

Vol. 5

おむすび ^が 地域をむすぶ

「鮭おむすび」は、焼き鮭もしくは鮭フレークを具材にした、古くから親しまれているおにぎりです。ふっくらとした食感と香ばしい風味が食欲をそそり、十分な満足感を得られるのも「鮭おむすび」の特徴です。鮭は高タンパク低カロリーなので、栄養バランス面でも優れた具材と言えます。他の食材との組み合わせで様々な味わいを引き出せるため、アレンジおにぎりとしても大活躍！



豊岡市障害者自立支援協議会発行会報誌「おむすび」 編集／はっしん部会



豊岡市障害者自立支援協議会主催の 「権利擁護研修」を実施しました

とき：令和7年9月6日（土）
場所：豊岡市役所立野庁舎 多目的ホール

内容：年に一回は必ず参加することが必須の「権利擁護研修」を協議会として開催し始めて…何年か経ちました。これまでは先進地から講師の方をお呼びして「虐待、や「権利擁護」について話をいただきましたが、それも今年が最後。今後は各事業所で定着したであろう「虐待防止委員会」を中心として取り組んでいただくため、ヒントにしていだければ…と、「これ、虐待かな？」と感じる内容を実践（ロールプレイ）していただき、相手の立場を体感してみることで支援を振り返っていただきました。

他にも、お世話になっているのに詳しく説明することの出来ない「日常生活自立支援事業」についても事業を担当されている西池氏（豊岡市社協）に説明いただき大切にされているポイント等を学ぶ機会となりました。スタッフを合わせて総勢80名程が集い、盛況の中最後の権利擁護研修を終えることが出来ました。



豊岡市内の 情報 あれこれ

←研修報告

研修紹介→



消費者問題に関する研修

とき：令和7年12月12日（金）13：30～15：00
場所：豊岡市役所立野庁舎 多目的ホール

にて！！騙されない！ための研修を開催します！！

講師：但馬消費生活センター 田中氏
対象：障害福祉サービス事業所職員、利用者
相談事業の職員、相談者 等

内容：SNSやインターネット詐欺、電話詐欺に関する講座
事前質問に対するQ&A

申込：令和7年11月28日（金）〆切です！

案内：メールにて各事業所に配布しておりますので、内容をご確認の上、お申込みください。

予告！！今年度中に、もう1つ、職員向けに研修を開催予定です。
詳細が決まりましたら案内させていただきます！！

第12回豊岡市障害者スポーツチャレンジ大会を開催しました

豊岡市で秋の恒例行事となったスポチャレ。第12回目となる今年は10月25日に豊岡総合スポーツセンター陸上競技場にて開催されました。

競技は50m、100m、1,500m走、ソフトボール投げ、フライングディスク、そして4×10mリレー。また、同時開催でモルック、ラダーゲッターのニュースポーツ2種目の体験会が行われました。

このスポチャレは、市の委託で但馬障害者通所施設連絡会が企画運営をしています。当日は実行委員の皆さんが競技の進行に携わり、陸上競技部門には一般社団法人但馬アスリートクラブの専門的なご指導、ニュースポーツ体験会には市スポーツ推進員のご協力を得て開催しています。この本格的な実施体制のおかげか、参加する当事者の皆さんから、スタート合図を待つ真剣な表情や、他の参加者と笑って話す様子が見られました。

実は、良い表情をされていたのは当事者の皆さんだけではなく、最終種目のリレーには、当事者の3チームに加えて、実行委員の4チームが飛び入りで参加しました。出走すると決まった途端、実行委員である支援者の皆さんはすぐさまウォーミングアップを始め、チーム内でバトンパスの打ち合わせをする等入念な準備をしてスタート位置についていきます。

結果はご想像のとおり、参加者チームを抑えて先にゴール。支援者の大人げなさが出ています。しかし、スポチャレはこれが正解ではないでしょうか。当事者も支援者も真剣に競技に取り組める機会だからこそ、参加する全員が良い表情になれるのではと思っています。

当事者の皆さんが普段から運動する機会をつくっていただきたいと、閉会式の講評にもありましたが、それを発揮する機会も設けてみてください。その一つとしてスポチャレはいかがでしょうか。

イベント報告↓



特集その1／すご〜く頑張ってる人繋ぎのコーナー

この地域で頑張っている人にインタビューを3行し、想いを宣伝しちゃうコーナーです。

バトンは5人目まで来ました! 良い感じ〜♪

支援中のインタビュー
失礼しますね〜。

第5回は、この方!

社会福祉法人兵庫県社会福祉事業団出石精和園

第1成人寮にてユニットリーダーをされている和田翔大支援員です

※利用者さん並びにご家族には了承を得ております!

○この仕事を始められたきっかけを教えてください。

学生の頃から、漠然と福祉の仕事をしたい思いがあり、短大で2年間介護について学びましたが、卒業後働くイメージと意欲が持てず(笑)、更に2年間、大学に編入して、福祉の勉強をしました。大学卒業後、今の法人に入職しました。高齢者施設で6〜7年勤務したあと、精和園へ異動になりました。児童寮での勤務もありましたが、ここ7年くらいは今の成人寮での勤務です。

○4年間の学びの時間は、その後の進路に影響しましたか?

短大卒業後すぐに就職しても「なんで働かんなんの?」って思ってただろうし、きっと働き続けられなかったと思います。勉強だけじゃなくて、色んな地域の友人と繋がって人間関係を学びました。利用者さんは、高校卒業後に社会人になる人が多いので「しんどいだろうな。こういう方こそ、働くまでの猶予期間とていうか、働くイメージをゆっくり持てるような時間が必要なんだろうけどな」って思ったりします。

○やり甲斐を感じる時はどんな時ですか?

「見立てた支援がご本人にマッチした時」と「職員が同じ方向を向いて、支援ができた時」ですね。職員も色んな考え方を持っています。利用者さんも十人十色。話せる方だからといって、ご本人の言葉と行動が合致するわけではありません。「したいこと」を、言葉だけでなくしっかり観察してご本人の思いを見立てていく。説明の仕方も、(簡潔に、図やイラスト使うetc)工夫して伝える事が大切。こういった取り組みを職員が納得した上で「よっしゃ、やってみよう」と実践して、それがうまくいった時は、ご本人はもちろん、私たち職員も喜びに繋がります。例えそれが失敗に終わったとしても、同じ方向を向いて支援ができたというプロセスが価値のあることだと思っています。

○まさに、チーム支援ですね!

他者との認識や考え方のズレは日常ですが、それは当たり前の事。大事なのはみんなで検証したり話し合うことで、その雰囲気が今の職場にあることがとても嬉しく思います。職員に「助かったよ」って言葉をかけることも忘れないようにしています。困った時は相談できる上司もいます。

○外出活動など地域との繋がりも意識されていると思いますが、利用者さんが暮らしやすいまちとは?

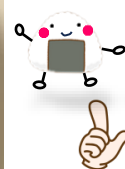
プライベートで遭遇した場面ですが、障害のある方を遠巻きに見る雰囲気がまだまだあるように感じます。施設入所を決断されたご家族が疲れ切った表情をされているのを見ると「なんでこうなるまで抱え込んでしまったのだろう」と辛くなります。障害のある方・ご家族の思いや生き方を、地域の色んな方に知って欲しいです。腫れ物のように、特別に思ってしまうのではなくて「こんな面白い人もいるんだ」って思える人が地域に増えていったら、みんなで支え合える地域になるんじゃないかなって思います。子どもの時は、支援学級であろうとなかろうと「友達」だったはず。大人になってもそういう思いが持てるといいですね。

○最後に好きなおむすびの具を教えてください。

コンビニ店内調理のおむすびが好きなんです(今は休止中?)。唐揚げ、玉子明太子入りおむすびがおすすめです。米もふっくらしていて美味しいですよ。

このバトン、次は誰に繋ぎましょうか?

仕事上で2年くらいのつきあいになりますが、面白くてユニークな、ポッシュの木村弥生さんに繋ぎたいです。



特集その2／事業所の取り組み紹介コーナー

このコーナーでは事業所独自の取り組みを紹介します。企業秘密なことは宣伝しませんが良い取り組みは知って欲しいし、知ることが東洋館になったりするかな〜。

今回は 住民主体の自主活動「玄さん元気教室」についてです!

地域のインフォーマル資源を紹介!

○「玄さん元気教室」とは

地区(行政区)の会館などで行う、体操を中心とした住民主体の自主活動の場です。

頻度…週1回程度(各区・団体によって異なります)

内容…元気もん体操(ストレッチ、筋トレ、音楽に合わせた体操)

※大阪大学の都竹茂樹教授の監修のもと、豊岡市用に作成した運動プログラム。ゆっくり行うスロー筋トレが特徴です。年齢に関わらず、それぞれの体力に合わせて無理せず実施できます。

DVDの映像に合わせて行います。

その他…年に数回、市からスタッフを派遣し、体操の確認や健康講話を行っています。



「事業所の支援者」のような方はおられません。送迎もありません。

○「玄さん元気教室」で行う筋トレの効果

1. 膝や腰の痛みの改善
2. 姿勢の改善
3. 転倒予防
4. 関節痛、糖尿病の予防(筋肉が減ると関節痛や糖尿病のリスクが増加します。)

○「玄さん元気教室」で期待できること

1. 健康づくり・生活習慣病予防
2. 介護・認知症予防
3. 住民同士の交流・見守り
4. 防犯・防災対策

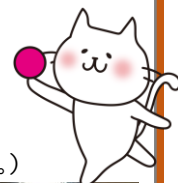
※身近なところに集まってみんなで体操を行う

「玄さん元気教室」は、健康づくりだけでなく「地域の結びつき」を強め「人・むら・まち」を元気にします。

市内で200を超える区・団体に実施されています。

興味のある方(当事者やご家族問いません)は、下記までお問い合わせください。

<問合せ> 豊岡市健康増進課成人保健係 TEL:21-9095



HABATAKE Sweets Cafe



店舗もあるし
移動販売もされてます!

メニューは食べログで
も見えます!



クッキー等のお菓子はお味も
ラッピングも本格的なので出
かけの際のお土産やプレゼント
にもピッタリ～



チラシは季節のイベントごとに出されてます
ね～
さっとどこかで目にしたことがあるのでは?



↓こちらが最新!
絶賛注文受付中～!!!
です♪



今回はアイティの駐車場側から観るととっても良く目立つので
絶対気になるHABATAKE Sweets Caf のご紹介です♪

本格的なメニューと、注文に迷ってしまう位の飲み物の数があり
「どれにしようかな～」と考えるだけでも楽しめるカフェです♪

“イタリアンソーダ”を作ることができるのは選ばれし利用者さん!
このことからプロ意識を感じるお店です♪
ぜひ行ってみて～!

編集後記

寒くなってきましたね。今年「秋」はあったのでしょうか。これ、「秋号」なのに…。紅葉はどうだろう…も添えりかなあ～。

寒くなると入浴時のヒートショックのニュースも増えますが、ヒートショックは寒暖差だけじゃないらしいですね。実は「熱中症」が原因にもなるらしいです。脱水にならない入浴が必要です。気を付けよう。



知っている様で知らないマメマメ知識
を勝手におすそ分け～

Oh, I see!

右耳に頼み事をすると、左耳から聞くよりも承諾する可能性が2倍高いらしいですよ!
人は音声入力を右耳で聞きとることを好む傾向があり、両耳に刺激が与えられると、右耳に入ってきた音節のほうを優先する傾向があるからだって。お試しあれ♪

[募集中]

会報誌発行に協力いただける方(個人、団体)を募集しております。
「デザイン得意やで!」「編集なら手伝えるかも」「寄付なら」
何でもOK・・・いえ、ありがたいです!ぜひ、事務局までお問合せください。
「協議会の会報誌担当者をお願いします」とお伝えください!

[編集・発行] 豊岡市障害者自立支援協議会
[事務局] 豊岡市健康福祉部社会福祉課
[住所] 兵庫県豊岡市立野町12-12
[TEL NO] 0796-24-7033



豊岡市HP