

マイベすとしよつと

タイトル：独りの花見

やはりこの季節は桜です。時期が来たらちゃんときれいに咲いています。早くみんなで花見が出来るようになればいいですね。

(投稿者：丹下武文)



♪ほくのつぶやき♪

こんにちは、暖かくなってきましたね。この心地良い季節が過ぎると、暑い暑い夏がやってきます。たくさん食べて体力つけておきましょう。

今回紹介するお店は国道11号線沿い西条市氷見で営業されている「みなたけ」です。メニューの中で豚骨ラーメン、トッピングに味玉、セットメニューで付けられる唐揚げと白ご飯を頂きました(^_^) 豚骨スープはクリーミーであっさりしています。スルスル飲めて脂っこくないし、しっかりした豚骨の味を楽しめます。確かな歯触りと喉越しで柔らかさを感じられる丁度いい細麺が、豚骨スープと良く合います。

豚骨ラーメンに載せられているのはきくらげ、ネギ、モヤシ、薄型チャーシューです。特にチャーシューはトロトロで薄型なのもあって口に入れるとすぐにほろほろと、とろけます。追加でトッピングした味玉は半熟で、絶妙な食感と濃厚な舌触り。しっかりとまんべんなく味付けが浸透して美味しい。唐揚げも表面さつくりで中身は柔らかく、生姜を使っているのか後味爽やか。鶏肉も固い筋など食べにくいところもなく、飽きずに次々と噛みしめられます。

他にもチャーシューを使ったポークカレーがおすすめらしいのですが、ネギトロマグロ丼、チキンカツなど様々なメニューがあるので、ラーメン以外も楽しめる定食屋さんです。

では、また機会が訪れたら紹介します。

(オンリーワン 今城 駿)



編集後記

今回も皆様のご協力のもとオンリーワンを発刊する事ができました。いろいろの記事の中にある『カームダウン室』は初めてきました。カームダウンとクールダウンとは何が違うのかなと思い調べてみますと、カームダウンは気持ちを落ち着かせるといった意味で、クールダウンは運動などした後に身体を落ち着かせる、といったような違いがあるそうです。令和4年度の障がい者パソコン講座の生徒募集も始まりました。そちらもよろしくお願ひします。寒暖差も大きい季節ですので、皆様体調管理にはくれぐれもお気をつけください。(オンリーワン 黒河 亮)

発行：西条市障害者相談支援センター（西条市社会福祉協議会）

編集：オンリーワン編集委員

〒799-1371 西条市周布 606 番地 1 西条市東予総合福祉センター内

TEL：0898-64-2600 (代) FAX：0898-64-3920 E-mail：soudan4-saijo@saijoshakyo.or.jp



次回 7月発行

西条市障害者相談支援センター（西条市社会福祉協議会）機関紙

オンリーワン

バリアフリー
ペーパー

春号

令和4年4月26日発行

この機関紙は、西条市障害者相談支援センターがパソコン就労をめざす障がい当事者グループ「オンリーワン」に編集を委託し、共同で作成したものです。



暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。新年度を迎え、出会いの多い季節となりました。「コミュニケーションの始まりはあいさつから」と言われるように、人と会って初めてかわす言葉は「あいさつ」ですね。コロナ禍で電話やメールなどで、連絡を取る機会も多くなりましたが、たとえメールであっても対面であっても、その場にふさわしいあいさつをすることは、その後の人間関係を豊かにすることにつながっていきます。普段のあいさつを見直して、更に良好なコミュニケーションがとれるようにしていきたいです。(支援センター 高木)

令和4年度障がい者パソコン講座のご案内

西条市障害者相談支援センターでは、障がいのある方を対象にパソコン講座を開催します。パソコン技術を得るだけでなく、参加者同士の交流も目的とした講座です。興味のある方は、一緒に勉強してみませんか。

日程：令和4年6月～令和5年3月 第2、第4金曜日（全20回）
時間：13時30分～15時30分



令和4年6月	10日	24日
7月	8日	22日
8月	12日	26日
9月	9日 ※30日	
10月	14日	28日
11月	11日	25日
12月	9日	23日
令和5年1月	13日	27日
2月	10日	24日
3月	10日	24日

※9月の第4金曜日は「秋分の日」のため、9月30日に実施します。

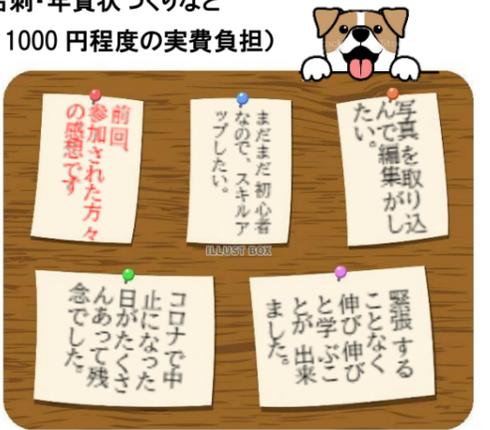
パソコンの基本的な操作を学ぶ講座ですので、初心者の方や、久しくパソコンを使っていない方も大歓迎です。それぞれのペースに合わせて進めていきます。受講生と講師と一緒に学び合う講座をめざしています。休憩時間は、情報交換やおしゃべりをしたりリラックスして過ごしています。お気軽にご参加ください。

内容：ワードやエクセルの基本操作、名刺・年賀状づくりなど
費用：受講料無料(テキスト代等として1000円程度の実費負担)
対象者：在宅障がい者 10名程度
※パソコンを持参できる方に限ります
※申し込み多数の場合は抽選
場所：西条市東予福祉センター2階 創作活動室
講師：障がい当事者グループ オンリーワン

締切り：令和4年5月31日

※都合により、日程や内容が変更になる場合がある事を予めご了承ください。

連絡先：西条市障害者相談支援センター ☎0898-64-2600 担当：平井

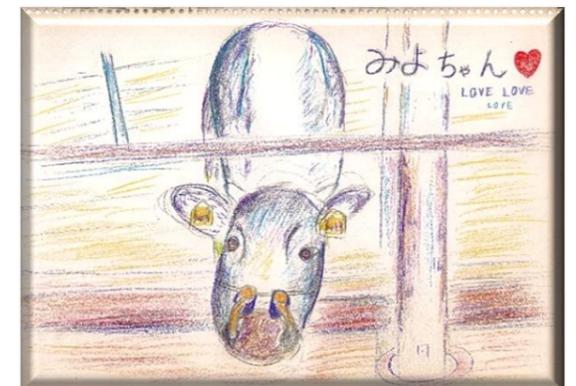


イラストコーナー

題名 美代ちゃん♡LOVE

作者 山内慎介

NPO法人石鎚の理事をしている小野さんが人工授精で育てている牛の赤ちゃんです。牛舎は西条市丹原町にあります。ご覧になりたい方はNPO法人石鎚くろ〜ば〜にお問い合わせ下さい。



放課後等デイサービス いろどり

西条市丹原町の静かで落ち着いた環境の中に、ちょっと目を引くおしゃれな建物があります。以前は喫茶店でしたが、現在は改装して、子どもたちの活動の場所となっています。今回は『放課後等デイサービスいろどり』取材させていただきました。



代表の佐藤さんにお話を伺いました。この事業所を立ち上げるきっかけになったのは、自身のお子さんにも障がいがあったことです。さまざまな子どもさんとの出会いを通して、共に成長し合える場所を作りたいと考えるようになり令和3年1月に事業所を開所されました。

「いろどりの名前は、子ども達の可能性や個性をはぐくんでいこうという想いを、色彩豊かなイメージに例えて名付けました。子ども達が充実した時間を安全に過ごし、成長していけるよう、またご家族に寄り添っていきたくと思っています」と話してくれました。



代表の佐藤武士さん

いろどりは登録人数が18人、1日の利用者数は10人くらいです。ここでは、子どもたちが様々な情報を理解したり、職員と意思疎通を図りやすいように、スケジュールボードや絵カードなどを用いて視覚化して情報を伝えています。

また、活動の目的に合わせたエリアを設けています。ワークエリアは、ひとりひとりに仕切られた席を設けて、宿題や読書に集中できる工夫がされていました。ぬりえ、工作、アニメのピースパズルなど興味のあるものも用意されており、見本を頼りに上手に仕上げるそうです。それぞれ推しキャラがあるそうですよ。

プレイエリアは身体を動かしたり、好きな遊びを楽しめる場所となっています。タオルを繋げた大縄跳びは、軽くて跳ぶのも回すのも大変でしたが、今ではコツをつかみ上手に扱えるそうです。

カームダウン室は、1人になって落ち着いて過ごしたい子どもさんの為にスタッフが作成されたそうです。

また、スタッフお手製の自立課題もたくさんありました。材料を100円ショップで購入したりエコ素材を利用し、子どもたちの興味がわくようなキャラクターや色づかいで作られています。自立課題とは、手先の動きをスムーズにしたり、将来の生活に役立つスキルを身に付けるための課題のことです。自主的に集中して物事に取り組んだり、指先の力をつけたりすることが、生活の様々な場面で役立つスキルにつながっていきます。子どもたちは、自分でできることが、増えるたびにどんどん自信をつけていくそうです。スタッフの皆さんが、子どもたちの成長する姿を自分の事のように喜びながら、日々の支援に取り組んでおられることが伝わってきました。



スケジュールボードには、今日すること(やりたいこと)に自分の名前プレートを貼ります。そうすることで、自分への確認と他の人への情報の伝達ができますね。



壁に飾られている子どもさんたちの作品です。



お手製カームダウン室です。

自立課題の一部をご紹介します



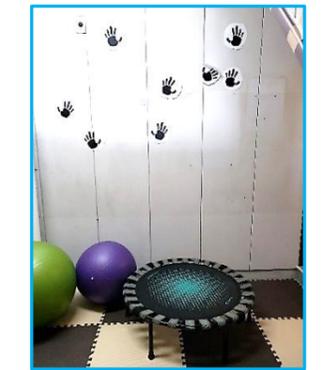
ペットボトルのふたを開ける課題です



同じ色、同じ形の穴にブロックを差し込むのが目的の課題です。



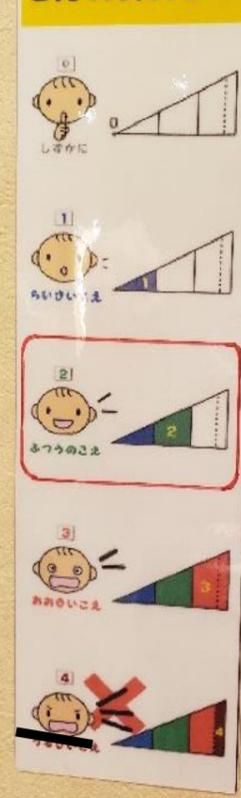
指先を使って綿棒を小さな穴に刺し込んでいきます。



トランポリンは跳ぶだけではなく目標の高さが手形になって壁に貼られていました。



こえのおおきさ



それぞれのエリアの使用目的に合わせて、左の写真のように『こえのおおきさ』のレベルプレートが貼られています。理想のレベルは赤色で囲まれています。

レベル0しずかに
レベル1ちいさなこえ
レベル2ふつうのこえ
レベル3おおきいこえ
レベル4〇〇〇〇こえ
となっています。

さて、レベル4の”〇〇〇〇こえ“に入る平仮名4文字は何でしょうか。

いりやういりやう

お問い合わせ

〒791-0502 西条市丹原町願連寺 196-1
放課後等デイサービス **いろどり**
TEL:0898-35-3851
FAX:0898-35-3853
mail:irodori@yuuwa-inc.co.jp

取材後記

佐藤さんは、「これから他の放課後デイや幅広い年代の方々と交流が出来るようにしていきたい」とお話し下さいました。私もここに集う子どもたちがいろいろな交流や経験を通して成長していくことを願っています。

(オンリーワン 菅 桂子)

投稿コーナー

題名:西条市図書館の風景

そがめ ひかる
作者:十亀 洸

自分の街で見た風景を、紙を丁寧に切り取り頑張って作りました。

