま油で炒める。
- ③ 火が通ったら調味料を入れて沸騰させる。
- ④ 冷やご飯を入れて火を弱め汁気が無くなるまで炒めて完成！

◆おうち時間を楽しく豊かにするため

「生きるための名言集」①～⑦

金子隆夫さんによるぼやきシリーズ。

心にグッとくるような深いものや、

思わずクスッと笑えてしまうもの。

金子さんのぼやきが詰まっている名言集です。



名言集を手にした人に伝えたい。
まずうれしい気持ちになってほしい。
そして笑ってほしい。
そしてきもちがほっこりして
前もまっすぐむけたらしい。 金子隆夫

Artist 金子 隆夫さん
(みぬま福祉会 所属)

発行:工房集

オンラインショップ
QRコード



工房集オンラインショップにて
金子隆夫さんの作品をはじめ、工房集の
グッズをご紹介しております。
新しい出会いがあるかもしれませんね。

障がいのある子が「親なき後」も幸せに暮らせる本 (大和出版)

一般社団法人 日本相続知財センター本部専務理事

鹿内 幸四郎 著



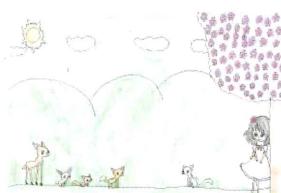
娘にとって幸せで豊かな人生ってなんだろう…。わが子のために考え抜き、未来を先読みしてどう行動したのか！ 親が知らないことはならないこと、親にしかできないことをダントン症の娘をもつ「相続のプロ」がわかりやすく解説しています。



ご応募ありがとうございました



2020 全国サポート協会アールプリユット展 応募作品のご紹介



「さくら」 黒澤 亜由美さん
(パレット秩父)



「はな」 磯田 淳夫さん
(清心会)



「無題」 杉山 良介さん
(川の郷福祉会)



「お花畠」 柳沼 百合子さん
(清心会)



「ひこうき」
横塚 勝正さん
(清心会)



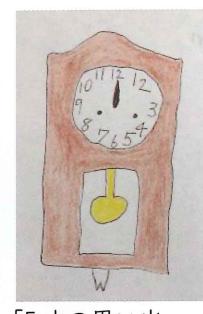
「きれいなひと」
丸畑 善嗣さん
(清心会)



「干支」
杉崎 楓さん
(パレット秩父)



「ヴィーナス誕生」
荻原 徹さん
(川の郷福祉会)



「5才の思い出」
井上 和彦さん
(清心会)



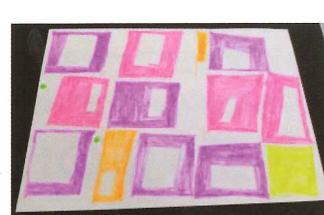
「チューリップ咲いた」
堀口 晶代さん
(清心会)



「消防車」 石井 陸渡さん
(川の郷福祉会)



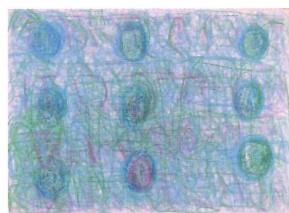
「のりもの」 千島 貴嗣さん
(清心会)



「ひみつの扉」 長谷部 薫さん
(清心会)



「僕の漢字」 古林 潤綺さん
(清心会)



「ぐりんぐりん」 佐藤 聖子さん
(清心会)



「あさがお」 小泉 哲也さん
(清心会)



「ぼくとともにだち」 黒沢 達也さん
(清心会)



「フェイス」 山崎 恵一さん
(清心会)



「秋のはっぱひらひら」
甲村 哲之進さん



「恐竜」
石井 健知さん
(川の郷福祉会)



「私きれいでしょ?」
山中 正則さん
(清心会)



「ウサギちゃん」
福島 玲子さん
(清心会)



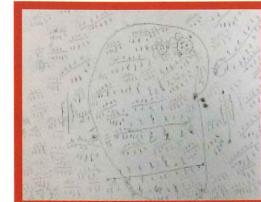
「僕とゆかいななかま」
富田 聖治さん
(清心会)



「仲間」 大野 和哉さん
(清心会)



「心のままに」 新井 洋美さん
(鴻巣市手をつなぐ親の会)



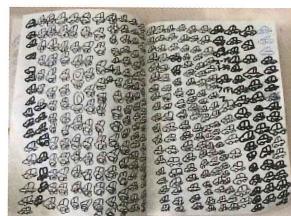
「たのしい世界」 土屋 慶太さん
(清心会)



「無題」 安田 英明さん
(川の郷福祉会)



「アイドル」 本橋 あゆみさん
(清心会)



「車」 今野 優也さん
(清心会)



「飛ぶたこ」 丸谷 祥悟さん
(川の郷福祉会)



「まる」 加藤 美千代さん
(清心会)



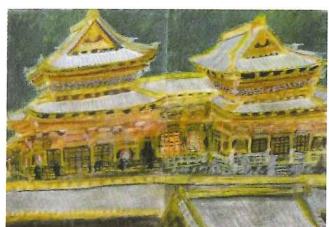
「ぼくの好きなもの」
堤 章夫さん (清心会)



「魚がくいてえな」
横田 あけみさん (清心会)



「名前」 坂本 葉子さん
(清心会)



「日光東照宮」 大森 郁夫さん
(清心会)



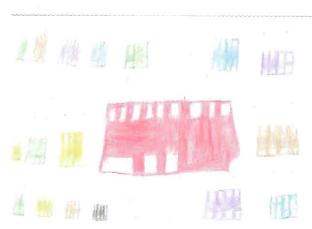
「うずまき」 勅使河原 寿さん
(清心会)



「シャツさん」 関口 エイ子さん
(清心会)



「女の子」 小林 弘美さん
(清心会)



「車」 村田 裕樹さん
(川の郷福祉会)



「東天紅」 小沢 真さん
(清心会)



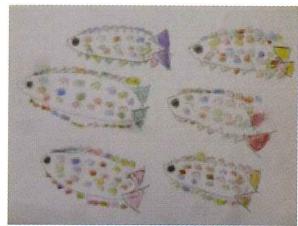
「お花達」 浅枝 紀代美さん
(清心会)



「船」 中村 愛之助さん
(川の郷福祉会)



「ロボット」 野口 修さん
(清心会)



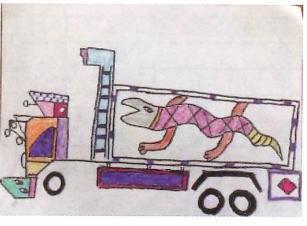
「金魚」 横田 由利江さん
(清心会)



「ぼくの名前」 山崎 晃司さん
(清心会)



「無題」 三浦 拓也さん
(川の郷福祉会)



「トカゲ」 新井 光男さん
(清心会)



「ニジマス」 大野 次郎さん
(清心会)



「くるくる」 神林 典男さん
(清心会)



「たのしい仲間たち」
西田 洋一さん
(清心会)



「お正月」 浜林 主基さん
(川の郷福祉会)



「麒麟」 大森 利浩さん
(清心会)



「こいのぼり」 中村 昌男さん
(清心会)

2021年全国サポート協会主催 アールブリュット展(作品募集のお知らせ)

◆募集期間 3月～4月

詳細はホームページをご覧ください。

<https://saitamasapo.jp/>

「埼玉県サポート協会」で検索
またはQRコードからご覧いただけます





リモート会議を活用した『ピアサポート研修会』の開催

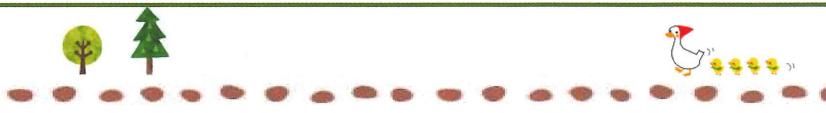
光の家療育センター 和田 祐一郎

2020年3月に実施された入間西障害者地域総合支援協議会（圏域：日高市、毛呂山町、越生町、鳩山町）において、圏域内各市町のピア活動について活性化されていない、自助の力の大切さという課題提起がありました。そこで、入間西障害者基幹相談支援センター（受託事業所：光の家療育センター）が実施する地域で活動する相談支援従事者の人材育成の取り組みの一つとして表記の研修会を企画しました。

研修会の企画は、ピア活動活性化のために普及啓発の機会を作り、活動の足掛かりを圏域内各市町に作るという提案（キックオフイベント）です。研修会をきっかけに参加した障害のある方自らが活動に参加する、やりがいを体感することに、支援者と一緒に取り組んでみたらどうかというものです。

研修内容としては「経験の語りとは、ピアサポートとは、リカバリーとは」という講義を聖学院大学心理学部心理学科 相川先生より、杜の家ピアソーターによる体験報告と体験発表を聞いて感じたことをファシリテートしていただいて意見交換を実施しました。相談支援従事者と相談支援機関を利用している障害のある当事者の方を対象にリモート会議の活用による研修会を11月に2回実施し、支援者と当事者の方 計22名の参加をいただき、今後の地域の活動につながる研修機会とすることことができました。

2020年度 定時社員総会



2020年度定時社員総会は、新型コロナウイルス感染拡大にともない、会場での開催を中止し、提案された議案（2019年度事業報告、決算報告および監査報告）につきましては書面表決にて承認されました。

2019年度 決算（2019年4月1日～2020年3月31日）

【運営の部】

1 収入の部

科目	予算額	決算額	差額
会費	制度運営費	22,072,000	21,622,070
助成金収入		0	240,000
雑収入		10,000	1,152
繰越金	前期繰越金	24,990,993	24,990,993
合計		47,072,993	46,854,215
			△218,778

2 支出の部

科目	予算額	決算額	差額
一般事務費	13,248,000	12,385,820	△862,180
会費	1,689,000	1,709,200	20,200
事業費	4,318,000	3,888,375	△429,625
予備費	27,817,993	0	△27,817,993
繰越金		0	28,870,820
合計		47,072,993	46,854,215
			△218,778

【保険料の部】

1 収入の部

科目	予算額	決算額	差額
保険料	預り保険料	145,629,000	142,328,500

2 支出の部

科目	予算額	決算額	差額
保険料	預り保険料	145,629,000	142,328,500

2020年度 予算（2020年4月1日～2021年3月31日）

【運営の部】

1 収入の部

科目	2020年度予算	2019年度予算	増減
会費	制度運営費	21,688,000	22,072,000
助成金収入		440,000	0
雑収入		10,000	10,000
繰越金	前期繰越金	29,748,858	20,916,708
合計		51,886,858	42,998,708
			8,888,150

2 支出の部

科目	2020年度予算	2019年度予算	増減
一般事務費	11,884,000	13,248,000	△1,364,000
会費	1,689,000	1,689,000	0
事業費	6,383,000	4,318,000	2,065,000
予備費	31,930,858	23,743,708	8,187,150
合計		51,886,858	42,998,708
			8,888,150

【保険料の部】

1 収入の部

科目	2020年度予算	2019年度予算	増減
保険料	預り保険料	166,488,000	145,629,000

2 支出の部

科目	2020年度予算	2019年度予算	増減
保険料	預り保険料	166,488,000	145,629,000

保険請求のご相談、補償内容に関するお問合せ

AIG 損害保険代理店 株式会社ジェイアイシー

TEL 03-5321-3373 / 0120-213-119

ご加入・変更に関するお問合せ

一般社団法人 埼玉県知的障害児者生活サポート協会

TEL 048-824-9881



ホームページ
QRコード

(<https://saitamasapo.jp>)

事務局 川柳・・川柳に気持ちをこめました

- ・いつまでも 大切にしたい すてきなご縁（字余り・・）多くの縁に支えられていることに感謝の気持ちをこめて。吉岡
- ・少しだけ 相手を想う 思いやり 大変な時こそ思いやると相手も自分も幸せになれるかな…と思いまして。緒方

会報誌の作成にあたり、原稿、取材でご協力いただいたすべての方に心より感謝いたします。