頑張ってまーす

発行年月日
2013.9/8(日)
(毎月８日発行)
－9月号－
NO. 351
１部100円(後援会員の購読料は会費に含まれています。)

障害のある人たちに豊かな生活と明るい未来を

ひ び き ニ ュ ー ス

hibiki
社会福祉法人 ひびき福祉会

社会福祉法人
ひびき福祉会
＊法人事務局
〒577　東大阪市中小阪5 - 14 - 23
0804 TEL (06)6732-1130
FAX (06)6732-1131
E-mail　hibiki@poppy.ocn.ne.jp

発行責任者　亀井　勝
編集責任者　溝畑　喜代子

ホームページ　http://www.hibiki-f.jp
ネットショップ http://www.hibiki-shop.jp

私たちは、憲法が暮らしの中に生きる社会をめざしています。

憲法第25条

1　すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

2　国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

紹介

ひびきの行事あれこれ　８月～９月

まだまだ残暑厳しいですが、こまめに水分補給をしていますか？地球温暖化の影響で、今年の夏も考えられない暑さが続きました。その原因は、夏の気候の特徴である太平洋高気圧の勢力と高温温暖化をもたらすチベット高気圧の影響で、高知県四万十市では、日本の気象観測史上初めて41℃を記録しました。しかも40℃越えが３日間続きました。関東から西日本にかけては35℃以上の猛暑日が続き、東北・北海道では、冷たい空気をもたらすオホーツク高気圧の影響で気温が低く、日照時間も短く、ゲリラ豪雨が襲いました。

８月は、恒例になった「ひびき夏まつり」が行われました。悪天候の中、たくさんの方に来ていただきありがとうございました。

９月のスケジュールは以下の通りです。

（松井必浩）

スケジュール

９月20日（金）
パレットひびき１日レクリエーション
ユニバーサルスタジオジャパン

９月21日（土）22日（日）
きょうされん第36回全国大会
in東北・ふくしま

９月28日（土）
東大阪物産フェアー
近鉄百貨店東大阪店１階特別催事場
10：00～19：00
（食品加工班が出店します。）
主催：東大阪商工会議所

COVER

第30回ひびき夏まつりのステージの様子です。天馬鈴若とその一味の皆さんに津軽三味線や和太鼓の演奏もしていただきました。

頑張ってまーす

2013　８月

CONTENTS

生活保護法「改正」案にもの申す
木のおもしろい話 …… Ｐ３・Ｐ４
実践報告
（ｱｸﾃｨﾋﾞﾃｨｰｾﾝﾀｰひびき） …… Ｐ５・Ｐ６
パレットひびきのお得意先
和気愛々 …… Ｐ７
理事長の独り言 …… Ｐ８
健康豆知識 …… Ｐ９
夏祭りの報告、後援会の更新 …… Ｐ10
はまゆう作業所見学と切干大根紹介 … Ｐ11
物品販売のお知らせ、編集後記 …… Ｐ12

＊アクティビティーセンターひびき　〒577　東大阪市中小阪5-14-23
0804　TEL(06)6732-1112
FAX(06)6725-6522
E-mail　hibiki1@isis.ocn.ne.jp

＊アクティビティーセンター　ひびき　きずり　〒577　東大阪市衣摺2-2-18
0827　TEL(06)6748-0600
FAX(06)6748-0602
E-mail　kizuri@citrus.ocn.ne.jp

＊ハイワークひびき　〒577　東大阪市高井田中1-8-14
0065　TEL(06)6618-1147
FAX(06)6618-1148
E-mail　highwork@sirius.ocn.ne.jp

＊スイーツ&カフェ　ルタンティール　〒577　東大阪市荒川3丁目29-21
0843 TEL・FAX(06)6722-2628
E-mail　bliss-s@hibiki-f.jp

＊サンプレイスひびき　〒579　東大阪市上石切町2丁目30-15
8012　TEL(072)984-2302
FAX(072)984-8446
E-mail　hibiki3@joy.ocn.ne.jp

＊ワークセンターひびき　長栄寺　〒577　東大阪市長栄寺10-2
0055　TEL(06)6782-9522
FAX(06)6782-9554

＊ワークセンターひびき　〒577　東大阪市永和3-10-15
0809　TEL(06)6727-5470
FAX(06)6727-5471
E-mail　hibiki_uesu@iris.ocn.ne.jp

＊パレットひびき　〒577　東大阪市荒川3-5-6
0843　M.Mビル101号
TEL(06)6720-7774
FAX(06)6720-7764
E-mail　hibiki@earth.ocn.ne.jp

＊障害者生活支援センターひびき　〒577　東大阪市高井田元町2-10-3
0054　TEL(06)6618-3181
FAX(06)6618-8222
E-mail　siensent@circus.ocn.ne.jp

生活保護法「改正」案にもの申す

昨年の事になりますが、お笑いタレントの母親の生活保護受給が連日マスコミで取り上げられ、いわゆる生活保護バッシングがされ生活保護受給のあり方が議論されている中、政府は「生活保護法改正案」と合わせて受給申請する人に自立を促す「生活困窮者自立支援法案」を決定し不正受給の厳罰化と自立支援を目指すとして国会に提案されたが当時の国会情勢で両法案は廃案になりました。

この生活保護法「改正」案には各方面から賛否がありますが、私は三つの問題点があると考えます。

一つは不正受給はもってのほかで、目に余る実態があるのも事実ですが、その実態は政府の統計でも全体の〇・五%にすぎません。その事だけに目を向けてはたして憲法第二五条に保障された国民の生存の権利が守られるのでしょうか。このタレントの件は正規の手続きが行われていて不正受給ではない事が分かっていますが、そもそも生活保護の※捕捉率は二〇%です。(ドイツ六五%、イギリス九〇%、フランス九一・六%)逆に言うと受給要件が満たされているのに受給できない、若しくはできない世帯が八〇%もある実態です。

また先進国との生活保護受給比較を見ますと日本は人口比一・六%であるのに対しドイツ九・七%、イギリス九・三%、フランス五・七%で日本は極めて低い事がわかります。

またGDP(国内総生産)に締める生活保護費の割合は〇・五%でOECD(経済開発協力機構で日米含む三四カ国の先進国が加盟する国際機関)では平均三・五%で、日本は先進国の中でも生活保護に掛かる予算が低水準である事もうかがえます。

そもそもこの捕捉率等が極めて低い問題、合わせてこの様な状況の中で政府は社会保障制度改革推進法(二〇一二年八月成立)に基づき「自助(自己責任)」「共助」を強調して、「社会保障給付の重点化・制度運営の効率化による負担の増大を抑制する」として、捕捉率等を改善するのではなく更に引き下げにつながる方向を打ち出した点です。

また二点目は不正受給に対する厳罰化と※扶養義務の強化をうたい、その資産等の報告と自治体の調査権を拡大するとしています。つまり親・兄弟・親類までの資産や収入を調べることです。現状でも似たようなことで申請時に受給をあきらめる様働きかける※「水際作戦」がまかり通っているようですが、生活保護がらみの餓死や心中事件が報道され、当該自治体でなぜ助けられなかったのかと問いかけられていることもあって、本来水際作戦は慎むことが自治体に求められています。

先にも述べましたが不正受給はもってのほかで、やってはならない事ですが、扶養義務の強化や調査権の拡大は生活保護の受給を思いとどまる様な働きかけ「水際作戦」を今後自治体が率先して行うことができるようになると危惧される点です。

三点目の問題は生活保護法「改正」に先立って八月に実施された生活保護基準額の減額です。生活保護費は※生活扶助・住宅扶助・教育扶助等の積み上げ方式で決まりますが、この生活扶助費を三年間で最大一〇%を削減、今年一月に引き下げが決定され、八月より実施されています。

この生活保護の基準額は住民税の非課税限度額等多くの生活支援制度の目安にもなっており、その影響は「公営住宅の家賃・保育料・児童入所施設の一部負担金・療育医療の一部負担金・障害者福祉サービス利用者負担金の軽減・自立支援医療の自己負担額・高額療養費制度における自己負担医療費の上限額・国保料(税)の減免・介護保険料の減免・後期高齢者医療の保険料・窓口負担の軽減・最低賃金・生活福祉資金の利用・就学援助(給食

STOP!!
生活保護改悪

費、学用品等の費用を援助）・最低賃金（生活保護との整合性に配慮する）」等に連動します。

単に引き下げは生活保護受給者だけに影響があるのでなく、上記のサービスを受けている世帯や個人に影響が及ぶ点です。

本来先進諸国のように捕捉率を上げてセーフティネットとしての機能を発揮する事が求められていると私は思いますが、どうもそのような方向とはかけ離れた情勢です。文中に「改正」としましたが、明らかに改悪であると考えます。

今、弁護士や司法書士が中心になり減額に対する不服審査請求運動が行われていると聞きます。自治体から送られてくる減額の通知を受け取ってから六〇日以内であれば不服審査請求を出す事が出来るようです。

生活保護受給者だけの問題ではなく、我々国民みんなの問題としてこうした運動にも関心を持って取り組んで行く事が今求められていると私は考えています。

用語説明

※捕捉率
本来生活保護を受給できる要件を満たしている人のうち、実際に受給している人の割合の事。

※水際作戦
申請時に扶養義務等の事を理由に申請をためらわせて、申請者を水際で減らす作戦の事。

※扶養義務
民法の規定により、両親や祖父母、子ども、孫といった直系血族と兄弟・姉妹には、互いの暮らしを助ける義務があるとされていますが、生活保護法では可能な限りとされています。

※生活扶助
日常生活に必要な費用（食費・被服費・光熱費等）

木のおもしろいお話

木の家は暖かい？

夏、石や鉄板に触れると驚くほど熱く感じます。車の車体などはやけどするくらい熱く、目玉焼きが焼けるのではと思った経験は皆さんお持ちでしょう。そんな時、木に触れても暖かい程度で、熱くは感じません。それは、木が熱の伝わりにくい成分で出来ている上に中が空洞のパイプ状細胞が集まって出来ているからです。
住宅に多く使われている杉やヒノキは、比重が軽く厚みに対して空気を約2.5倍も含んでいます。羊毛や真綿は冬でも暖かく優れた断熱効果を発揮します。此れは、暖かい空気を貯めて外に逃がさないからです。熱を奪わず、空気を多く含んでいる木は優れた断熱材でも有るのです。

西部劇や「大草原の小さな家」で知られるアメリカの西部開拓時代、外は吹雪なのに部屋の中は小さな暖炉一つ。過ごす人は半そで姿や下着一枚と言うシーンが見られます。此れは、太い丸太を積み上げた厚い木製の壁に囲まれた部屋（ログハウス）住まい。暖炉の熱を外部に逃がさず、人や動物が出した熱も返してくれます。石や鉄の様に、外の寒さも内に伝えない厚い断熱壁の中での生活だから薄着で済むのです。分厚い木造と石や鉄製住宅の関係は、皆さんご存知の「太陽と北風」の童話に似ています。暖かさをくれる太陽と熱を奪う北風の様なものだと思っていただければ良いかな。

（ひびき福祉会理事・評議員　畠平雅生）

実践報告

アクティビティーセンターひびき三班
～季節を感じながらの散歩と野菜販売に取り組んで～

アクティビティーセンターひびき三班の紹介をさせていただきます。三班は現在利用者八名、職員三名です。利用者の年齢は一〇代から四〇代と幅広いですが、ひとつのグループで毎日元気に活動しています。

三班グループの特徴ですが、ずばり、『季節を常に肌で感じられるグループ』なのではないでしょうか！このところ、暑い日が続いていますが、みなさん、エアコンの効いた部屋で一日中過ごしていませんか？体調のために涼しい部屋で過ごすことは当然必要なことです。しかし、涼しい時間帯や工夫をすることで外に出て、外の景色を眺めてみませんか。暑い時期であっても、少しでも涼しい風を感じたり、空の様子を眺めたりすることで気分が一旦落ちつく瞬間があるのではないでしょうか。それが、とても大事なことだと気づかせてくれる三班の、最近の様子を紹介していきましょう。

散歩の取り組み

まず、三班では午前中には全員で散歩に出かけています。メインの取り組み場所はおなじみのらくらく登山道です。春は桜、秋は紅葉と山の景色が移ろいていくなかで、利用者の方々はそれぞれのペースで目的地を目指しながら歩いています。季節の良い時期は目に見えた変化だけでなく吹き抜ける風や植物の香りをダイレクトに感じることが出来ます。

しかし、このところ夏場は暑くなって体調への負担が心配されるようになりました。そこで、日差しを避け、少しでも涼しい場所で歩けるようにと、枚岡公園の山道を歩いてみることにしました。ここは、アクティビティーセンターから車で二〇分も走ればたどり着く場所にあります。生駒山系のふもとに位置する場所からは雄大な自然が広がっています。公園駐車場からすぐ山道につながっており、木々の生い茂った山道の木陰のなかに入ると、「サササー」と、涼しく優しい風が山から吹き降りてくるのがわかります。利用者の方々は歩みをとめて、山の方に顔を向けて風を感じている姿が良く見られます。汗が一瞬で引いていき、気分がリフレッシュされるようです。また、少し歩いていくと、山間を抜ける小川がせせらぎをつくっており、その近くの休憩所を目的地としています。そこで飲むお茶の味は格別です。時には、ゴツゴツした岩場を降りて水辺で戯れることもあります。意外にもバランスを崩さず歩くメンバーの姿（これまでの散歩で足腰が鍛えられている！）や職員に慌てて助けを求める姿など、普段は見られない姿ややりとりが見られます。ここ数年、夏場の猛暑が問題になっています。山の中は森のカーテンによって気温上昇が抑えられるだけでなく、クリーンな空気が溢れています。そのなかで、リラックスした活き活きとした様子で過ごすメンバーを見ていると、自然の環境や雰囲気が心身の状態を安定させ活性化させるためには絶対に必要だな、と思わされます。

同じ大阪でも枚岡公園まで行くと涼しいです。利用者もリフレッシュ！

野菜作りと販売

毎日自然を感じることを大事にしている三班ですが、日中作業として畑作業に取り組んでいます。ひびき農園では完全無農薬の有機栽培で野菜を育てています。そこで、肥料となっている

販売に向けて野菜の袋入れをしています。

のは給食で残った食物が中心となっています。食べ物が土のなかに入り、有機分解され、良質な土壌が出来ることで、作物の成長を促していきます。そこで採れる野菜が少しでも美味しく、身体に良いものであることを目指しています。

三班の利用者の方々は、その肥料運びを作業の中心として取り組んでいます。畑は畝があったり、ぬかるんだところがあったりと足元に注意を払って、身体のバランスをとりながらでないとこけてしまうこともあるので、利用者の方々は自分の体の動きを確かめながら、肥料運びをがんばっています。

そして、最近は野菜の販売準備を全員で取り組んでいくことに力を入れていくことになりました。収穫した野菜には土がついていることが多く、キューリやナスビ、ピーマンは布できれいに拭き取っています。新鮮な野菜は拭き取ると、おどろくほど綺麗な光沢を帯びていきます。拭き取るというよりも磨くといった表現があてはまるほどです。そして、次に、きれいに磨かれた野菜をひとつずついねいに袋に入れていくのですが、野菜を手にとって眺めているうちに、思わず口に運んでしまう利用者もいます。給食では、これまで、自分から手を伸ばして食べることはありませんでした（野菜は口に運んでも食べなかった）。

なすび、ピーマン、ミニトマトを準備し、いざ！出発です。

しかし、自分達が育てて畑から収穫し、作業としてあつかっている野菜は自分から手づかみで口に運ぼうとする姿から、利用者の新たな発見があったのではないでしょうか。そのころから、食事中、自分から積極的に手を伸ばして「さあ、食べよう」と意欲が感じられる姿が見られるようになったと、家族とも話しています。

このようにして利用者の愛情がいっぱい詰まった野菜達は、今年度からアクティビティーセンターひびきの前や、老人センターの職員さんへの販売を行うようになりました通りすがりの近所の方や、来客の方にたくさん買っていただいています。また、近所の保育園での保護者向けに販売をさせていただけないかとお願いしたところ、快く了承していただきました。週に一回、利用者と一緒に納品に行き、販売させてもらっているのですが、新鮮さ、無農薬の安心が大変好評を頂いているようで、毎回完売となっています。これからも楽しい散歩と野菜づくりを頑張っていきたいと思います。

（アクティビティーセンター　ひびき　職員　阿部勇）

今から近所の保育園へ販売に行きます。

パレットひびき お得意先紹介 ～街かどデイハウス和氣愛々～（わきあいあい）

二〇〇四年九月四日、宅老所「和氣愛々」が開所。三年後に東大阪市から認可を受け、長瀬町に街かどデイハウス「和氣愛々」が誕生しました。街かどデイハウスは、六十五歳以上の介護保険を使用されていない方が利用できる事業所です。

・私達は一人ぼっちのお年寄りをなくしたい。

右が代表の喜多さん・中央がパレットひびき利用者の坂本さん・左が竹野さんです。

日中は、お話したり、ちぎり絵をして楽しまれています。

・一日一度は大きな声で笑う。
・お友達と話をしよう。
・食事をしっかりとろう。

等を合言葉に日々、ちぎり絵・塗り絵・折り紙・カラオケ・体操等に取り組んでいます。

年に何度か日帰り旅行で温泉につかり、美味しいものを食べる楽しみも取り組んでいます。年に一度のクリスマス会・地域の盆踊りに参加する等、毎日の生活が少しでも楽しく友達づくりが出来る手助けになればと頑張っています。

ワークセンターひびきの利用者の皆さんとは、昔からよく知っていましたが「和氣愛々」が出来てから、お昼の食事に使わせてもらっているお米・野菜、最近では、餃子・春巻・しゅうまい・そしておやつにお菓子をもってきてもらっています。日々の交流を通じて、人間は一人では生きられない。お年寄りも子供も身体の弱い人も若い人もみんなで力を合わせてこそ生活が成り立っていることを強く感じています。

先日も、すれ違ったお婆ちゃんに「おはようさん」と声をかけると「おはよう」の後に「久しぶりに他人と話をした」と言われ「本当にいつでも和氣愛々に遊びに来てよ」と言いました。最近こういった事は珍しくなく「独りぼっちのお年寄りをなくしたい」とより強く感じました。身体の弱い人、家からなかなか出てこれない人たち、いつでも気軽に集まれるところが、ポストの数ほど作りたいです。

日頃、いろいろお世話になりありがとうございます。これからも弱者が大切にされる社会作っていけるよう、一緒に頑張りましょう。

（街かどデイハウス
「和氣愛々」
代表　喜多信子）

年に一度のクリスマス会では、パレットひびきの利用者も招待され一緒に楽しんでいます。

理事長のひとり言

亀井　勝　　第99回

猛暑の中で

前回にも述べたように日本の大都市の暑さは地球の温暖化で気温が上昇している。ヒートアイランド現象がなお一層加速させ、それに加えてもう一つの原因にフェーン現象があり、この三つの現象が相まって気温を上げる結果だと云われている。これまでに経験をしたことのない豪雨や竜巻が各所でおきている。

以前は日中に太陽の下に居て、熱を真面に受けて倒れることを日射病と云っていたが、今は家の中に居ても暑さに無理をして辛抱すると熱中症になる。どこに居ても病に襲われるということは、それだけ人間が軟弱になっているのだろうか、同じ暑さが原因でも病気の範囲が広がり症状までが言い方が変わってきた。

猛暑の下で働いている人たちは、日頃に鍛えられているだけにあって真っ黒に日焼けをしながらでも元気である。絶えず水分を補給して体調管理に心掛けているからであろう。高校野球の選手たちをはじめ、スポーツ選手たちは皆そうである。中には熱中症にかかる人がいるらしいが総体に元気だ。日ごろの訓練のたまものであろう。

若いころに自分の娘と夏の高校野球をカチ割り氷の水を吸いながら観戦したことがある。娘は中学の陸上部で活動していたから暑さは全く感じていない。暑くないのかと尋ねると陸上部の練習の方がもっと厳しいと答えたことがある。たぶん厳しい練習をしていたのだろう。

東日本の原発事故以来、節電を呼びかけられている。電車は車内電灯が消されて暗く本も読みづらい。待合室のエアコンも節電されている。真面目に節電をしているのは電鉄会社ぐらいでよく考えると電鉄会社は狡い節電をして如何にも社会貢献をしているように見せかけているが、その実は利益を得ていることになる。実際に負担しているのは乗客である。

一時騒がれた電力不足も、結果は原発再稼働のためのパフォーマンスであり、節電の呼びかけを他所に商業施設等では必要以上に冷房が効かされている。家庭環境は快適生活と引き換えに、暑い夏を辛抱しなければならないのであろうか。

生活保護を受けている人たちや、少ない年金で生活をしている高齢者たちが、節約をしてクーラーを使わずに熱中症で倒れて亡くなっている事件も少なくない。すべて暑い夏のせいでは済まされない。

この暑さの中で農作業をしているひびきの利用者さんたちがいる。日課の関係で畑に出ていく時間が午前十時を過ぎてからになる。次第に熱くなる時間に出かけるから真夏の農作業は大変である。熱中症対策をしているらしいが先日などは職員が熱中症に罹ったらしい。大事には至らなかったとはいえ職員でよかったなどとは言えない。

そもそも農作業を真夏の日中にすること自体が間違いではないだろうか？農家の人に言って笑われた。日中に作物に水を撒いても土には吸い込まない。本来夏の農家は畑に行く時間は早朝と夕方で、昼間は昼寝などをして体を休めているとのことである。作業所での農作業は考えものではないだろうか。

障害者の事業所でもパンや豆腐などを作って販売している所では早朝四時・五時から操業している。わが事業所においても真夏のミルクカートンの回収作業等と併せて作業環境の改善が必要ではないだろうか。

改善されず現状のままであれば、よほどいい知恵があるのか、全くの馬鹿なのか理解し難い。

薬剤師　武田　幸子

冷え性は、夏つくられるという記事を目にしました。体の冷やし過ぎが原因のようです。「冷え性について」調べてみました。

「冷え性」は何故起こるのか？

「冷え性って、体温が低いの？」いいえそうとは限りません。冷え性と低体温は別なのです。

一般に体温を測って三六℃未満の人を「低体温」と呼ぶことがありますが、「冷え性」は「体温が何度以下」、という考え方とは違います。冷え性は「普通の人が寒さを感じない温度でも、全身や手足、下半身などの体の一部や全身が冷えて辛い症状」とされています。

意外に多い、夏の冷え性

外の暑さで汗をかき、冷房がきいた室内で冷やされ、汗が乾くときにも熱が奪われて冷え性の原因になってしまうというパターンです。これに加え、冷たいビールをガブガブ飲む、暑いからと浴槽に入らずにシャワーですませるといった夏の生活習慣も冷え性を招きます。

男性・高齢者にもある冷え性

男性の約一割は、冷え性を辛いと感じているようです。男性の冷え性の原因は、運動不足による筋肉の減少やストレス過多、生活習慣による動脈硬化などが関わっている場合が多く見受けられます。特に、高齢者では動脈硬化が進み、血行が悪化した結果として冷え性が起こることが多いです。

男性に多い夏の冷え性

体の「冷え」は、体温を調節するメカニズムと密接な関係

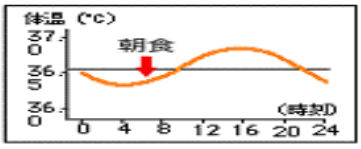
私たち人間の生命活動を維持する上で大切な働きをしている酵素の働きは三七℃で最も高まります。そこで、内臓のある体の中心部の温度を常に三七℃に保つために、環境の変化に応じて体温調節をするわけです。暑いときは四肢末端や皮膚表面近くにある血管を拡張させ、血流の量を増やすことで外気に向けて熱を逃がそうとします。それでも足りないと、汗を出すことで熱を逃がします。逆に寒いときには、四肢末端や皮膚表面などの血管を収縮させて熱の拡散を防ぎ、心臓や肝臓などの重要な臓器が集まる体の中心部に血液を集めて、体温を維持しようとします。そのため血液の行き渡りにくくなった手先や足先は、温度が下がるのです。さらに寒いと、体が震えますが、これは筋肉を動かすことで熱を作りだそうとする反応です。

冷え性対策「食」

・食べ物、飲み物の温度が「冷え」の原因に。

（食べ物を消化する時、温めてから消化されるので、冷たいものは熱が消費されます。）

・冷え性を防ぐには体の熱を保持する必要があるため、物理的に温かいものを取るのが望ましい。



一日の体温のリズム（例）

しっかりと体温を上げるためにも大切な朝食

・朝食は睡眠中に下降した体温を高め、代謝を高めます。温かく消化の良いものを取りましょう。

冷え性対策「衣」

・冷えを感じる人は足先の温度が低い。足を中心とした下半身を温める必要あります。

足先が冷えるとともに血行も悪くなる

・冬は「下半身は暖かく、上半身は重ね着で調節」

夏は、「羽織れる一枚を」

冷え性対策「住」

・夏の冷やし過ぎが冷え性を招く。

・室内外の温度差は7℃以内に

・温度差が大きいと自律神経に負担

夏と冬では快適温度がちがう

男性にちょうど良くても、女性には寒い

第30回ひびき夏祭り

去る8月24日(土)第30回ひびき夏祭りが開催されました。大阪では猛暑日が続き雨が全く降らない中、夏祭り前日から天気が下り坂になり当日は雨。八戸ノ里公園からアクティビティーセンターひびきの屋内に会場を移しての開催となりました。天候の悪い中でも、より夏祭りの雰囲気を出そうと、施設前の駐車場に立てたテントに夜店が並び、提灯をつるして祭りの雰囲気を前面に出していきました。室内では昨年に引き続き天馬鈴若とその一味の皆さんに来ていただいて、２部構成で演奏して頂きました。

１部では、津軽三味線や和太鼓などの楽器を使ってのパフォーマンスでした。和太鼓では、客席から数名が参加し、太鼓を叩いてリズムを取って演奏するなどの企画もありました。また、三味線やギターなどの楽器を使っての歌謡曲や童謡などの演奏は迫力もあり、雨の中参加してくれたたくさんのひびきの利用者の方たちも食い入るように舞台に集中して楽しまれていました。

２部の河内音頭でも、天馬鈴若さんの持ち味がいかんなく発揮され、歌謡曲やポップス・演歌などに合わせて、河内音頭が繰り広げられました。パフォーマンスに合わせて、ひびきの利用者、近隣の方々などたくさんの人が輪になって踊り、会場を盛り上げてくれました。私も責任者という立場ながらその楽しそうに踊る輪に吸い寄せられるように溶け込んで踊っていました。

雨天という残念な結果になってしまいましたが、天馬鈴若さんとその一味の方々の最高のパフォーマンスと、ひびきの利用者や多くの近隣の方々にも参加して頂き、大盛況のうちに夏祭りを終えることが出来ました。最後に、今回の夏祭り開催に当たりご来場、ご協力いただいたすべての方々に、感謝いたします。

（アクティビティーセンターひびき　職員　高橋茂之）

2013年8月に後援会入会、更新して頂いた方々
たくさんの方々にご入会、ご更新して頂き、ありがとうございました。

（五十音順）

相木　一茂
相木　百代
安達　浩輔
安達　進
安達　雪子
荒井　聖文
壹岐千奈美
壹岐　登
壹岐　裕子
壹岐　幸浩
石島　龍二
岩谷　和子
市野　延子
上田　潔子
上田　保
上田　聖也
大谷　春枝
大谷　實
大塚喜代子
大塚　智美
大塚　年一
上島さおり
上島　和宏
勝部美佐子
鹿子嶋ひろ子
木田美佐枝
北山八重子
木村　貞子
酒井　幸子
坂本　薫
酒匂　知美
成　真澄
遠山いずみ

遠山　市郎
遠山　政人
遠山眞千子
遠山　竜司
中辻　陽一
中村トシ子
中村　正市
名手　久幸
難波　利明
西内百合子
西浦富美男
野山　富子
橋本　正義
広野美津子
藤田　悦子
前田　和枝
松井　必浩
水田　順子
水田　聖子
水田　吉雄
水野　信子
水野　英昭
溝川小夜子
宮武　進子
三井　淑子
三井ヒロ子
三井　法子
三井　孟
三井　進
森　ひずる
森川　美幸
安田　剛之
柳坂　一哉

柳坂　拓輝
柳坂美智子
柳坂　洋佑
山本　稔江
山本　倍生
横田三千代
吉岡　健二
吉苗　一夫

更新者数　七四名
（敬称略）
二〇一三年　四月～
二〇一三年　八月
迄の入会
更新者数
一〇三五名
（目標一千名）

後援会へのご寄付やご入会・ご更新の振込み先は下記の方までお願い致します。

＜郵便振込口座＞ 振込先：ひびき作業所後援会　　口座番号：00990－5－314330
後援会員の方には、毎月ひびきニュース（がんばってまーす）をお送り致します。
会費：個人　１口2,000円　団体　１口５,000円

パレットひびき商品紹介&施設訪問記

～はまゆう作業所の切干し大根～

６月末に和歌山県田辺市にありますＮＰＯ法人「はまゆう作業所」へ施設見学に行きました。

はまゆう作業所は、パレットひびきで販売している切干し大根を作っている施設です。この商品は水で戻しても生大根のようなシャキシャキ感が生きており品質がかなり高い商品で　　厚生労働賞の『至福のお届け』に認定されたほどです。

大根の選別、袋入れの作業の様子です。

この商品を生み出した「はまゆう作業所」は目の前に太平洋の広い海が眺めれる場所に施設があります。そこでは精米作業、下請作業をされており奥の方で切干し大根の作業をされていました。メインの作業場は別の場所にあり、車で移動しました。そこに着くと目の前には山のように大根を入れるケースが詰まれていました。残念ながらケースの中には収穫時期ではなかったので大根は入っていませんでしたが収穫時期の事を想像するとすごい量になるのだろうと思いました。作業場ではシーズン中に乾燥された大根の選別作業が行われてたり、人参の千切り作業等が行われていました。選別作業では利用者の方が真剣に苦味のある大根の青い部分を除去されていました。この作業があるからこそ品質の良い商品が生まれているのだと感じました。厚生労働省から認定を受けたのも納得です。

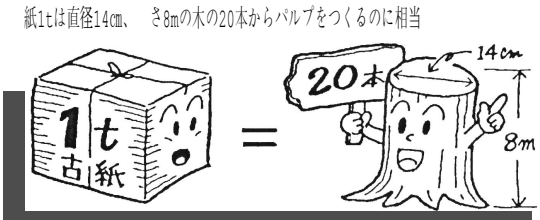
パレットひびきではリピーターもおられるほどの人気商品です！是非この機会にはまゆう作業所の切干し大根を御賞味くださいませ！

（パレットひびき　職員　藤原剛）

切干し大根100ｇ入り	３３０円
切干し大根40ｇ入り	１５０円
切干し大根人参ミックス100ｇ入り	３５０円
切干し大根人参ミックス40ｇ入り	１５０円

連絡先：パレットひびき
〒577-0843
東大阪市荒川3-5-6MMビル１０１
TEL：０６－６７２０－７７７４
FAX：０６－６７２０－７７６４
JR・近鉄奈良線永和駅下車　徒歩１分

HIBIKI INFORMATION



紙のリサイクルは、紙の原料である地　の緑を守ります。また、ひびき後援会の事業活　の収益は、障害者作業所の充実のために使わせて

◀牛乳パックの回収▶

８月の回収量は、７，０１０kg
収益は

８４，１２０円

でした。
ご協力ありがとうございました。

編集後

半澤直樹という銀行マンのドラマが高視聴率を獲得している。自分で犯した仕事上の責任を、半澤に押し付ける上司。これに対し、正論を貫きたとえ上司であっても態度を曲げない半澤の姿が、理不尽なことが多いこの社会の中で生きる私たちの溜飲を下げているのだろう。障害者自立支援法を廃止すると公約しながら、実際は部分的な改定にとどまる。福祉のために消費税を上げると言いながら、政府の社会保障制度改革国民会議では社会保障の全分野を後退させるとし、結局税負担が増えるだけ。「倍返し」という言葉が流行するわけです。

（Ｉ．Ｈ）

物品販売のお知らせ

ひびき後援会 冬季販売事業 カレンダー・チョコレート販売のお知らせ

ひびき後援会では冬季販売事業といたしまして、「カレンダーとチョコレート」の販売に取り組んでいます。

約30種類の2014年カレンダー、素敵なおいしいチョコレート、ひびき福祉会の自主製品など、取り揃えております。

美味しい物を食べ、厳しい寒さを乗り越えましょう。

後援会会員の皆様にも、是非、手に取って頂きたく思っております。

※上記の商品につきまして、カタログもご用意しております。

カタログご入用の方は、ご連　頂ければ郵送にてお送り致します。

受付先：ひびき福祉会法人本部内

ひびき後援会
電話番号：０６－６７３２－１１１２
「ひびき後援会　カレンダー･チョコレート

８月の見学者

８月21日
宮崎県議会

ボランティア募集

障害のある利用者の方々と一緒に仕事をしたり、介助を手伝って下さるボランティアを募集しています。連絡先はひびき福祉会まで。