

大谷田ナーズの
ヘルス
チェック!

秋の健康

長かった残暑もようやく終わりを見せ始めました。みなさんは、どんな秋を迎えるのでしょうか?

天高く馬肥ゆる秋……。何を食べても美味しい季節です。この時期、太ってしまう人が多いようです。

肥満は、生活習慣病の元凶と言われるくらい健康の敵です。

そこで、**肥満の三大悪行**～

①人には、身長にあった標準体重というものがあります。10%増しまでは許容範囲とされていますが、オーバーしてしまうと害になってしまいます。

標準体重の人に30kgのリュックサックを、1日中背負わせてみたら、多分、3日もたないでしょう。足、腰、膝が痛み、心臓が苦し

くなって、悲鳴をあげてしまうことでしょう。

②過剰な脂肪は、まず皮下脂肪となりますが、長く続くと、からだの臓器に影響してしまいます。血管では「動脈硬化」、肝臓では「脂肪肝」、心臓に溜まると「脂肪心」と重大な障害を起こします。

③肥満は糖尿病の引き金となります。標準体重の人より約2～3倍の率で糖尿病を発症するといわれています。

美味しい実りの秋。「天高く馬肥ゆるとも、人肥ゆるなかれ!」

※標準体重の出し方
身長(メートル)×身長(メートル)×22(標準BMI)

例えば身長160cmの人は…
 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56\text{kg}$ となります。

年賀状印刷承ります

平成25年 新年のご挨拶は足立区大谷田就労支援センターの
オリジナル年賀状をご利用ください。

■ご注文期間：11月1日～12月21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 で受付致しております。

※タイトルに【年賀状・喪中注文】と入れてください。

■印刷代金(一例)：カラー100枚 4,050円

お手頃な価格でご提供しております。

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>

もっと声を出してください

賞与や年度末の成果配分の支払い前、事業計画を作成する時などは、利用者の皆さんと意見交換の場を設けて、事業結果の原因や利益の配分方法、次年度の工賃目標、営業目標、改修予定か所などについて報告をさせていただいていますが、意見や要望が少なく少しがっかりしています。お一人お一人への支援の具体的な目標である支援計画の説明記録を見ても、職員の説明や問いかけに対して、「はい」「分かりました」という一言だけで終わっているケースが多いように思います。

生産活動によって年度末に残った利益や、今までの利益の積立金は、どちらも利用者の皆さんが頑張った成果として残った利益ですから、そのお金の使い方についても意見をいただきたいと思っています。

昔の話になってしまいますが、以前に関係していた事業所では授産生会(授産施設と呼ばれていた時の利用者の会)という組織があって、年度末近くには、「工賃を15%アップして欲しい」「住宅手当制度を設けて欲しい」などの要望が出されて、何回にも渡る話し合いを継続して行なっていました。

利用者の皆さんは、この先も5年、10年とセンターを利用される方が大半であろうと思います。説明や問いかけの仕方のまずさ、お配りする資料が分かりにくいということもあろうかと思いますが、皆さんのためのセンターですから、もっとご自分の想いを声に出していただきたいと思っています。皆さんの声が聞こえない事

業運営は、知らず知らずの間に、皆さんが望むセンターとどんどんかけ離れていってしまいます。

障がい者福祉を巡る制度の改革についても同じです。障害者総合支援法には本当にがっかりしましたが、働く(働く場を提供する福祉サービスを利用する)ためにお金(利用料)を支払わなければならないという問題や、一人ひとりの労働実態に応じて労働法を全面適用または部分適用するかという、労働者としての基本権の検討などについては、今後3年を目途に再検討するとされています。

障がいがある人たちのための改革が本当に進むのか、また掛け声だけで実態はほとんど変わらないものになってしまうのか。それは、関係する私たちを含めて、障がいがある当事者の皆さんから、どれだけの声が上がることにかかっているんだろうと思います。

「バリバラ」という番組がありますが、福祉や障がい者という概念を180度変えようとするスタッフの意気込みがうれしく、毎回楽しみにしています。【作業所自慢大会】や【なぜ安い?作業所の工賃】などの特集をやっていましたが、あるゲストが、「遠慮しないでもっと喋って。人生は一度きり、遠慮してたらもったいない。この番組は革命だ」と興奮気味に語っていました。

私もそう思います。私自身も遠慮しないでもっと喋って、人生をもっと楽しく、そして何かに燃えていたいとちょっぴり反省しています。(萩原)

大谷田上自治会三七会秋の祭礼

宵宮



9月29日、宵宮が行なわれました。中庭には子供たちが大好きなゲームやヨーヨー釣り、スーパーボールすくいを用意され、大谷田ホームの入居者も興味津々で覗き込んでいました。焼きそばやフランクフルト、磯辺焼きと、おいしい食べ物の屋台も出ていま

した。大谷田ホームは毎年恒例のビンゴゲームを担当。出てきた番号を大きな声で発表し、ホワイトボードに番号を貼ったり景品を渡したりと、それぞれ役割を決め大役を果たしました。



本宮

台風直撃の恐れあり、と言われていた9月30日、実際には夏を思わせる日差しに恵まれた天候の中、大谷田障がい福祉施設の中庭で大谷田上自治会三七会秋の祭礼が行なわれました。

大神輿、小神輿、山車の順番で並び、威勢のよい掛け声や太鼓の音とともに、地域を練り歩きました。三七会さんの方たちにセンターの利用者さん、職員も加わり、大行列になって盛り上がりました。途中数か所の休憩所で飲み物や、モツ煮込み、鮎の佃煮、白菜の漬物などのおいしい食べ物を用意して下さった三七会さんにはひたすら感謝です。

昼食は、三七会さんとセンターのメンバーと一緒に作ったカレーライス。暑くてクタクタになっているときにも、スツと食べられてしまう魔法のメニューでした。



祭礼は最後まで好天に恵まれ、怪我人が出る事もなく無事終えることができました。また来年も楽しい祭礼に参加させていただけたら良いな、と思っています。