

大谷田ナーズの

ヘルス
チェック!

突然ですが…現在の日本の死亡原因ランキングを知っていますか?

心疾患と脳血管疾患は主として動脈硬化が原因と考えられます。

動脈硬化とは…そんなこと、知ってまあ～す! という方が多いかもしれませんね。

厚生労働省の調査結果によると、平成21年の死亡原因第1位は悪性新生物(癌)、第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患となっています。

そこで、ちょっとしたクイズにチャレンジしてみてください。

| | | | |
|-----|----------------------------------|-----|----|
| Q1 | LDLコレステロールは、別名善玉コレステロールとよばれる | YES | NO |
| Q2 | HDLコレステロールが血管壁からコレステロールを取り除いてくれる | YES | NO |
| Q3 | 中性脂肪はトリグリセライドとよばれる。 | YES | NO |
| Q4 | 飽和脂肪酸のとりすぎは、悪玉コレステロールを増やす | YES | NO |
| Q5 | 糖質のとりすぎは、中性脂肪を増やす | YES | NO |
| Q6 | 食物繊維は1日5g位とれば十分である | YES | NO |
| Q7 | 青魚には血栓ができるのを防ぐEPAやDHAが含まれている | YES | NO |
| Q8 | ビタミンEは動脈硬化予防に有効なビタミンである | YES | NO |
| Q9 | 1日の適正飲酒量はビール中3本までである | YES | NO |
| Q10 | 動脈硬化は自覚症状が出やすい病気である | YES | NO |

■正解数 ※解答は下を見てください。

0~4 もっと、勉強しましょう。動脈硬化についての本をじっくり読んでみてください。

5~7 知識はありますが、自己管理は大丈夫ですか? もう少し、勉強してみてください。

8~10 自己管理ができています。でも、油断しないで、さらに健康管理に気をつけましょう。

■解答 Q1 NO Q2 YES Q3 YES Q4 YES Q5 YES Q6 NO Q7 YES Q8 YES Q9 NO Q10 NO

今年もやってきました 年賀状の季節です

大谷田就労支援センターではこの時期、年賀状の印刷業務を承っております。

センターのみんなで考えぬいて作ったデザインを多数揃えて、皆様のご利用をお待ちしております。

まずは当センターでお配りしているカタログ、またはウェブサイトですンプルデザインをご覧いただければ、と存じます。

どうぞ、よろしくお願い申し上げます。



お問い合わせは

TEL 03-5849-2028 E-mail ooyata@ainowa.or.jp

URL <http://ooyata.com/center/new-card/>

OH!YATTA!!

オー!ヤッター!!

発行 足立区大谷田就労支援センター・足立区大谷田ホーム 発行責任者 萩原 邦男
〒120-0001 東京都足立区大谷田 1-44-3 TEL 03-3605-6762 FAX 03-3605-7037 URL <http://www.ooyata.com>

足立区大谷田就労支援センター 施設長 萩原 邦男
足立区大谷田ホーム

福祉という特別な世界

皆さんは、インクルーシブという言葉の意味が分かりますか? そんな言葉、聞いたことがないですね。ある調査によると、この言葉を聞いたことがありますか? という問いに、YESと答えた人が63人、NOと答えた人が614人だったという結果が載っていました。

辞書によると、インクルーシブは、包含する、含まれるという意味。これに教育と続けると、様々な子どもたちと、共に生き、共に学ぶという教育のあり方を示し、障がいの有無に関係なく、天才児も、日本語を母国語としない子ども、様々な文化や環境の背景を全て包み込んで、共に育つ教育体制という意味のようです。

この言葉は、「障害者制度改革の推進のための基本的な方向(第一次意見)(案)」の中にもたびたび出てきます。歳のせい、はたまた英語に弱いせいなのか、何でそんな難しい英語の表現を使うのだろうか、戸惑っています。他にも、アクセシビリティ、アイデンティティ、パラダイムの転換などという言葉がぼんぼん出てきます。たたき台として、広く議論を進めるための(案)なのだから、もっと誰にでも分かる表現にして欲しかったなあと思います。

障害者自立支援法廃止に向けた声は、「私たち抜きに私たちのことを決めるな」でした。このスローガンは、障がい者が一般社会から保護される無力な存在

とされ、自分の人生を自ら選択し、自ら決定することが許されなかった障がい者の共通の経験を背景にしています。そして、一般社会による保護的な支配から抜け出ること、普通の市民としての権利を持つ人間であることを強く訴えるものでもありました。そして、インクルーシブという考え方は、労働や医療、移動、政治参加など全ての分野に共通した理念にもなっています。

ところで、インクルーシブが当たり前のこととして議論されているのに、福祉という特別の世界にいる私たちは、気がつかないままに特別なことを特別と思わなくなってしまう心配です。こんなことを書くとお叱りを受けそうですが、障がい者だけが集まった特別な世界である福祉関係の行事が、何でこんなに多いのかと気になっています。私たちの事業所でも、利用者の皆さんを保護する対象と見ているのではないかと首を捻りたくなるようなケースがないではありませんし、ご家族の方から先生と言われても、反論をしない職員を目の前にしたこともありました。

大谷田就労支援センター・ホームはごく当たり前の社会であって欲しいと思いますし、仕事の出来栄についても、「やっぱり施設か」と言われることなく、「さすが大谷田」と言われるような仕事をしていきたいと思っています。



大谷田ホーム 秋祭りで地域交流

10月2日(土)宵宮、3日(日)祭礼。今年も大谷田ホームは地域の秋まつりに参加しました。今年も、昨年以上に入居者も地域での裏方の仕事をしました。昨年は当日の準備や手伝いを少しだけさせていただき、そのお陰で地域の人に顔を覚えてもらえました。今年も地域での会議や、ビンゴ景品の「のし紙」貼り、地域の反省会にも参加して、顔と名前を覚えて

もらいました。自分たちの方から積極的に地域に出ることで、地域の人ともっと知り合いになり、話もしやすくなります。最初はどうしても職員に頼りきりでしたが、自分でどんどん手伝える仕事をみつけて動いていました。このことをきっかけに、入居者の皆さんも地域を作る一員であることを意識されたのではないかと思います。

就労継続支援B型事業軽作業・自転車事業室イベント 那須塩原旅行

5月27日、28日に那須塩原へ旅行に行ってきました。綾瀬駅に集合した時は雨が降っており心配しましたが、那須に着いた時は雨も上がり良いお天気でした。これも大谷田特大テルテル坊主のおかげかな？

2日目は千本松牧場に行き動物にふれたり、ソフトクリームを食べたりと非日常を楽しみました。気が早いのですが、来年は海の方に旅行を計画中です。

就労移行支援事業イベント 山梨県、食い倒れツアー♪



平成22年9月10日晴れ。就労移行の8名で、バスに乗って山梨県まで行ってきました。

まず、そば打ち体験を行い、二八蕎麦(にはち)といって、そば粉8割、小麦粉2割の粉を使って蕎麦打ちの先生指導の下、蕎麦を打ち、食べました。太めの麺があったりと手作り感ある仕上がりに♪ 景色が綺麗なテラスでいただき、そのおいしさは格別でした♪ 次にシャトレーゼ白州工場、アイスが作られてい



る工程を色んな味のアイスを試食しながら見学しました。大量のアイスや洋菓子が作られている工場内の様子に皆、真剣に見入ってしまいました。

最後にぶどう狩り(食べ放題)です。自分たちでぶどうをハサミで切り、狩りたての甘い巨峰を思う存分、頬張りました♪



イベントを通して、貴重な経験と楽しい思い出をつくることができ、お腹も胸も一杯になったと思います。事故もなく無事にイベントを終了することが出来ました。ご協力して下さった皆様、有り難うございます。

就労継続支援B型事業パソコン事業室イベント 東京再発見ツアー

9月11日、これ以上ない晴天の下、イベントはスタートしました。

大谷田を朝9時に出発、まずは最初の目的地、NHKスタジオパークへ。しかし、絶好の行楽日和ということもあって道は大渋滞…時間の都合で止むなくNHKスタジオパークは断念し、次の目的地の東京タ



ワに直行いたしました。

まずはお土産屋さん巡りをした後、少し早目のお昼を中華バイキングで。あまりお客さんがいないと

きに入店できたので、様々な料理を心ゆくまで堪能することができました。

昼食の後は自由行動で東京タワーをそれぞれのグループごとに見学。東京に住んでいるとなかなか来る機会がないので、意外に新鮮な体験でした。

東京タワーを後にして向かったのはエプソン品川アクアスタジアム。話題のスポットということで大混雑でしたが、常設の大水槽はもちろん、アシカショーやイルカショーなど、普段は目にする機会がない世界を味わうことができました。ご協力くださった方々に感謝一杯です。

