

大谷田ナーズの

ヘルス  
チェック!

## 秋の健康



今年度は、秋台風が日本列島を直撃して、多量の雨や風による被害が出ています。自然の力に人間はいつも無力感を感じてしまいます。

しかし、自然は多大な恵ももたらしてくれます。市場には実りの秋があふれています。食欲の秋といわれますように、おいしい食べ物と過ごしやすい気候は、私たちを食欲へと誘惑します。

夏の乱れた生活をこの秋に整え、健康の自己管理をしましょう。

日常生活について

- ①規則正しい生活（早寝、早起き）を習慣にしましょう。
- ②必要量の栄養（腹八分）を取りましょう。
- ③適度の運動を心がけましょう。
- ④ストレスの少ない、ためこまない生活をしましょう。

10月に入りますと、インフルエンザの感染者

が少しずつ出てきます。10月から、インフルエンザの予防接種が各医療機関で施行されます。

インフルエンザの予防として

- ①インフルエンザの予防接種を受けましょう。
- ②日常生活でできる予防として
  - ・栄養と休養を十分に取る
  - ・人ごみをさける
  - ・適度な温度・湿度を保つ
  - ・外出後の手洗いとうがいの励行
  - ・マスクを着用する

平成23年度の新型インフルエンザの流行時に、日本国内の感染の広がりを最小限に抑えたのは、国民の意識の向上によって、上記のインフルエンザの予防が行なわれたためです。

今年も、秋から冬に向けて、罹患しないようにそなえましょう。

by 武政

## 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20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】とお入れください。

■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。

## お歳暮カタログ

心温まるギフト商品をご紹介します。

ギフト冬号のお勧めは、これです!

宮城県からサンマのお惣菜が初登場!サンマの香り焼、サンマの蒲焼、更にサンマつみれ汁がセットです。復興した宮城県の漁港で水揚げされた脂の乗ったサンマをお楽しみください。

詳しくは、カタログ（11月上旬配布）をご覧ください。

カタログのご請求・お問い合わせ 03-3605-6762（ギフト担当係）



## 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>

## 最強の68人

映画「最強のふたり」を観ました。首から下が麻痺した重度障がいがある大富豪フィリップが、日常生活の介護人を募集し面接をします。介護職の専門的な資格を有し、「障がい者が好きだから」「自立と社会参加を助けて」「生きる喜びを与えたい」と売り込むプロの介護人をことごとく不採用にし、門外漢でスラム街出身の、最初から本音でぶつかってくるドリスを選びます。ドリスは障がいをまったく意に介さず、自殺もできないと言われると「そいつはやっかいだな」と返し、「どーせ動けないんだから危なくないだろう」「人に頼って暮らすのは気が引けないか?」とストレートな質問をあびせていきます。言われたフィリップは、「そっちこそ」と言ってニヤツと笑う。二人の間で丁々発止の会話が弾みます。

福祉という特別な世界にいる常識からすると、虐待ではないか、差別ではないかと目くじらを立てるような言葉がポンポン出てきます。ドリスは、フィリップの顔を伺い、腫れものに触るように接してきた周囲の誰よりもフィリップの心に近づき、やがて、お互いになくはない無二の親友になっていきます。ドリスが去った後のフィリップからは笑顔が消え、新しく採用されたプロの介護人に心を閉ざし、息苦しくなっても介護を拒否し、食事も拒否するようになっていきます。それにひきかえ、ドリスが戻ってきた時のフィリップの表情、二人の絡み合いは最高でした。人と人の心が共鳴し合っている様は心地よく、正直に生きる人の魅力が輝きます。

エンディングを聞きながら、職場の一人ひとりの顔

を思い浮かべていました。お互いに人と人の関係を大切にし、心から共鳴し合える組織でありたいと思いますが、実際のところはどうでしょうか。魅力ある組織は個々人を魅力的にし、魅力のある人のところには、それに見合った人が集まってきます。大谷田障がい福祉施設には、人間的に味があって魅力的な人たちが、どれだけ集まっているでしょうか。以下は、自慢話の一部になりますがご容赦ください。※（ ）内は私の現実です。

1日も欠かさずストレッチを続けているAさん（三日坊主）。都営アパートでの1人暮らしに向け何年も応募を続けているBさん（すぐ諦める）。どんな時でも周りを明るくしてくれる陽気なCさん（職場の雰囲気盛り上げきれない）。挨拶の声为谁よりも大きいDさん（挨拶を躊躇する時がある）。自分をごまかせない、どこまでも正直なEさん（嘘をつく）。ゲームプランナーを夢見るFさん（夢をみなくなった）。人が嫌がる仕事をもくもくとこなすGさん（できれば避けたい）。困難な仕事に淡々と向き合っているHさん（愚痴をこぼす）。深夜の強行軍で観光地巡りをしてしまう電動車いすのIさん（そこまでのエネルギーがない）。新規の営業が得意なJさん（なかなか受注が取れない）。電車のことなら何でも知っているKさん（趣味が浅い）。就職を目指して自主的にパソコン教室に通っているMさん（向上心がない）…。まだまだ続きます。

私たちは、このような人たちの一員であることに感謝するとともに誇りに思い、「最強の68人」を目指したいと思います。（萩原邦男）



大谷田上自治会三七会秋の祭礼

宵宮



台風の影響もあり雨も降って肌寒い1日でした。地域の方が来て下さるか心配していましたが、始まる時刻には大勢の方がつめかけてくださいました。

毎年恒例のビンゴ大会は、雨の為センターロビー

と廊下を使い行ないました。子供たちを中心に大盛り上がり、ホーム入居者の方も役割を果たし楽しく盛大に終わることができました。皆さんのおかげです。ありがとうございました。

本宮

2日目は、町内の「三七会」の皆さんとお祭りを楽しみました。

昨日までの雨は止み、暑くもなく「神輿のかつぎ日より」になりました。お

そろいの法被に身を包み、威勢良い掛け声とともに町内を練り歩きました。神輿に続いて、可愛い子供たちの山車、センター・ホームの利用者の皆さんと一緒に歩きました。休憩所では手作りの美味しい料理、果物、飲み物等をふるまっていただきました。昼食は、町内会のご婦人たち手作りの「愛情いっぱいのカレーライス!!」。おかわりをする人も出るほど、大好評でした。

昼休みには、パターゴルフ、綿あめを行い子供たちに大人気でした。

午後町内を練り歩きながら、町内会の人たちと一緒に楽しいひと時を過ごすことができました。

片付けも皆さんと一緒に、とても充実した2日間を過ごすことができました。皆さん、お疲れ様でした。

