

大谷田ナーズの

ヘルス  
チェック!

## ビタミン(vitamin)の豆・豆知識

「VIT」はドイツ語で生命を意味します。体内で作れないものが多く、食物で摂取する必要があります。ビタミンは全部で13種類あり、それぞれに大事な効用があります。今回は、A～Cまでチェックしてみましょう。

ビタミンの種類	効能	こんな食品に・・・	不足すると・・・
ビタミンA <眼のビタミン>	眼精疲労改善 風邪の予防・美肌効果・	レバー・人参・ほうれん草 かぼちゃ・大根の葉	皮膚・爪が乾燥する ドライアイ 光がまぶしい
ビタミンB1	疲労回復・美肌効果 ストレス軽減 肥満予防	豚肉・うなぎ・海苔 ごま・ポーナッツ 玄米ごはん	脚気・筋肉痛・食欲不振 イライラする 記憶障害
ビタミンB2	頭痛改善・疲労回復 健康的な髪・美肌効果・肥満予防	レバー・いわし 干しシイタケ・納豆 牛乳	成長障害 皮膚炎・口内炎
ビタミンB6	造血・冷え性改善 美肌効果・健康な髪ストレス軽減・肥満予防	かつお・まぐろ きな粉・バナナ	脂漏性湿疹 口内炎・脂肪肝 神経過敏・不眠
ビタミンB12	造血・眼精疲労	レバー・しじみ	悪性貧血(だるさ・動機)
<赤いビタミン>	冷え性改善・ストレス軽減・肥満予防	さんま・海苔	息切れ) 神経障害
ビタミンC	造血・骨強化	グアバ・アセロラ	疲れやすくなる
<美容のビタミン>	風邪予防・美肌効果	柿・いちご 赤ピーマン・じゃがいも	壊血症(皮膚の点状出血鼻出血・歯ぐきの出血)

\*更に、豆・豆・豆知識・・・  
魚は皮ごと食べると更に効果アップ!  
ビタミンB群・C群は水に溶けやすいので、調理は手早く! 加熱しすぎない!

## 年賀状印刷承ります

今年も残すところ2ヶ月ちょっと。。。

平成24年年賀状は足立区大谷田就労支援センターの年賀状をご利用ください。



- ご注文期間：10月17日～12月22日(17:00)
- ご注文方法：インターネット→<http://ooyata.com/>  
※フォームの送信から注文してください。  
FAX → 03-5849-2029  
E-mail → [ooyata@ainowa.or.jp](mailto:ooyata@ainowa.or.jp)  
※タイトルに【年賀状・喪中注文】といれてください。
- 印刷代金：カラー100枚 4,050円 お安い価格でご提供しています。

## 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  
足立区大谷田ホーム 施設長 萩原 邦男

## 常識を変える

全国肢体不自由児・者父母の会連合会の全国大会に参加しました。プログラムは、障害者権利条約・障害者総合福祉法(仮称)に関する講演やシンポジウムで、改革の全体を貫くキーを学ぶ良い機会になりました。

印象的だったのは、あるシンポジストの方が、障害者権利条約は「普通=常識」を変えることだとして、「自分に影響を及ぼす全てのことについて自由に意見を表明する権利、そして、権利を実現するための障がい及び年齢に適した支援を提供される権利を有する。」「結婚をし、家族を持つ権利を認める。」等の条文を紹介しながら、当然のことですが、障がいがあったとしても失敗して落ち込んで傷ついて、それでも喜んで生きる人であると報告されていました。ご家族や私たちは過保護であったり、「最善の判断は親や職員しかできない。」「自分で自分のこともできないのに、結婚して親になるなんて考えられない。」と思う部分がないでしょうか。障害者権利条約は、福祉の現場にいる私たちに、真に障がいがある人たちの立場に立っているかどうかを問いかけてきています。

自分で判断することが難しい方の自己決定は、どのように可能なのでしょうか。ある調査によると、理解することにハンディがある人の自己決定は、一日の生活の多くの場面において、本人の好みや興味、その時の気分から物事が決定されているとあります。また、ある全国大会では、知的障がいがある当事者の方が、

「機会や環境と適切なサポートがあれば、私たちは意思・意見の表明ができます。」と発言されています。

私たちの事業所は、「働く」「一般就職をめざす」「地域での一人生活をめざす」ためのサービスを提供させていただいていますが、その目標に向かっての個々の利用者の方の支援計画は、職員の代弁ではなく、ご本人の意思を十分に表明したものになっているでしょうか。利用されている方の理解度に合わせた、ご本人が心地よく感じ、信頼・安心して、共に目標に向かう集団になっているでしょうか。

ある時、利用者の方から「怒られるからセンターに通所したくない。」という訴えが出されたことがありました。担当職員は責任を感じて悩み、数日間欠勤しました。後日、その職員は、「ご本人にお詫びして、お互いの納得の中でより深く理解しあえたのだから、結果として、表面的に何ごともなく過ぎさった日より凄い大きな成長ができたよね。」との言葉に、ニッコリ笑って、「本当、私もそう思います。」と元気に答えました。一皮剥けて、より遅く成長してくれたものと思っています。

私たちは、人の尊厳を徹底して守るという志をもった集団であると自負していますが、毎日が試行錯誤、迷いの日々の連続でもあります。障害者権利条約に学び、日々の支援の中でその趣旨を貫徹できるよう、常識の見直しを続けたいと思っています。



# 大谷田障がい福祉施設って こんなことをやっている場所なんです

「ふれあい桜まつり」や「秋まつり」などで地域のみなさんとの交流はしているものの、実際に私たちの施設がどうしているのかまでは、なかなかお伝えできていないのではないかと思います。今回は日常業務から離れた被災地支援活動やレクをご紹介します。

(主たる対象者：身体障がい者、知的障がい者)

## 被災地支援販売会



被災地の支援、自分たちでできることを！そんな思いから、救援物資・義援金・職員派遣に続いて、働いている障がいがある仲間を応援すべく、被災地の就労支援施設の商品販売に取り組んでいます。

津波で流された瓦礫や泥の中に埋もれていた「希望の缶詰」(石巻市産の金華鯖みそ煮缶は有名らしい)、災害直後に現地派遣された職員が支援に入った宮城県北部登米地方に古くから伝わる名物「油麩井」、日本でもまれな高さをもつ本格的な3,400㎡にもおよぶ大温室、その中でバラやガーベラを栽培する仲間が作った手作りバラの香ジャム…。被災地の

施設からお預かりした商品の一つひとつにドラマがあり、復旧に向けての決意と支援に感謝する丁寧なお手紙が同封してありました。販売に苦慮しながらも、楽しく真剣に働く仲間の姿が浮かんできます。

販売会は、10月8日(土)のJR亀有駅構内から始まりました。仲間の商品を一つでも多くお買い上げいただきたく、呼び込みにも力が入り、最初の気恥ずかしさはどこへやら、声の調子もプロ並みに進化していきました。今後は、法人内事業所などでの販売も予定しています。引き続きのご支援をよろしくお願いいたします。

販売会は、10月8日(土)のJR亀有駅構内から始まりました。仲間の商品を一つでも多くお買い上げいただきたく、呼び込みにも力が入り、最初の気恥ずかしさはどこへやら、声の調子もプロ並みに進化していきました。今後は、法人内事業所などでの販売も予定しています。引き続きのご支援をよろしくお願いいたします。



## 就労移行支援レク



就労移行支援事業室は10月6日に職場見学を行いました。

東京都中央卸売市場食肉市場(品川)と山形県アンテナショップ(銀座)、明治工場見学(守谷)の3カ所に行きました。東京都中央卸売市場食肉市場は東京都内で唯一食肉の生産・流通を行っている市場です。牛肉の競りの見学や、牛や豚の飼育から肉が生産されるまでの

就労移行支援事業室は10月6日に職場見学を行いました。東京都中央卸売市場食肉市場(品川)と山形県アンテナショップ(銀座)、明治工場見学(守谷)の3カ所に行きました。東京都中央卸売市場食肉市場は東京都内で唯一食肉の生産・流通を行っている市場です。牛肉の競りの見学や、牛や豚の飼育から肉が生産されるまでの

様子を勉強しました。牛や豚の解体の様子も知ることができました。普段は見ることもないこのような仕事をしている人たちもいることを知って、皆さん色々と感じておられました。

山形県のアンテナショップでは、被災地の産物を購入し支援する意味を含め、様々な商品に目移りしながらも皆さん思い思いに買い物をしました。

明治の工場では主に牛乳の生産を行っており、製造工程を見学させていただきました。乳搾りの疑似体験や、乳製品のクイズなどをして楽しみました。

今年も充実した見学で、皆さんいろいろと学ぶことが多かったことと思います。

## 軽作業・自転車事業室レク



日帰りレクで『2011 国際福祉機器展』に行ってきました。機器展は例年平日の開催のみなので、普段は仕事の関係上なかなか行けないところ。利用者の皆さんも、初めての福祉機器展体験となりました。また今回は、小型バスをチャーターすることによって全員が参加することができました。

最新の福祉機器や自助具、更に福祉車両など各自興味があるブースをじっくり見ることができました。帰りは墨田公園付近で下車して、『東京スカイツリー』をバックに記念撮影をして明るいうちにセンターに戻ってくることができました。各々興味があるサンプルやカタログがお土産となった一日でした。

## バリアフリータートルマラソン



10月16日(日)に荒川河川敷で開催されたタートルマラソンに、総勢21名で参加しました。この大会は、障がいがある人もない人も一緒に楽しく走り歩き、健康と親睦を目的とし、順位や記録を競う大会ではありません。

お揃いの巨大ハチマキに身を固めた勇士は、20km・10km・5kmに挑戦したランナー10名、5kmのウォーキング参加者7名、伴走4名でした。

当日は暑さがぶり返し、熱中症で23名が搬送されたとの報道もありましたが、事故もなく全員が完走(完歩)できたことが何よりでした。

## 三七会秋祭り(大谷田ホーム)



開催されることに決まり、10月1~2日に地域の秋祭りに参加させていただきました。

昨年同様、準備段階から携わらせていただき、地域の方々と協力しながら地域の一員として秋祭りに参加しました。宵宮のメインは、大谷田ホーム入居者・職員総出で進行するビンゴ大会です。毎年大盛り上

『東日本大震災』の発生を受け開催が危ぶまれていた秋祭りですが、今年は「がんばろう日本」を掲げ

がりのビンゴ大会。リーチが掛かったカードを手に、「早く次読んでよ」「16出してよ、16」…、今年も大盛り上がりのなか無事に終了することができました。

翌日の祭り当日は、「セイヤッ!セイヤッ!」の掛け声と共に御神輿が出ました。今年は3階のグループホームの入居者さんも御輿に参加していただき、一緒に記念撮影に納まることができました。

地域のイベントに参加することでいろいろな方と交流ができたこと、役割を持たせていただき地域の一員として参加させていただいたことに感謝しています。

