頑張ってまーす

発行年月日
2014.6/8(日)
(毎月8日発行)
－6月号－
NO. 360

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

社会福祉法人
ひびき福祉会

hibiki
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
5月～6月

今年もまた梅雨がやってきました。食中毒の多い時期でもありますので、食前・食後には必ず手洗いするように心がけましょう。

群馬県にあります明治５年に日本初本格的な器械製糸の工場である赤いレンガの建物富岡製糸場が６月ドーハ（カタール）で開催される第38回世界遺産委員会でユネスコ世界遺産に登録される見込みです。これからも日本の技術と伝統を守っていって欲しいものです。

サッカーの最高峰であるＦＩＦＡワールドカップブラジル大会2014が６月14日から開催されます。まだ会場が出来ていない場所があり、２年後のリオ五輪が開催されるかが危ぶまれています。

５月は、母の日の恒例のふれあい祭りが行われました。天候にも恵まれ布施・花園の両会場ともたくさんの人で大いに盛り上がりました。ひびきも参加しました、職員・後援会の方々・利用者のみなさんお疲れ様でした。

６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

６月１９日（木）
ひびき創立記念日

６月２８日（土）２９日（日）
ひびき夏バザー
東大阪市市民会館　展示室
６月２８日（土）　１１：００～１７：００
６月２９日（日）　１０：００～１５：００

ＣＯＶＥＲ

ふれあい祭り布施会場の様子です。たくさんの人でにぎわいました。

頑張ってまーす

2014年　6月

CONTENTS

新事業の紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ３
実践報告（給食センター）・・・・・・・・Ｐ４・Ｐ５
利用者紹介
（アクティビティーセンターひびき）・Ｐ６
健康豆知識・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ７
後援会会員を更新していただいた方々
木のおもしろい話・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ８・Ｐ９
ひびき夏バザーのお知らせ、編集後記・・・・Ｐ10

－ひびき福祉会事業所一覧－

＊アクティビティーセンターひびき	〒577-0804	東大阪市中小阪5-14-23 TEL(06)6732-1112 FAX(06)6725-6522 E-mail hibiki1@isis.ocn.ne.
＊アクティビティーセンターひびき　きずり	〒577-0827	東大阪市衣摺2-2-18 TEL(06)6748-0600 FAX(06)6748-0602 E-mail kizuri@citrus.ocn.ne.jp
＊ハイワークひびき	〒577-0665	東大阪市高井田中1-8-14 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	〒577-0843	東大阪市荒川3丁目29-21 TEL・FAX(06)6722-2628 E-mail bliss-s@hibiki-f.jp
＊サンプレイスひびき	〒577-8012	東大阪市上石切町2丁目30-15 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	〒577-0055	東大阪市長栄寺10-2 TEL(06)6782-9522 FAX(06)6782-9530
＊ワークセンターひびき	〒577-0809	東大阪市永和3-10-15 TEL(06)6727-5470 FAX(06)6727-5471 E-mail hibiki_uesu@iris.ocn.ne.jp
＊パレットひびき	〒577-0843	東大阪市荒川3-5-6 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	〒577-0054	東大阪市高井田元町2-10-3 TEL(06)6618-3181 FAX(06)6618-8222 E-mail siensent@circus.ocn.ne.jp

新規事業所紹介　ひびきヘルパーステーション

ひびき福祉会の新規事業としてかねてより計画してきました居宅介護事業がひびきヘルパーステーションとして七月一日より開業することになりました。事業所は近鉄「永和駅」の南へ徒歩二分、近畿大阪銀行永和支店の南側、ワークセンターひびきの出張所である「永和文具」の二階です。事業の内容は、居宅介護事業（重度訪問介護と同行援護を除く）と移動支援事業です。

ひびき福祉会は今まで日中活動の場、ショートステイ、グループホーム、相談センターと事業を発展させてきましたが、利用者・家族もひびき創立三十七年を迎え高齢化が進んできました。生活を支えるとともに、生活に広がりと豊かさをもたらす余暇を楽しめるよう、利用者の方から信頼される事業所になるようがんばっていきます。これからもよろしくお願いいたします。

尚、ヘルパー募集も継続中です。応募お待ちしています！！

連絡先

電話〇六-六六一八-三一八一

（平日九時～十七時）

障害者生活支援センターひびき

溝畑まで

新事業紹介　サンプレイスひびき　乾燥野菜班を始めました。

二〇一四年四月より、サンプレイスの新事業として乾燥野菜に取組む事になりました。

これまで畑や軽作業など、サンプレイスの中でも仕事する事を日課としていたメンバーを二グループに分け、一つはそのまま畑を中心とした作業班、もう一つが乾燥野菜を中心に取り組む班となりました。

乾燥野菜班は利用者四名、職員が一名となっています。とても少人数になり仕事がはかどりそうですが、利用者・職員も乾燥野菜を作る事は初めてのため、毎日が試行錯誤です。食品を扱うと言う事で、ビニール手袋をつけてもらっていますが、今まで土曜開所などで調理実習をする際に付けていただけで、長時間も付けて作業をした事がなく、何故しっかり手袋やマスクを付けなければいけないのかなどの衛生管理から理解をしてもらう必要がありました。今もまだきっちりとは理解しきれず、手袋を付けたまま気になる物を触るなど、何度も手袋の付け替えをしないといけない人もいます。

野菜に触れると、その野菜の切り方、洗い方、乾燥機への並べ方など職員と一緒に覚えていく事が山ほどあります。しかし約一ヶ月間、“さっと洗う・手で裂く・並べる”とだけの危険な工程もなく、簡単な野菜に取り組む中で、その作業の工程を理解し、当初は半日掛かっていたものでも、一時間あれば出来るようになってきました。四人で交互に洗い合う事、『次は〇〇さん！』など声を掛け合って、利用者自身で考え工夫しながら行ってこれるようになってきました。

夕方、職員が味噌汁に乾燥させた野菜を入れて食べてみました。ゴボウの匂いがよく出ていたり、えのきはコリコリとした食感で美味しく食べる事ができました。まだまだ切り方の工夫や袋に詰める量など試す事がたくさんあります。また、仕入れなければいけない野菜もありますが、畑班と連携しながら乾燥野菜で使いたい野菜も作ってもらっています。今は、えのきやゴボウ、玉ネギなどを乾燥させており、まずは味噌汁の具を作っていけたらと思っています。

（サンプレイスひびき
乾燥野菜班　安井佳子）

実践報告

給食センター

利用者と共においしい給食作りをがんばっています！

給食センターは、「ワークセンターひびき長栄寺」の一階にあります。そこで利用者や職員の昼食とケアホーム・ショートステイの夕食を毎日作っています。

職員体制は、栄養士一名、調理員三名、利用者二名です。

「アクティビティセンターひびき」、「ハイワークひびき」、「ワークセンターひびき」にそれぞれパート調理員がいて、お弁当の配膳や洗い物をしています。

「サンプレイスひびき」はパート二名で独自に調理をしています。

給食センターでは、昼食を約一八〇食、夕食を約五〇食調理し、「サンプレイスひびき」では、昼食を約三〇食、夕食を約二〇食調理しています。

作業内容は、八時に出勤し、昼食・夕食の仕込みを始めます。それと同時に昼食の調理にも取りかかります。九時半に利用者が出勤し、できた昼食を一緒に盛り付け始めます。終わり次第各事業所へ配達します。一時半には昼食のお弁当箱が返却されるので、洗い物が始まり、夕食も仕上げます。それが終わると、夕食の配送準備をし、配送を見送って現場作業は終了となります。

そんな給食センターで大事にしてきたことが二つあります。一つは安心安全な食事を提供するということ、二つ目はおいしい食事作りということです。どちらも基本的で当たり前のことなのですが、味覚には個人差があるので、各施設の検食簿にはいろいろな意見が書かれています。

二ヶ月に一度、給食会議を行っています。そこで議論してきたことは、まず、軟菜食の提案でした。高齢・嚥下困難な利用者が増えてきていることに対して、それぞれの食事形態を考えるようになりました。

軟菜食とは、きのこ類・繊維質の多い根菜類・えび・いかなど歯ごたえのあるものを除き、食材を柔らかくした食事のことです。例えば、給食メニューでいうと、はんぺんサンド揚げを玉ねぎとささみの卵とじという代替食にしたり、酢豚のたけのこをじゃがいもにし、塊の豚肉をスライスに変え、干しし

現在の給食センターでは利用者の方も朝からバリバリと働いています。

重度の障害がある人も軟菜食で安心して食事が出来ます。左が常食で、右が軟菜食です。

たけを抜くという除去法、果物のりんごをコンポートにするなどです。決して、特別に発注をかけ、取り寄せているわけではなく、その日に使う食材をうまく利用し、対応しています。

昨年度十一月よりその軟菜食を開始しています。まずは、「アクティビティセンターひびき」の重度身体障がい者のある方三名です。今まで、食べにくい食材の多い日には食事摂取量は少なかったのですが、軟菜食を始めてからは、摂取量が増加しています。そのうちの一名の方は、日中が一番安定して食事が出来る時間の為、摂取量が飛躍的に増え、体重増加にもつながっています。みんなで食べられる楽しさ、給食で食の広がりを感じ、口からの食事が出来る時間を少しでも長く経験させてあげられたらと思っています。というのは、重度身体障害のある人は、三〇～三十五歳くらいの間で鼻腔（いわゆる経管栄養）になってしまうことが多いからです。この方は、体力の低下、嚥下の衰え、体重が減ってきたことなど、その悪い流れを止めたくて、食べやすい軟菜食へと移行しました。

食べやすい給食なので毎日の昼食がたのしみ！！

おかずをお弁当箱の容器に入れている作業です。

他には、糖尿病の利用者への支援として本人、職員、看護師、栄養士で話し合いの場を持ちました。本当は、三食バランスよく食べるべき人なのに昼食を食べず、朝・夕の二回の食事で二五〇〇キロカロリー（同年代の普通の方は一六〇〇キロカロリー程度）以上摂取していたからです。

毎月の血液検査の結果をみて、今後、利用者自身で血糖コントロールを継続できそうな方法を話し合いました。今後も利用者の経過を見ながら、指導していく予定です。

行事食・選択食にも力を入れてきました。選ぶ楽しさ、食への関心を持つ、会話を増やすということを目的としています。

一年を何となく過ごすのではなく、季節を感じて、食事をしてもらいたいと思い、毎月の献立に〇〇メニューとして取り組んでいます。

利用者二名も、忙しい現場で働いているという自信を持ち、日々成長しています。

それは、お互いにライバル心を持って作業に取り組んでいる証なのかもしれません。

給食センターは、これからもチームワークを大切にし、おいしい食事を作っていきたいと思っています。

（給食センター　栄養士　林尚美）

利用者紹介

アクティビティーセンターひびき　三橋伸宏さん

色々な経験を積みまだまだ大きく飛躍する三橋伸宏さん

三橋さんは二〇〇九年の七月、五十四歳でアクティビティセンターひびきの利用者となり通所されました。お父さんとお母さんの三人暮らしでしたが、早くにお父さんをさん亡くされてからは長い間ずっと在宅という形で母さんと二人暮らしをされていました。今はお母さんも亡くなりヘルパー事業所等の支援を受けながら自宅で一人で生活しています。

ひびきに通所してからは、三橋さんはいろんな言葉を知っていることが分かりました。テレビが大好きなのでそのテレビ番組名を言ってみたり、食べ物も大好きで『おうどん食べよか～』『おそば作ったろか～』とバラエティに富んでいます。父親とよく散歩に行っていたそうです。午前中の日課の散歩に行く時には『散歩行こか～』と毎日楽しみにしています。今までは家族以外の人と関係を持ってこなかったこともあり、ひびきに通所されてからは色んな利用者さんとの出会いの中で、刺激にあふれた生活を送るようになりました。その中で同じ班の利用者さんの名前を呼ぶようになったり、次第に職員の名前も呼んでくれるようになりました。

もうすぐ六〇歳を迎える三橋さんですが、ひびきではますます元気です。食欲も旺盛で、散歩や音楽、作業と様々な取り組みに参加しています。特に作業では当初はあまり意欲が感じられませんでしたが、より高度な作業に取り組むことにより、意欲的に作業に向かう姿が見られるようになりました。今では班の朝の会、終りの会の司会を担当してもらっていて、大きな声で皆の名前を呼んでくれます。また、作業でも『〇〇さんどうぞー』と声かけをしてくれるなどムードメーカーです。これからも健康で元気に過ごしてもらえればと思います。

（アクティビティセンターひびき　職員　丸山智之）

朝の会の司会をしています。

明るく楽しく作業に取り組む三橋さん

新しい利用者さんと一緒に散歩をしています。

薬剤師　武田　幸子

いびきがうるさいと言われていませんか？

いびきとは、寝ているときに舌や喉の奥の筋肉が落ちて、喉の奥の空間が狭くなることによって起こります。年齢とともに、特に四〇歳を超えるあたりから顕著に多くなってきます。

年齢とともに筋肉が衰えたるんでくること、肥満により舌の奥に脂肪がたまってくることが大きな原因です。舌を支える力も弱まり、舌が落ちることで、いびきや睡眠時無呼吸になります。

いびきには2種類ある。

「単純性いびき」と「睡眠時無呼吸を伴ういびき」があります。

単純性いびき

鼻づまりや疲労、飲酒、風邪などが原因の一時的ないびき。原因を取り除けばいびきは解消します。

「睡眠時無呼吸を伴ういびき」

常時いびきがあり、他人から指摘されるほどの騒音。放置しておくと症状は悪化し、様々な重病を合併し、寿命にも関係すると言われています。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が停止する状態（無呼吸）や止まりかける状態（低呼吸）が何度も繰り返される病気です。一般に、無呼吸・低呼吸が一時間に五回以上認められます。呼吸が止まるたびに脳が短時間覚醒するため、眠りが浅くなってしまいます。

一人暮らしの人は、朝起きた時、口の中が乾燥している、昼間眠くなるような状態があれば、いびきや無呼吸が疑われます。

治療は？

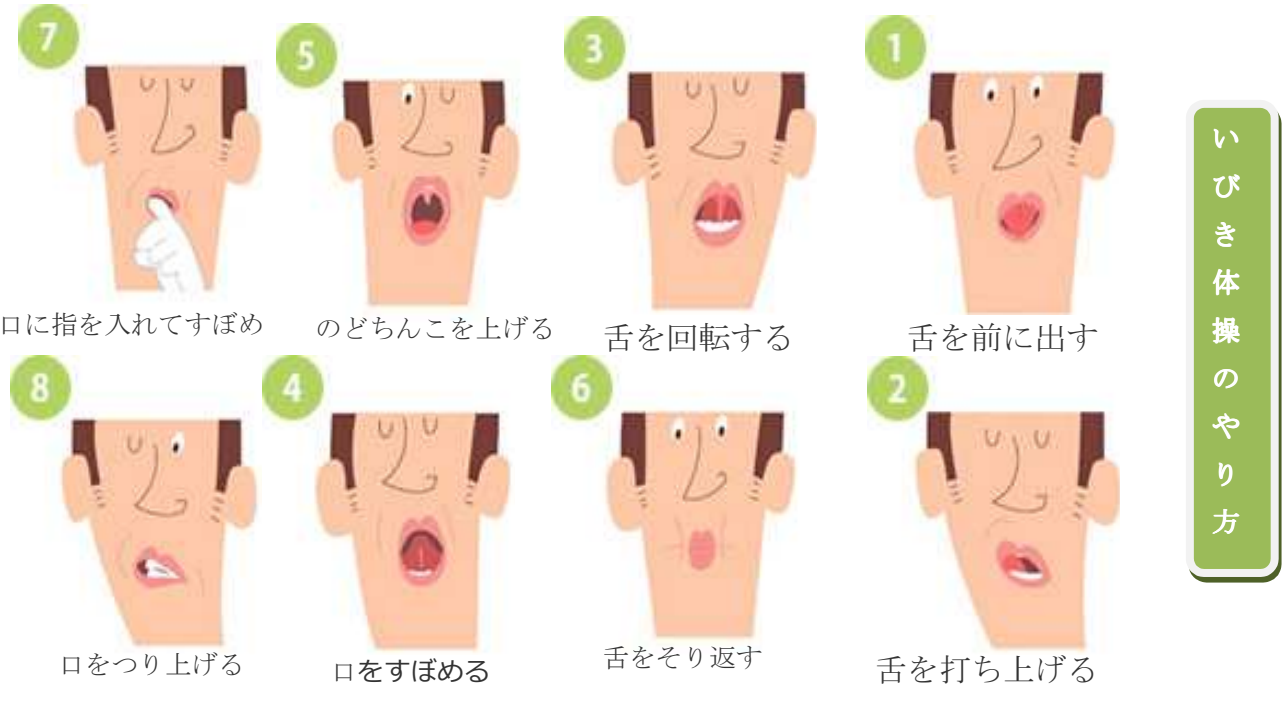
まずは、耳鼻科に行って鼻づまりがある場合は、鼻づまりを治しましょう。

無呼吸と診断されたら

太っている場合は、痩せることです。横向きに寝る。寝酒を止める。寝室の湿度を保つ。いびき体操も一つの方法です。

それでも改善されない場合は、マウスピースを使う。重症の場合は、鼻に空気を送り込むマスクを装着するＣＰＡＰ療法も有効です。

いびき体操のやり方



2014年5月に後援会入会、更新して頂いた方々
たくさんの方にご入会、ご更新して頂き、ありがとうございました。

（五十音順）

相原美名子
赤井仁美
秋山清香
東久乃
東ゆり
阿部勇
阿部央典
阿部和子
阿部心音
阿部明佳
阿部学
阿部由紀子
安藤治子
飯田忠代
石井厚子
石坂清之
石田英子
石村美里
井関敏道
市枝一枝
市橋恵美子
井上道頼
今井寿和
今井二三子
今井雅俊
岩田佳三
植村保代
上茂かおる
大谷久美子
大橋弘子
大橋利一
大西幸子
大原美英

岡本章子
荻田絹代
小関憶俊久
越智伸子
鬼木彩
尾上永昌
尾上栄
尾上昌一
尾上志津子
加藤鉄工
金澤久夫
㈱三陽工業
㈱吉川装飾
神山よ志子
亀井伊久雄
亀井智子
亀井秀美
川合佳寿美
川合和寿
川合佳奈
川合健一
川合咲子
川合澄江
川合二三夫
川崎裕之
川崎由加里
河野剛士
河野理恵
北岡和彦
北島節子
北島衛
北田智美

木戸商栄
木村壽秀
久貝陽生
久貝正三
久貝紀子
久貝治生
久貝正生
車谷美智子
小出篤子
小出正嗣
小出格丈
甲田孝
甲田展之
甲田理沙
甲田麗子
小島千代子
小岸君子
児玉敦彦
児玉清美
児玉左知子
小林一恵
小林一弘
小林修造
小林ちさき
小林敏男
小林陽三
小林芳子
駒谷幸子
駒谷富美
駒谷正樹
坂井正子
阪下俊一
阪本邦昭

坂本貞義
阪本達也
阪本仁
阪本眞理子
酒匂知美
塩田清人
塩田春二
塩田清光
塩田千恵子
塩田奈津
嶋岡彩枝
嶋岡潤一
清水喜久子
清水聡
清水麻矢
清水稔
清水梨絵
白井トミ枝
杉野満寿美
杉山資朗
大東鋼業㈱
大平健太郎
大平貴子
高岡桂子
高田健一
髙比良慶子
滝本蓉子
田口修
竹永勉
田中栄子
田中健
田中剛
田中照子

田中昌好
谷村貞幸
谷村勉
谷村俊明
谷村俊和
谷村文弘
田原克己
田原文子
田淵陽子
塚谷正憲
塚谷美重子
辻中千勝
辻中肇
辻中陽子
辻中良子
辻本一太郎
辻本一弘
辻本そのみ
辻本学
角田明子
堂阪重嘉
時本幸子
中家隆
中家扶貴子
中川修
中川和子
中邦江
中久美子
中浩二
中信雄
中八重子
長竿茂子
永田秋子

中田和代
中田輝夫
中辻雅晴
中西嘉代子
中前葵
中前かおり
中前滋夫
中前瑞輝
中村カヨ子
中村元昭
難波利明
新原一郎
西奥幸広
西奥公美子
西尾三鈴
西川房子
西きぬ子
西田久美子
西田淳
西祥宏
西脇廣行
貫勇子
沼道弘
野間口秀尚
伯井啓子
伯井俊介
橋本美智子
橋本幸枝
蓮井貴美子
長谷川いづみ
長谷川雅昭
長谷川ゆきえ
長谷川雄飛

畠平雅生
浜中明通
林仁
林幸代
平田加代子
平田ミチ子
平沼尚子
廣田雄介
広畑明
広畑君代
福島弘子
福瀬楢代
古谷善範
古家笑子
古家重孝
古家孝博
古家徹
古家美香
風呂橋益美
逸見真弓
細尾喜久枝
細尾巍
細尾忠広
細尾誠
細尾泰世
前田和枝
正木ミヨ子
政野貞子
松井富美子
松井立子
松井亘
松浦隆
松田幸子

松原幸治　松原英孝　松原弘幸　松原優美　松原千代美　松本敏子　松本幸雄　丸井妙子　丸野亮　三木清美　三木啓二　三木進也　水野純子　溝畑喜代子　溝畑雄二　南田加代子　箕浦賀能雄　宮田嘉蔵　村上郁子　森井健作　森崎マリ子　森田志津子　森本敦子　森本勝久　森本五月　森本茂　森本澄恵　森本万希子　森本昌子　藪上隆子　藪上博　山田朱美　山田清恵

倭千賀子　倭広己　山本万樹子　山村正樹　山本映子　山本沙也　山本幸弘　弓場成美　弓場典男　弓場典子　弓場優子　吉岡健二　吉川淳　吉川弘祐　吉田晴彦　和田幸三　和田好弘

更新者数
二八一名
(敬称略)

二〇一三年
四月～
五月
迄の入会
更新者数
七〇六名
(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

※今月も「木のおもろしろい話」は休載します。

社会福祉法人 ひびき福祉会 求人募集

障害のある方を私たちと一緒に支えていきませんか?未経験、無資格(ヘルパー除く)の方も大歓迎！！

すぐに働いて頂ける方を募集しています！！

●アクティビティー
センターひびき
日中支援スタッフ
(準職員・50歳まで)
日給7,900円(月平均22日勤務)

●グループホーム・ショートステイ夜間生活支援スタッフ(パート・60歳まで)1泊12,000円(手当含)
週1日から

●(登録)ガイドヘルパー・ホームヘルパー(パート・50歳まで)

オープニングスタッフ大募集！！

ひびきヘルパーステーションが7月の開設にあたって、土曜日・日曜日・祝日に勤務できるヘルパーさん大募集！！
他事業所との掛け持ちOK！！
月2回以上勤務できる方を求めています。

●(登録)ガイドヘルパー・ホーム　ヘルパー(パート・50歳まで)時給1,200円(交通費含)月2回～
※ヘルパー勤務の出来る資格をお持ちの方

新しい力を待っています!!
(2015年度正規職員募集)

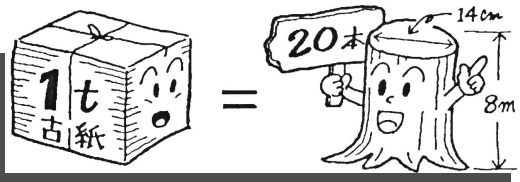
ひびき福祉会では、日中支援スタッフの正規職員を募集しています。
介護や福祉に興味があって、やる気を以て取り組んでくれる方を待っています!!

●日中支援スタッフ(正規職員40歳まで)
月給180,000円(大学卒)
174,000円(専門卒・短大卒)
応募締切　9月8日(月)
詳しくは、下記のHPにて確認下さい!!

詳しくは、**法人事務局(06-6732-1130)**まで、ご連絡下さい。(見学も随時受付中)
詳しい求人内容は、ひびき福祉会求人募集ページ (http://hibiki.ninja-web.net/)に載せています。

HIBIKI INFORMATION

古紙1tは直径14cm、高さ8mの木の20本からパルプをつくるのに相当



古紙のリサイクルは、紙の原料である地球の緑を守ります。また、ひびき後援会の事業活動の収益は、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▶

５月の回収量は、４，８６０kg
収益は
５８，３２０円
でした。
ご協力ありがとうございました。

編集後記

サッカーの試合中に観客席からバナナを投げ込まれるという人種差別行為を受けたＦＣバルセロナ所属、ブラジル出身のダニエウ・アウベス選手。バナナを投げ入れた観客が観戦禁止や懲役刑を科せられることに対し「罰はあるべきだが悪を持って悪を征することの正当性は信じない。こういった形はいけないということを人は学ばなければならない」と後にコメントしている。彼のこの寛大な精神はどのような育ちの中で培われたものなのか。「やられたらやり返す」のではなく、今こそ武力ではない平和解決の道しるべを未来を担う子どもたちに指し示す時なのではないのだろうか。

（Y・N）

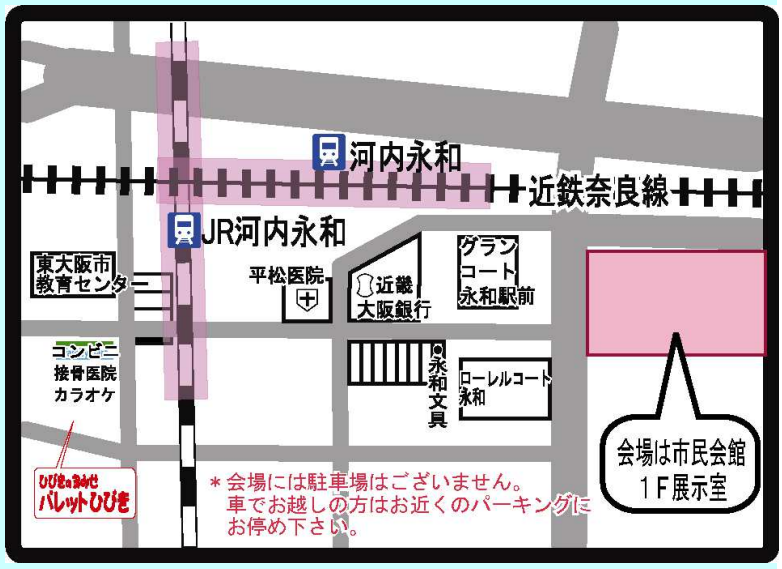
ひびき後援会からのお知らせ

ひびき夏バザー

今年も夏バザーの時期がやってきました。今回は、永和駅近くにある市民会館展示室が会場となっております。お間違えのないようよろしくお願い致します。沢山のご来場、心よりお待ちしております。

会場：東大阪市市民会館　展示室
開催日：
６月２８日（土）　　１１時～１７時
６月２９日（日）　　１０時～１５時

現在、バザー物品のお引き取りは保管場所の確保が難しくてできません。
施設まで持って来て頂いた場合もお引き取りは出来ませんので、ご了承ください。
（お引き取りは十月から十一月中旬を予定しています）



問い合わせ　ひびき後援会
（ひびき福祉会内）
電話番号　０６－６７３２－１１３０
月～金（祝日を除く）9:00～17:00

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。