

慶光会だより

平成28年11月吉日発行 第90号

目次

行事報告 P2
情報提供 P3

季節のレシピ、お礼 P4



地域ふれあいまつり



8月20日(土)、ワークスひろげんにて「第7回 地域ふれあい祭り」を開催しました。当日はあいにくの雨で足元の悪い中3000人を超える方に来場していただき、地域に定着してきたことに感激もひとしおです。

「来場者に喜んでもらえる企画は何か?」と悩みながら毎年アイデアを出し合い、色々な企画を作りあげてきました。今年も地元有志バンド、地元商工会女性部の踊り、ギニアの伝統音楽など工夫を凝らしつつ、毎年恒例の大宮踊りや鼓三座の演奏など幅広いステージイベントを行いました。また、「地域のみなさんに日頃の感謝の気持ちを」という思いから、豪華景品の子供じゃんけん大会や大抽選会なども盛り込み、より多くの方に喜んで頂くことができました。「このお祭りはいつとも工夫されていて楽しいです。また来年も来ます」との声も頂いています。そういった声がドンドン増えるよう、今後も職員一同がんばってまいります!



デイセンターまつり

9月22日(木)にデイセンターまつりを開催しました。当日は朝からの雨にもかかわらず、大勢のみなさんの来場で盛大に開催することができました。

毎年一番人気の「大地のパン屋コモン」の焼きたてパンは、お昼前に完売しました。今回初参加の発達障害児親の会の「ひまわりの会」は、親子で焼き鳥を販売し、子どもたちの元気な声が会場に響いていました。その他にはぶっかけそば、たこ焼き、縁日コーナーなどの出店がありました。

ステージでは、蒜山在住のコーラスグループ「フリアダム」を迎え、暖かい歌声を披露していただきました。みんなの知っている曲やオリジナル曲を聴き、楽しいひと時を過ごすことができました。



蒜山地区福祉運動会

10月10日(月) 平成の森ドームにて地域の方と障害のある方が交流する場として、29回目となる真庭市蒜山地区福祉運動会を開催しました。

地域の高齢者、小学生、保育園など350人を超える方の参加で、玉入れや綱引き、パン食い競争、リレーなどを行い大変盛り上がりました。

保育園やこども園の園児による心がほっこりする踊りを見たり、全員が参加できる「エヒカニアス」を踊ったり等、みんなが笑顔になれる種目をたくさん取り入れ、今年も多くの笑顔を見せていただきました。

今年から入場門を風船で作りました。その風船を運動会終了後に参加者に配り大好評を得ました。

今年も地域の皆さんのご協力により、楽しい時間を皆で過ごすことができました。実行委員会・ボランティアの皆さんありがとうございました。



障害のある人への「合理的配慮」とは



この言葉は、国連総会において2006年に採択された「障害者権利条約」において示されました。(日本政府の署名2007年、批准は2014年)

「合理的配慮」とは

「障害のある人が、他の人と同様の人権、基本的自由を享有し行使できるように、配慮や調整を行うこと。」と定義されています(ただし、均衡を失ったり、多大な負担を強いったりしない限りにおいて、という条件が付いています)。わかりやすく言うと、障害のある人の不自由(社会的障壁)に対する配慮は理に合った必要な配慮であるということで、甘え、贅沢、優遇といったものではないということです。ちなみに「合理的配慮をしないこと」は差別とみなされません。

社会的障壁には、社会における事物(例えば、障害者施設の設置に反対する地域住民)、制度(超重度障害者が普通学級に入れない)、慣行(祭りの神輿は健康者のみがかつぐ)、観念(障害のある人は物事が良くわからないだろうという認識)などがあり、国民の一人一人が問われることとなります。平成25年の「障害を理由とする差別の解消の推進法」の4条には、国民の責務が定められ「国民は差別の解消に努める」としています。

障害に対する基本的な考え方の転換

■従前は医学モデル

従来障害は個人にあるので、障害者が社会に適応するために医療やリハビリなど行うという考え方でした。麻痺や拘縮のある人が「痛い」と訴えても「歩けなくなってもいいのですか」とリハビリをすすめ、障害者が社会の条件にあわせていくためのリハビリでした。これを医学モデルといいます。

■今は社会モデル

社会モデルとはリハビリだけではなく、電動車いすなどの活用や、階段を上るためにエレベーターで昇るといったような考え方です。障害があっても困らないように社会環境を変えようという発想です。30年前は身体障害者団体から役所に「エレベーターを設置してほしい」という要望があると、「一部の人の為に予算的効率からいっても設置は困難です」と回答していました。しかし、1981



年の国際障害者年以降少しずつ駅や役所にスロープ、エレベーター設置が進んできました。

■バリアフリーとユニバーサルデザイン

バリアフリーとは、障害者の行動を妨げるもの(障壁)を取り払い、階段をスロープにするといった発想です。

ユニバーサルデザインとは、最近の公共施設がバリアフリーをしなくないように、建設時からエレベーター、エスカレーター、洋式トイレなどを設置し、障害のあるなしにかかわらず、全ての人が便利に利用できるようにデザインすることです。

今後の「合理的配慮」

社会環境における合理的配慮は、建物などのハード面、医療福祉制度、全ての国民の意識面と広範囲にわたります。災害時の避難所には聴覚、視覚、精神、知的、肢体不自由者への配慮はあまりなく、体育館などでの集団生活ができない多くの障害者家族は、やむなく車中で過ごしたという報道がありました。

意識面では障害を持たない人が「障害者は特別、自分とは関係ない」という言動を繰り返します。高齢化社会になると普通の社会生活ができなくなる人が増え、交通事故、脳こうそくの後遺症を考えると、今は「誰でも障害者になりうる社会」と言えるのではないのでしょうか。

差別とは

障害を理由としたあらゆる差別の解消が求められています。あるお母さんは「障害をからかう人はまだいい、からかった人に障害の説明ができるから。でも無視する人には働きかけもできない、一番きつい差別です」と言われていました。無知、無関心が知らない間に障害者差別につながってしまわないようにしたいものです。

デイセンターひるぜん看護師

小椋 芳子





～旬のレシピ～



こんにちは。蒜山慶光園の管理栄養士の福味です。
段々と寒くなり鍋がおいしい季節になりましたね。鍋の具材として活躍する白菜ですが、今回は中華風にアレンジした料理をご紹介します。

豆板醤に含まれる『カプサイシン』という成分には、代謝をあげ美容に効果があるといわれています。また、にんにくはスタミナアップに、生姜には身体を温める効果があるので、どんどん寒くなっている今の時期にぴったりの料理です。これから厳しい冬がやってきますが、食べ物で身体の中から温まり乗り切りましょう！



＜鶏肉と白菜の豆板醤炒め＞

4人前

・鶏もも肉	160g
・白菜	300g
・人参	60g
・ピーマン	60g
・長ネギ	60g
・いんげん	20g
・ごま油	大さじ1



●合わせ調味料●

・にんにく(チューブ)	1cm程度
・しょうが(チューブ)	1cm程度
・豆板醤	小さじ1
・醤油	小さじ2



作り方



- ①鶏もも肉は皮をとって一口大の削ぎ切りにする。
- ②人参・ピーマンは短冊切り、長ネギは斜め輪切り、白菜はざく切り、いんげんは3cmの長さに切る。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、鶏もも肉の両面を焦げ目がつく程度に焼く。
- ④③に野菜を入れ弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤野菜がしんなりしたら合わせ調味料を回し入れ強火にし、水分を飛ばしながら炒めて完成。

※味付けは減塩を意識し薄めで辛味を抑えていますので、お子さんでも食べやすいかと思えます。物足りない場合は調味料を調節してみてくださいね。

ありがとう ございます

- ・ 愛育委員会様
- ・ 池田倫也様
- ・ 土屋隆一様
- ・ 蒜山鼓三座様



栄養価(1人分あたり)	
エネルギー	:109kcal
たんぱく質	:10.2g
脂質	:5.9g
炭水化物	:6.4g
食塩	:0.7g

