

一九七七年十二月三日第三種郵便物認可  
二〇二三年一月一日発行（毎月十八回、一、三、五、六、七の日発行）  
SSKP通巻第八〇三八号

SSKP



# Aikoh

福祉社会への道を照らす 愛の灯台  
～一隅を照らす実践、地域への貢献～

No.78

## CONTENTS

特集

第12回障害者作品展

ふれあいギャラリー開催

キラッと福祉職員

サトシの健康 Good だぜ!

夢を感動へ。感動を未来へ。親子をつなぐ『きずな』

愛の灯台基金だより

こくご・さんすう・りか・ふくし

感謝のコーナー / 日誌抄録

第12回障害者作品展

# ふれあい ギャラリー

2022

10.28 Fri - 30 Sat

権利擁護の啓発活動の1つとして14年前にスタートした『障害者作品展ふれあいギャラリー』。毎年の恒例行事となっていたが、2019年以降2年間は新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で開催できずにいました。今年3年ぶりに佐倉市主催、社会福祉法人 愛光が事務局として、佐倉市立美術館 市民ギャラリーにて開催いたしました。その様子をご紹介します。



市内在住または市内で活動されている(在勤・在学・各種団体等)障がいのある方々の作品97点(団体17点、個人80点)が展示され、3日間の開催で延べ347名の来館がありました。

ふれあいギャラリーは、独創性のある造形物や絵画、創意工夫がされた貼り絵、繊細で美しい手工芸作品などが展示され、それぞれに作者やそれにかかわる方々の思いが込められていることが感じられます。

展示にも工夫がされており、ゆったりとみることができるのはもちろん、さをり織りなどの手工芸作品は、天井などの空間を活用した見ごたえのある展示となっていました。作者の想いを汲み取り、運営スタッフも一緒に作り上げている作品展であることが感じ取れました。

来館者からは作品それぞれに数多くのコメントをいただくことができました。その一部ではありますが、ご紹介いたします。



広い空間の中で、作品が一際光って見えました！  
団体作品は迫力がすごい！



力ある、美しい創造性のあふれた作品、熱気が伝わってきた。素晴らしい！



独創的な物から感動するものまで、いい作品です。会場の雰囲気も良かったです！

28日の展示初日のセレモニーでは、西田三十五佐倉市長より、開催のあいさつがあり、出展した作者の皆さまへエールを送っていただきました。



この作品展の展示や運営は、多くのボランティアの方々の思いで作られています。コロナ禍ということもあり、制限の多い開催でしたが、協力してくださったボランティアの皆さまに感謝いたします。来年の開催も楽しみにしております。

# キラッと ★ 福祉職員

佐倉市南部  
地域包括支援センター編

このコーナーは…

魅力あふれる福祉のお仕事をさらに詳しくお伝えするべく、各事業ごとにフォーカスしてお仕事内容をご紹介します。

## 地域包括支援センターとは？

「高齢者のための総合相談窓口」です。医療・保健・福祉・介護の各分野の専門家である保健師や看護師、社会福祉士・主任ケアマネジャーの3職種がチームとなって対応します。高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、様々な相談に応じております。また、介護保険の申請窓口も担っています。

## オレンジカフェ



毎月第4日曜日、南部福祉センター研修室にて開催しています。認知症の方、そのご家族、地域住民、介護職員などだれもが集まれる交流の場です。

## としとらん塾



佐倉市にお住まいの65才以上の方なら誰でも参加できます。心身ともにいつまでも若々しく元気でいられるための学習や運動を行います。



## 相談窓口



電話、来所、必要に応じて訪問も行っています。ご本人、ご家族、民生委員、近隣住民の方から、介護保険や介護予防、認知症に関することなど様々な相談に対応しています。どうぞお気軽にご相談ください。

### ★主任ケアマネジャー★

ケアマネの相談、助言、勉強会などの企画を中心に行っています。

### ★社会福祉士★

高齢者に対する虐待防止・早期発見、その他権利擁護を主に担当。その他地域ケア会議の開催なども中心に行っています。

### ★保健師（看護師）★

要介護状態への予防、助言を中心に、地域での体操の企画や運営を担当しています。

### ★生活支援コーディネーター★

地域の中にある資源や「あったらいいな」を見つけます。また地域の方と一緒に住民同士のささえあいの体制を考えます。

佐倉市南部地域包括支援センターの行事についてブログをアップしています。是非ご覧ください♪



＜お問い合わせ先＞

住所：佐倉市大篠塚1587

電話：043-483-5520



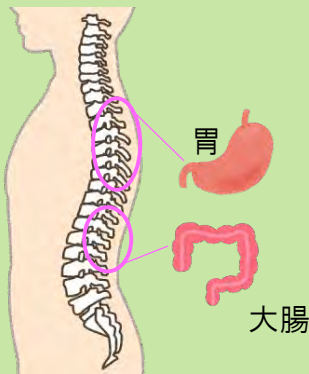
サトシの

健康 Good

第二回  
だぜ!  
🏊 🎵

前号より引き続き佐倉市南部地域包括支援センターで社会福祉士として働きつつ、理学療法士の資格も持つ異色の職員、並木智志相談員の健康Goodになるストレッチを紹介いたします。今回は12月や年末年始に美味しい食べ物を食べる方や、忘年会や新年会などでお酒を飲む機会が多くなる方におすすめのストレッチです。

## ～内臓不調と筋肉のコリ(張り)の巻～



前号では“自律神経”は、臓器などに繋がっており、その動きを調整してくれる大事な器官であると紹介させていただきました。では具体的に、自律神経が内臓へどのような影響を与えているのかお話しします。

自律神経は内臓と背骨をつないでいます。内臓が疲れ、働きが弱まることで、皮膚や筋肉の痛み、コリが現れます。この反応を「**体性・内臓反射**」といいます。飲み会が続いた後に、背中中の張りがあったりしませんか？それは内臓器官を酷使したことによる体性・内臓反射の影響かもしれません。

### 【改・善・体・操】

#### 【チェック方法】



小指同士をつけて、手のひらを自分の方へ向けます。肘が鼻の高さまで上がればOKです。



肘があがらない 腕が閉じない

※腕が閉じなかったり、肘の高さが低かったりする場合は、内臓が疲れて筋肉が凝り固まっている可能性があります。



うつぶせになり両手を横に広げ片方の膝を曲げて少し浮かせます。



そのまま反対側に捻じって倒します。  
\*手が床から離れないようにするのがポイントです。



チェック方法、改善体操を**動画**で紹介しております！  
ぜひ左のQRコードから**check**してください！

※お手持ちのスマートフォンやタブレットのカメラ機能をかざすことで鑑賞することができます！

# 夢を感動へ 感動を未来へ 親子をつなぐ“きずな”

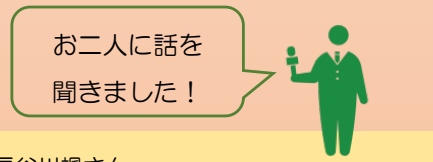
## 自己ベストで優勝！全国障害者スポーツ大会1500m

10月29日～31日 栃木県宇都宮市で開催された第22回全国障害者スポーツ大会～いちご一会とちぎ大会～にリホープの長谷川颯さんが千葉市代表として出場しました。1500m視覚障害の部に参加し、自己ベストを更新。みごと優勝しました。

視覚障害のある人がマラソンをする時には選手と伴走者が伴走ロープ（きずなとも呼ばれる）を持って走ります。二人で足や手の振りを合わせ、「曲がるよ」「もう少しでゴールだよ」などの声を頼りに息を合わせます。長谷川さんは、走ることが好きで、小学生の時からお父さんと一緒に地域のレースに参加していました。中学校、高校時代もマラソンを続け、学校の先生やお父さんと一緒に競技会に参加。その集大成として、一番息の合うお父さんと一緒に全国障害者スポーツ大会に挑戦し、千葉市代表として全国大会への切符を手に入れました。



千葉市の代表選手が一堂に会した結団式では選手宣誓も務めました。「日頃の練習の成果を十分に発揮し、今まで支えてくださった多くの方に感謝し、最後まであきらめず力いっぱい競技することを誓います」と堂々宣言。その言葉通り、5分33秒60の自己ベストを更新しました。日中はよもぎの園に通い、通販商品の封入作業や建築部材の組立の仕事している長谷川さん。仕事がお休みの土日に、お父さんと敷地内の外周路を走り、練習を続けてきました。まさに二人三脚で手にした優勝のメダル。次の目標は決まっていないのですが、きずなを手に入れた二人一緒に走る喜びを感じながら、これからも走り続けます。



大会メダルは、日光東照宮を代表する社寺の建築技術から発展した栃木県の伝統工芸品「鹿沼組子」をモチーフにデザインされているそうです。裏面には点字で「とちぎ 1い」とかかれています。



**長谷川颯さん**  
1500mは大会の最終日だったので緊張したけれど、初めて出た大会で自己ベストが出せて嬉しかった。走ることは楽しいので、これからもマラソンを続けていきたいと思います。

**お父さん**  
思った以上に頑張ってくれました。コロナに感染せず、無事に大会を終えられてホッとしています。颯のおかげで立派な競技場で走ることができました。颯に感謝しています。

# 愛の灯台基金だより

## 愛光後援会

### 2021年度 愛光後援会 愛の灯台基金 決算書(案)

#### ① 収支計算書

(自 2021年7月1日 至 2022年6月30日)

(単位:円)

科目	予算額	決算額	付記
収入の部			
会費収入	1,000,000	844,000	173名
行事収入	0	0	
愛光秋まつり(中止)	0	0	
寄附金収入	0	4,500	
雑収入	8	8	普通預金利息
収入合計(1)	1,000,008	848,508	
事業費	1,140,000	584,159	
事業運営費	250,000	219,900	
愛の灯台花壇	220,000	219,900	花植栽代(看板作成費含む)
入会御礼品	30,000	0	
行事運営費	70,000	38,339	
愛光秋まつり(中止)	0	0	
ハリアフリー上映会	40,000	0	
ギャラリーあいこう	20,000	38,339	
ほっとタイム in 愛光	10,000	0	
助成金	820,000	325,920	
地域各種行事	220,000	150,000	
わくわくフェスタ	50,000	0	
根郷福祉まつり	10,000	0	
鎌木町祭り	5,000	0	
根郷ガーデンカップ	50,000	50,000	児童健全育成活動(サッカー大会)
宮前ローズタウン自治会	5,000	0	
こども食堂(根っこ食堂)	50,000	50,000	
こども食堂(寺崎食堂)	50,000	50,000	
ほっとタイム(児童センター)	30,000	21,230	
Aikohフォーラム(包席)	60,000	94,490	
義援金	0	0	
法人(新年会)	10,000	0	
感染症対策特別助成	400,000	0	
ボランティア保険	100,000	60,200	34名+千視協364名分
事務費	175,000	101,479	
事務消耗品費	120,000	18,465	
通信費	20,000	33,572	
会議費	15,000	2,115	
支払手数料	20,000	18,027	
予備費	50,000	29,300	※児童センター缶バッチ代金
支出合計(2)	1,365,000	685,638	
当期収支差額(3)=(1)-(2)	-364,992	162,870	
前年度繰越金(4)	9,046,841	9,046,841	
次年度繰越金(3)+(4)	8,681,849	9,209,711	
前年度繰越金(4)	9,046,841	9,046,841	

#### ② 貸借対照表

(2022年6月30日 現在)

(単位:円)

資産の部				負債の部			
科目	当年度末	前年度末	増減	科目	当年度末	前年度末	増減
現金	0	0	0	前受金	0	0	0
小口現金	0	0	0	負債合計	0	0	0
普通預金(京葉銀行)	891,451	916,504	▲ 25,053	純資産の部			
普通預金(ゆうちょ銀行)	4,318,260	4,130,337	187,923	次年度繰越金	9,209,711	9,046,841	162,870
定期貯金(ゆうちょ銀行)	4,000,000	4,000,000	0	純資産合計	9,209,711	9,046,841	162,870
立替金		0	0				
他流動資産			0				
資産合計	9,209,711	9,046,841	162,870	負債・純資産合計	9,209,711	9,046,841	162,870



愛光後援会

愛の灯台基金

ご入会・お問合せはこちら

043-484-6391 (受付時間:午前9時~午後5時)

〒285-0807 千葉県佐倉市山王2-37-9

<https://www.rc-aikoh.or.jp/supporter/toudai@rc-aikoh.or.jp>

### 2021年度 事業報告・決算報告

#### ・感染症対策特別助成支援

地域貢献事業の一環として、新型コロナウイルス感染症に対応すべく、10月と2月に佐倉市南部地域小学校5校を対象に調査を実施。昨年に比べ物資が手にはいりやすくなったことや、PTAをはじめさまざまな団体からの助成もあるなどの状況から、今年度は、特別助成を見送る判断をした。

#### ・愛の灯台花壇の活動

2021年11月・2022年6月に地域の花壇3か所の植栽を行い、地域における美化環境の維持に継続して貢献した。

(愛光 リホープ利用者園芸班に継続依頼)



(佐倉市南図書館花壇の様子)

#### ・助成支援事業(実績報告)

- 11.21 根郷FC:根郷ガーデンカップ
- 12.14~25 南部児童センター:クリスマス助成
- 3.10~11 総合相談センター:Aikohフォーラム「認知症フレンドリー市民上映会 ケアニン」

#### ・ギャラリーあいこう展示会

昨年より通常展示のほかにオンライン展示を実施。

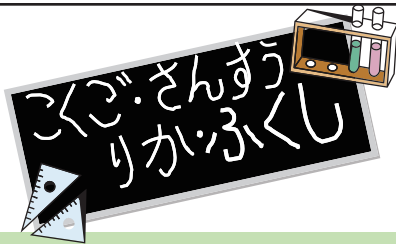
※動画をホームページ及び

YouTubeにて配信中

ぜひご覧ください!

YouTubeはこちら





福祉の時間です。みなさん **指点字** をご存知ですか？  
今回は盲ろう者とのコミュニケーション方法の一つである指点字についてご紹介したいと思います。

**指点字**とは、点字タイプライターのキーの配置をそのまま人の指に当てはめ、手と手で直接行う会話方法です。相手の両手の上に自分の両手を重ね、人差し指・中指・薬指の6本の指で点字の6つの点を軽くたたくことで相手に言葉を伝えます。



指点字は、9歳で失明し18歳で失聴した福島智さんの母親が1981年に発案したものです。福島智さんは日本初の全盲ろうの大学生となり、その後、東京大学先端科学技術研究センター教授に就任しています。二人の実話に基づく物語「桜色の風が咲く」が2022年11月から映画館で公開されます。

### 感謝のコーナー (2022.7 ~ 2022.11)

法人ならびに各施設に対して、ご芳志をいただいた皆様です。厚く御礼申し上げます。勝手ながら敬称を省略させていただきます。(順不同)

【個人】石井勲、有山健一、宍田紀子、深澤さゆみ、細谷明

### 日誌抄録

(2022.7 ~ 2022.11)

- 7月**
  - 1日 辞令交付式
  - 14日 メンティー交流会
  - 20日 地域食堂ともいき (お弁当販売)
  - 20日 法人介護マスター研修
  - 21日 法人メンター研修
- 8月**
  - 17日 地域食堂ともいき (お弁当販売)
  - 17日 法人ビジネス研修
  - 25日 メンター情報交換会
  - 26日 愛の灯台基金役員会議
  - 30日 法人面談研修
- 9月**
  - 9日 城西国際大学説明会
  - 21日 地域食堂ともいき (お弁当販売)

- ル：ルミエール
- 根：根郷通所センター
- よ：よもぎの園
- 包：南部地域包括支援センター
- 山：山王の家
- め：めいわ
- は：はちす苑
- か：ワークショップかぶらぎ
- 児：児童センター・学童
- 後：後援会「愛の灯台基金」
- リ：リホープ
- ア：アシスト
- ジ：ジョーの家
- 地：南部地域福祉センター

- 9月**
  - 24日 理事会
  - 25日 根郷福祉まつり
- 10月**
  - 17日 第10回権利擁護アンケート送付
  - 19日 地域食堂ともいき (お弁当販売)
  - 28日 障害者作品「ふれあいギャラリー」(~30日)
- 11月**
  - 14日 権利擁護研修
  - 16日 地域食堂ともいき (お弁当販売)
  - 17日 メンター情報交換会
  - 25日 全国盲重複障害者福祉施設研修大会 (ルメリ)
  - 26日 理事会

### 編集後記

この2年間コロナ禍で自粛がもたらされ、障害者作品展の開催ができなかったことは、とてもさみしく辛いものであったと思います。でもよく考えれば、美術鑑賞に感染リスクは少ないと感じるのは私だけでしょか。風評的な意味で開催ができなかった背景もあるかと思いますが、今回勇気をもって開催を後押ししてくれた関係者の方々に感謝するとともに、今後も障害者の権利擁護の一つとして続けてもらいたいと改めて思いました。(林)

### 編集委員

稲垣直子(委員長) / 林拓也(総務部) / 関谷篤史(めいわ) / 小川海星(はちす苑) / 斎藤瑞希(ルミエール) / 佐藤友里恵(リホープ) / 藤山明子(南部包括) / 椎名豊(ワークショップかぶらぎ)  
イラスト協力：平野美幸(学童保育所)

2022年(令和4年)12月28日発行

社会福祉法人 愛光  
 発行人 西原 弘明  
 編集人 広報委員会  
 〒285-0807千葉県佐倉市山王 2-37-9  
 TEL.043-484-6391  
 FAX.043-484-6396  
 E-MAIL mail@rc-aikoh.or.jp  
 URL https://www.rc-aikoh.or.jp  
 印刷：ワークショップかぶらぎ