



音楽祭「Piece」vol.10



親の願いは子どもの幸せ!

平成29年に社会福祉法人豊田市育成会の理事に就任し、あっという間に1年半が過ぎました。現在、豊田市育成会の理事として事業の執行に携わるとともにガバナンスを学び、また、社会福祉法人豊田市社会福祉協議会の評議員として審議の場に臨むという、今までに体験したこともない大きな役目を務めています。

さて、私が「大きな役目」を務めるのは、障がいを持っている子どもたちにとって「必要なもの」、「必要な制度」は何だろう?ということ、親として主体的に考えるためです。知的障がい者の福祉制度が整っていない時代は、制度の制定が重要ですが、その後は時代に合った制度に整えていくことが大切です。それは、こどもの体の成長に合わせて洋服を準備するのに似ています。そんな時に力を発揮するのは、「親の率直な声」だと思いませんか?子どもの成長を喜びながら、子どもたちの将来に何が必要なのか...を考えていける親になること、それが子どもたちの将来に「安心・夢・笑顔」を与える大きな力になると思います。

保護者の会として設立された豊田市育成会だからこそ届けられる「たくさんの親の声」を集めるために、会員のみな様の「イチョやるか!」という心意気に期待致します。

運動不足にご注意を！

～健康で安心して過ごせる未来を～

将来が心配だけどどうしたら

「そろそろ私も高齢で身体が心配だけど、親が病気になった場合、子どもの将来が心配…」このようなお話を耳にします。やはり、親として気になることは今後の子どものこと。将来について考えると不安を感じる方もいるでしょう。

将来について考える上で、いったいこの子はいつまでお仕事を続けられるのか、いつから他のサービスを利用するべきなのか等、親の悩みは尽きません。もちろん、将来について早め早めに準備をすることは大切ですが、今ある健康な状態をいかに保ち、将来安心して過ごせる準備をすることも必要なのではないでしょう。

生活習慣を整え心身ともに健康に

普段の生活を思い出してみましょう。

正しい食生活、質の良い睡眠、日々の運動等、適切に行えていますか。普段の何気ない行動の積み重ねが健康を左右するといっても過言ではありません。

知的障がいのある方は、健常者に比べると元々の健康リスクが高く、体調の異常を伝えられない・障害特性による偏食など、健常者に比べて健康を管理する上での課題が多くあります。ですが、日常生活を見直すことで改善できることも多くあります。運動活動の促進や食生活改善など、日々の生活を見直し、意識的に行動することもポイントになります。今号は、運動をテーマに次号では食生活について紹介します。



運動不足によって引き起こされるこわい病

運動不足によってリスクが高まる代表的なものが生活習慣病です。皆さんもよく耳にするキーワードかと思います。生活習慣が乱れることにより引き起こされる病気の総称であり、代表的なものとして心臓病・糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満などが挙げられます。その他にも運動が不足することによって引き起こされる病気は様々です。



育成会内でも気になる肥満…

「痩せたい」「体重増加が気になる」「糖尿病が心配」などジョイナスでも健康管理について気にされている方が多くいます。ですが、運動をするように言われても実際にどんなことをしたらいいのかわからない、運動は苦手という方もいるかもしれません。次のページでは、運動が苦手な方でも無理なく楽しくできる育成会での活動の取り組みについて紹介していきます。

やってみよう👉

あなたの体重は大丈夫？ 簡単 BMI 診断

体重(kg) ÷ { 身長(m) × 身長(m) }

肥満度の判定基準

- 18.5 以下…低体重
- 18.5～25 未満…普通体重
- 25.0～40 以上…肥満(肥満度は1～4)



無理なく楽しく!レッツチャレンジ
～育成会での運動活動紹介～
豊田市育成会ではどんなことをしてるのかな?

ジョイナスでの主な取り組み<福祉事業>

- ①1日2回のラジオ体操
 - ②ウォーキング・ジョギング
 - ③体幹運動
 - ④本人クラブによる各種活動
- ※ジョイナスによって異なります

各ジョイナスによって様々な健康活動を行い、日々の健康管理に取り組んでいます。④では、ジョイナスさかえの場合、豊田マラソンに向けての体づくりやダーツ大会に向けた練習など、皆さん楽しみながら取り組んでいます。



クラブ活動での主な取り組み<公益事業>

①フライングディスク

第4土曜日の9時30分よりサン・アビリティーズ豊田の芝生で活動しています。ディスクキャッチや的入れ練習を日々行い、春と秋の競技大会に出場し優勝を目標に頑張っています。



フライングディスク
活動風景

②J-POP ダンスグループ「POP'S」

平成29年度からクラブ活動として新しくスタートしました。毎月第1土曜日にサン・アビリティーズ豊田で活動しています。(月によって育成会本部)楽しい仲間たちとレッツダンス!音楽に合わせて楽しく踊ってみませんか。
※現在は定員超過のため募集はしていません



J-POP クラブ
活動風景

青年学級での主な取り組み <公益事業>

フラダンスコース

毎月2回、豊田市青少年センターにてフラダンス講師のもと活動しています。女性だけでなく男性も楽しむことのできる、ハワイの伝統的な歌舞音曲です。毎年12月に開かれるふれあい交流会での発表に向けて練習に力を入れています。



フラダンスコース活動風景

いかがだったでしょうか。育成会の活動だけでもあらゆる運動活動があることがわかりましたね。これらの活動以外にも、日常生活で歩く歩数を増やすことや、座りながらできるストレッチを行うことも健康づくりには有効です。“無理なく、楽しく”をモットーに体を動かして運動不足を解消してみませんか。

★育成会の活動に興味のある方は本部事務局までお問い合わせください Tel0565 (77)5611

10th ANNIVERSARY MUSIC FESTIVAL

音楽祭 Piece vol.10

「笑顔」

＜平成 30 年 10 月 28 日(日)豊田市福祉センターホール 参加者 479 名＞

音楽が好きなグループが集まり、ハンディキャップの有無や老若男女問わず音楽を通して地域の皆さんと交流を深めようと平成 21 年度から始まった音楽祭 Piece も 10 周年の節目を迎えることができました。

今回は、今までご協力いただいた福祉団体の皆さんや、リクエストの多かったグループに参加いただき、音楽祭 Piece 10 周年記念フェスティバルを開催しました。



今回の出演者 9 組に加え、金管楽器演奏家 4 名が音楽祭 Piece のために特別に編成した「かるくらカルテット」をスペシャルゲストにお迎えしました。出演グループは、楽器演奏やゴスペル、合唱、ダンスなど披露しました。また、10 周年を記念して、ご協力いただいた出演者グループを表彰しました。

ひまわりバンド

豊田市役所音楽部
シャルマンブラス

豊田社会学級なかま

岡崎女子大学・短大ダンス部

キャリーマロ



審査員は、市障がい福祉課 南課長、
豊田市社会福祉協議会 中田常務理事、
豊田市コンサートホール 吉岡さんでした。
ご協力いただき有難うございました。



交流コーナーでは、「安心」「夢」「笑顔」に因んだメッセージ
カードを壁画に貼り、安心・夢・笑顔の大きな木を製作しました。



スペシャルゲストの「かるくらカルテット」の
皆さんはクラシックからアニメソングまで幅広く演奏☆



スペシャルゲスト☆かるくらカルテット

フィナーレでは、かるくらカルテットの演奏による「世界に一つだけの花」
を来場者と出演者で大合唱！岡崎女子大学・短大ダンス部の皆さんはダン
スで会場を盛り上げました☆



表彰式☆



笑顔☆



猿投台リトルハーモニー

Sol Radiante +

オンリーワンゴスペルクワイヤー

ありのまま合唱団

全員が主人公になろう

笑顔



～みんなで手をつないだら半端ないって！～

仲間・親子ともに絆深まる楽楽運動会を開催

平成30年9月15日(土)に豊田市運動公園(猿投公園)にて「平成30年楽楽運動会」を開催しました。今年は例年より暑く9月でも熱中症が心配されましたが、無事終えることができました。

今年も㈱COPAINの参加に加えて多くの来賓の皆さまをお迎えし、総勢321名と賑やかかつ今年のテーマでもある、「みんなで手をつないだら半端ないって!」にぴったりの楽楽運動会になりました。

ご協力いただきました皆さまありがとうございました。来年もよろしくお祈りします!

お買い物
ゲーム



移動
玉入れ



楽楽運動会



選手宣誓

爆笑!
福笑い



福引き
競争

みんなで交流フォークダンス!!

リズムに合わせてマイムマイム



今年は応援合戦をせず、全員で事業所の垣根を超えてフォークダンスを楽しみました。世代によっては懐かしさを感じる方もちらほら…。今年も思い出に残る1ページとなりましたね。

ひらしばの家★応援隊です！ One for All, All for One

「安心」

求人募集をしてもなかなか人が集まらない…。人手不足が叫ばれる昨今、豊田市育成会でも深刻な課題となっています。平成29年度に開設したグループホームひらしばの家でも同様でした。そんな時、会員有志の皆さんが『ひらしばの家応援隊』を結成し、スタッフの足りない日は応援隊がスタッフの一員として、食事作りなど家事支援のお仕事をしています。

家族以外への食事提供やお掃除、時には入居者の話し相手になるなど、最初は戸惑うこともあったようですが、そこは主婦歴ウン十年の大ベテランの皆さんですので心配無用！頼りになる応援隊です♪



お掃除



朝食作り



行ってらっしゃーい！

～ 一人は皆のために、皆は一人のために ～

障がいのある人たちが働きながら地域で暮らしていくためには、さまざまな人との関わりが不可欠です。また、障がいのある本人や家族の多様なニーズに応えるためには、会員が主体的に活動することで相互扶助や地域の理解を深めることにつながります。できることからひとつずつ…。そんな、ひらしばの家応援隊です。



会員リレー ～わたしの安心・夢・笑顔～

14 回目の会員リレーは、いつも笑顔がチャーミングな上郷支部の山田さん。今回は友人との素敵な思い出のお話です。次回は、上郷支部の宇野真澄さんへバトンタッチです☆



私には小学校の時からとても大切な友がいる。彼女は15歳の時に父親の転勤で県外へ引っ越してしまっていたが、以来、私たちは文通で友情を深めてきた。お互い離れた土地で過ごしているが、今まで数十回、行き来をしている。私は思い切って昨年初めてひとりで彼女に会いに行った。そして初めて彼女の家に泊めてもらい、とても楽しい時間を過ごすことができた。たったの24時間であったが、ずっと一緒にいて、ずっと話しをして本当に素敵な思い出ができた。自閉症のわが息子は、現在ジョイナスつかさでお世話になっている。課題の多い息子ではあるが、これからも家族で見守っていくつもりである。たまにはリフレッシュできる時間を作っていけたら嬉しく思う。

●育成会の動向（平成30年9月～11月）

育成会の動向

- 9月1日(土) 育成会だよりNo.30発行
第3回楽楽運動会実行委員会
- 9月8日(日) 音楽祭Piece vol.10出演者会議
- 9月14日(金) 特別任用職員採用試験
第2回経営会議
<議題>
施設整備計画/理事会議案/
職員募集等
- 9月15日(土) 楽楽運動会 参加者321名
豊田市運動公園
- 9月22日(土) 第2回理事会/第2回評議員会
<議題>
9月補正予算
評議員会の招集(理事会のみ)

- 10月18日(木) 指定障がい福祉サービス事業者
実地指導(地域生活支援センター)
- 10月21日(日) H31年度特別任用職員採用試験
- 10月28日(日) 音楽祭Piece vol.10 参加者479名
豊田市福祉センター
- 11月17日(土) 特別任用職員採用試験
第2回就労支援施設等運営委員会
<議題>
平成30年度上半期目標進捗状況
就労支援施設の運営課題ほか

安心 夢 笑顔

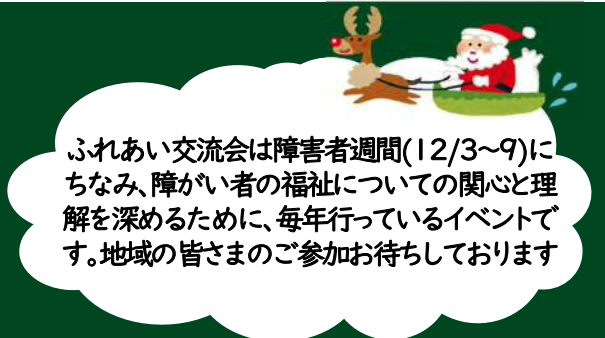
賛助会員の皆様 いつも温かいご支援を頂き有難うございます。本誌を借りてお礼申し上げます。

| 法人賛助会員様ご芳名 (敬称略・順不同) | 個人賛助会員様ご芳名 (敬称略・順不同) | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| 法人名 | 氏名 | | | | |
| トヨタ自動車労働組合 (株)東助 大豊岐阜(株) 碧海信用金庫豊田支店 豊田信用金庫下市場支店 (株)篠田商会 (有)伊豫田包装店 (株)遊都 (株)モダン装美 近藤法政事務所 (株)加藤製作所 (株)北川製作所 (有)コシヒカリ食品 (株)山田商店 (有)シーテック 大日通信(株) (有)アィクル (株)やまもと あいち豊田農業協同組合 トヨタすまいるライフ(株) ウネベ建設(株) | 青山千慧 天野真由美 庵サク子 池田 修 板倉正志 一ノ瀬義信 伊藤一廣 稲石 涼 稲石 俊 稲垣 正 井上れい子 岩井鏡子 魚澄主枝 白田吾朗 梅村清春 榎木 繁 柄本美枝 及川順子 大塚 茂 大西 豊 大羽文美 岡田 豊 岡本貞之 小川三佳 小野修市 | 小野田しづ江 加藤朝子 加藤五十鈴 加藤 修 河合三子 川崎啓子 黒川傳八 黒柳晴美 兼子吉彦 小嶋忠光 小林富貴子 近藤武福 佐伯誠 澤邊久子 下川友美 白水雅子 菅原僚子 杉坂幸代 鈴木鋭治 鈴木佳子 鈴木順子 鈴木ひとみ 須藤信子 千駄建夫 高木昭美 | 田原悦史郎 都築千枝子 角田美恵子 長野裕子 豊田市肢体不 自由児・者父 母の会 那須静枝 成田幸子 西之原良文 野島昭彦 野々山智子 野村栄子 博多祐士 橋本悠起子 原田隆英 深見玲子 藤田欽也 堀秀雄 本多久月 正木昭久 松尾伊和子 正木義則 松浦義治 松村文夫 | 成瀬繁 三谷裕保 森克憲 森田勝 山内洋子 山田さち子 吉岡多佳子 鷲津裕子 後藤珠眞子 宇都宮勝洋 古井鎮信 今井伸和 澤邊美奈子 森裕子 小野田普己子 高橋絢美 兵藤信之 森田千洋 坂本亮仁 吉田崇将 鈴木志保 吉田育実 辻中美砂子 中前直美 高木高 | 鈴木美彩 原香苗 高木真由美 今泉豊 佐藤守 篠田紗希 大内登紀子 高山満理 藤城ひろみ 金森絵美 竹田愛 松沢陽子 永峯文子 宇野由紀子 杉田智子 伊藤友美 佐合美豆枝 清水紀子 谷口理美 小川孝 鍛冶由香利 兵藤良一 副島英雄 |



ふれあい交流会<クリスマス会>を開催します

日 時：平成30年12月9日(日)
 受付9時30分/開会10時~閉会13時
 場 所：西部コミュニティセンター多目的ホール
 豊田市本新町7-48-6
 定 員：400名
 当日、先着順でお菓子券(400名)と抽選券
 (200名)を配布します。
 参加費：無料



お知らせ

平成30年度第2回理事会、第2回評議員会開催

平成30年9月22日(土)理事会・評議員会を開催しました。議案は、①平成30年度9月補正予算(理事会議案)②評議員会の招集(理事会議案)③平成30年度補正予算について、可決承認されました。



編集後記

夏、義父の家に行ったとき、畑で作ったスイカとビンのラムネを用意してくれました。風通しのよい平屋の軒先で、日々の騒々しさと時間を忘れて食べたスイカは格別においしく夏の暑さが吹き飛びました。義父のもてなしの心が嬉しく、今でも覚えています。取り合わせの美から演出された空間によって感じ方にも差がでます。私もこれからひとをもてなす時は全体の空間のことも考えていきたいと感じました。(奥川)