



スキマタイムズ

もっとお互いを理解するための場や時間を



日本自立生活センター自立支援事業所 2020年5月27日発行 第110号

「緊急事態宣言」解除をうけて

今年の初めから始まった「新型コロナ感染」、最初こんな大変な状況になるとは思いもよらず…

3月2日にいきなり全国の小中高校が一斉休校になり、4月7日には「緊急事態宣言」が発出されました。これはいったいどうなっていくのだろうと不安な中、それでも私たち障害者が生きていくには介助者の人たちに来てもらうしかなく、日々の生活、また介助現場はとてもピリピリしていました。

それでもお互いに大切に思い合う中で、利用者の生活を守りながらの感染予防を行ってくださっています。ありがとうございます。そして5月21日に「緊急事態宣言」が解除されました。

この間、発熱等でPCR検査を受けられた方が、利用者の方、職員の中にも数名いました。その検査を受けるまでの過程、検査結果を待つまでの時間は、本人含め周りも何とも言えない数日間を過ごしました。利用者への対応には、その都度、結果がでるまでは介助を数人で固定し防護服などの着用での対応となりました。幸いみなさん、「陰性」という結果でしたが、ほんとうに緊張状態での対応となりました。

最初のころは、事業所全体もどのようにしていったらいいのか試行錯誤でした。その流れの中、事業所内に「JCIL 感染症対策チーム」を設けました。そこで相談や熱症状などへの対応など、何人かと一緒に考えながら動いてきています。

また、この間の介助現場の状況を踏まえて、京都市へ要望書を提出しています。

緊急事態宣言解除後は、政府からは「新しい生活様式」なども提案されています。

今後、私たちの生活は、どのように変化していくのでしょうか？

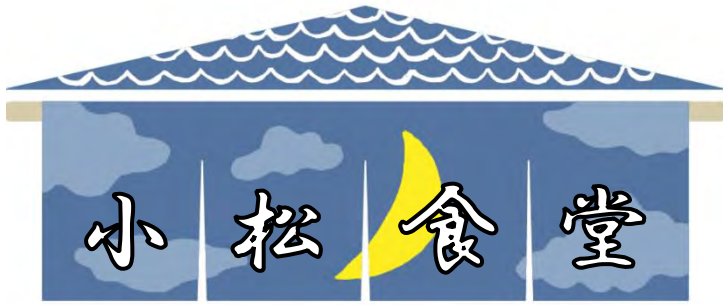
その変化は、これまでの私たちの生活をできるだけ変えない形を模索していきましょう。

この間も、「障害者の生活」をなるべく変化させないように、その中での「感染予防策」を互いに進めてくださっています。互いが感謝しあいながら、この先も乗り切っていきましょう。

ありがとうございます。

小泉浩子





自粛疲れ？梅雨入りのせい？

疲労感を感じたら、ブタ(豚)ミンパワーを。豚肉に多く含まれるビタミン B1、パプリカのビタミン C、発酵食品の味噌は疲労回復に役立ちます。しょうがとにんにくも少し多めに入れたスタミナ味で、疲れやすい季節を乗り切りましょう！



豚こまスタミナ炒め

材料

ブタミンパワー！

- 豚こま肉 150g
- 玉ねぎ 1/2 個
- ナス 1/2 本
- しめじ 1/2 房
- ピーマン 1/2 個
- パプリカ(赤黄など) 各 1/4 個(好みで)



※合わせ調味料

- みそ 大2
 - 砂糖 大1
 - みりん 小1
 - にんにくチューブ 小さじ半分
 - しょうがチューブ 小さじ半分
- 少し甘めの味付けなので、好みで砂糖は調節してください。

- ① 玉ねぎは千切り、ナスは縦半分に切ってから薄切りにする。
- ② ピーマン・パプリカは細切り。しめじは小さく房をほぐす。
- ③ 肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油(大1)を入れ、材料を全て入れて炒める。
- ⑤ 全体をざっくり炒め、肉にまだ赤みがある時に酒(小1)を振りかけてフライパンの蓋を閉めて炒め煮風に。
- ⑥ 肉や野菜に火が通ったら、一度火を止める。
- ⑦ 合わせ調味料を入れ、全体を混ぜてから再度火を点けて中火で炒める。
- ⑧ 全体に味がなじんだら完成。

※ パプリカは1度に使い切ることはないのです、使いやすい形に切って冷凍保存しておくとも便利です。(奥)

こころと体にアロマセラピー

こころも体も疲れぎみなら…

植物が持つ香りやさまざまな働きを利用して心身の健康維持に役立つ自然療法「アロマセラピー」を生活に取り入れてみませんか。

“アロマ”はリラクゼーション効果に加え、ヨーロッパ諸国では医薬品と同じように取り扱われる、“西洋の漢方”でもあります。“アロマセラピー”とは“香り療法”という意味で植物が持つ香りや成分を使って「リラクセス効果」「美容効果」「健康維持」などが期待できます。



アロマディフューザーやアロマスプレーなど手軽に楽しむグッズがいろいろあるので自分の生活にあったものを探してみるのもいいかもしれません。



コロナ禍が食のバリアフリーを生んだ

岡山祐美



たった2,3か月間ほどで、世の中がテイクアウト天国に様変わりしました。このピンポイントにおいては、たとえ不謹慎と言われようと、私は正直うれしいが止まりません。ずっと前から行ってみたかったけど行けなかったお店の味や、食べたいけれど選べなかったメニューを、テイクアウトで楽しめるようになったからです。

私は、お店の標準で出される1食の分量が多すぎて、せいぜい半分くらいしか食べられません。単品でその調子なので、定食やランチセットでは半分も食べられず、コース料理なんてもってのほかです。たくさん食べ残すことへの、廃棄の罪悪感、お金のもったいなさ、お店の人への申し訳なさから、分量が多い、または、こってりしたメニューのお店は、好きでも食べてみたくても足が向きません。また、残りものを食べてくれる人が一緒にない限り、残す量ができるだけ少なくすむ狭い範囲内で選びます。

それが、テイクアウト天国になったことで選択の幅が一気に広がりました。以前から食べてみたかったお店のシチリア料理、念願かなったうえに予想以上に美味で感動しました。近くの行けなかった焼き肉店、テイクアウト弁当で美味しい焼肉を食べられました。食べ残し量を心配せずに選べるって、なんて自由なんだろう、食べたかったメニューを家で何度かに分けて全部食べ切れるって、なんて幸せなんだろうと、テイクアウトによって実現した食のバリアフリーを実感しています。

しかしこの食のバリアフリー化は、コロナの終息と共に終わるのではないのでしょうか？そう考えると残念でなりません。言うまでもなくコロナの一刻も早い終息を願ってやみませんが、テイクアウトという選択肢は残してほしいです。それだけではなく、これをきっかけに、店内での食べ残しも諸外国のように当たり前を持ち帰られるようにしたり、1食分のサイズ選択可にしたりと、食べる分量の調整を可能にするという食のバリアフリーを広められたらいいのと思います。

オリンピックに向けて、ベジタリアンやハラールなどの宗教上の対応や、アレルギーや健康上の食事制限などへの対応という食のバリアフリーは近年日本でも広まりつつありますが、少量しか食べられない人への対応も、食品ロスをなくすという視点と共に浸透してほしいと思う今日この頃です。

こころとからだをすっきり！ヨガタイム

ヨガで自分の身体と向き合ってみませんか？

いつもの月イチ ヨガタイムは6月も開催を見合わせます。

その代わりに先月に続き、講師の石田久美さんに紙上でヨガのポーズを紹介していただきました。



肩回りをラクに

- ① 左腕を上にあげ、肘を曲げる
右の手で、その肘を下に押し込む
 - ② 目線を上にあげ、吐く-吸う
③ ゆっくり右に倒し、目線を左上にし 吐く-吸う
 - ③ 左後ろを振り向くように 吐く-吸う
- 反対側もやってみましょう

腰をほぐす



両方の脚を前に伸ばし、右ひざを曲げ、左太ももの外側に置く。
左脚は右のお尻の横に置く。または、左脚はまっすぐ伸ばしたままにする。
左手は立てた膝の上に置き、右手は背中側の床に置く
息を吸いながら背筋をまっすぐ引き上げ、息を吐きながら右後ろを振り向く-何度か呼吸を続ける

反対側もやってみましょう

15分前後のヨガ動画を配信中（6月末までの公開）
YouTube チャンネル
「からだBASE」で検索



今年のアートフェスタは、京都市地域・多文化交流ネットワークサロンの会場を借りる事について予定が立てにくい状態ですので Web 上で作品展を行いたいと思います。

新型コロナウイルスの脅威の中、最前線で活動、働いている方々、医療関係者、介護、配送のお兄さんお姉さん、コンビニのスタッフさんたちに、作品を通して「ありがとう」メッセージを送りたいと思います。

作品は原則としてメールで出品を受け付けます。立体作品は写真で、書などはスキャンして画像で受け付けます。思いを込めた詩やメッセージでも OK です。作業所で簡単な審査の後、専用ページで展示、公開します。

審査内容：「公序良俗に反せず、誹謗中傷、個人攻撃等」がないもの以外は原則すべて展示

作品：「作品名」「名前」「コメント（100字程度）」

内容：平面、立体、は問いませんがホームページ上での展示(公開)となります。

募集期間：2020年6月1日(月)～30日(火)

展示期間：2020年7月1日(水)～31日(金) Web上にて

展示方法：Web上（ワークスHP）

連絡先：〒601-8036 京都市南区東九条松田町62 ワークス共同作業所

TEL:075-682-3201、FAX:075-682-3330

E-mail : info@kyoto-j-works.com

※ 詳しくはホームページ📄でお知らせします。



ワークス共同作業所
<http://kyoto-j-works.com/>

