

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 2013年7月29日発行 第28号

スキマ☆ナイトII

今回のスキマ・ナイトは、あつつい夏を乗り切る納涼会！

焼きそば、たこ焼き、かき氷・・・

そして、夏の夜といえば、こわ〜い話。

ちょっとドキドキ、ひんやりしながら、楽しい夜を過ごしましょう！

お手伝いしてくださる方も大歓迎！！

部分参加もOKです♪

日時：8月21日(水)18:00-20:30

食事 18:00-19:00

怪談 19:00-20:00

(準備 16:00 ごろから)

場所：日本自立生活センター事務所

参加費：無料

担当：福井・横川



シリーズ

カラダをまもる

今年の夏も、熱中症に気をつけよう！

4面「からだにやさしい薬膳 vol. 4」でもレシピを紹介！

・熱中症にならないために・・・①服装の工夫②水分補給③食事と休養

- ① 服装：吸湿性や通気性のよい素材、ゆったりした風通しのよいもの、白系統の色。外出には帽子を！
 - ② 水分補給：喉が渇く前にこまめに水分補給。汗をかくときは水だけでなく塩分も！
 - ③ 食事：野菜や海草でビタミン・ミネラルを。疲労回復のために肉、魚、卵、大豆製品もきちんと食べよう。
- 休養：睡眠不足が熱中症の大きな原因に。十分な休養と睡眠を。

・熱中症になってしまったら！？・・・安静・冷却・水分補給！

- ① 日陰や風通しのいい涼しい場所へ移動。
- ② 衣服をゆるめ、うちわなどで風を送る。
- ③ 体温が高ければ、ぬれタオルや保冷剤で首やわきなどを冷やす。霧吹きなどで水を吹きかけ、風を送って冷やすのも有効。
- ④ スポーツドリンクや経口補水液などで水分、塩分を少しずつ補給。水だけではなく、塩分も同時にとることが大事。手近なものでは味噌汁も効果あり。
- ⑤ 嘔吐して水分の補給ができないときは病院へ。

☆反応がないなど、おかしいと感じたら、ためらわずに119番！救急車を呼ぶ。

☆調子が良くなったと思っても、体はダメージを受けています。再発の恐れもあるので無理せず安静に。



日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当：横川

TEL: 075-682-7950 E-mail: jcil-kyoto@jcil.jp URL: <http://www.jcil.jp/zigyosho/index.html>



合同交流会



日本 自立生活 センター



ワークス 共同 作業所



自立支援 事業所



日本自立生活センター・ワークス共同作業所・自立支援事業所が合同で活動を発表するのは、実は今回が初めて！最初に矢吹代表の基調講演があり、故長橋代表を偲び、JCILの歴史や理念を改めて思い出す時間を持ちました。同時に日々の活動のなかでの思い、これからの歩みも、みんなで考えることができました。続いてワークスと事業所の監事である中井さんよりご挨拶いただきました。そして、お互いの活動を紹介し合いました。改めて、JCILって、いろいろやってるなあ！と感じます。これからも、そのときに必要なこと、大切なこと、やりたいことに取り組んでいきたいですね！

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？ヨガの目的はきれいなポーズをとることではありません。その日の身体がどんなふうにか動くか動かないか、意識を自分に向ける時間です。呼吸が深くなり、肩こり、腰痛、疲労感もやわらぎます。ぜひ参加してみてください♪

講師は石田久美さんです。

★ヨガ：全身をうごかすヨガ

日時：8月27日(火) 18:15-19:30 (OPEN18:00)

場所：油小路事務所2F

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物

参加費：無料

*このヨガクラスは、JCIL自立支援事業所の利用者と家族・介助者を対象にしています。



総合支援法に変わったよ！ えっ、ほんま？ Part24

自立生活満喫中のリツコさん
でもあんまり難しい話は苦手…



選挙終わったなあ。
結果をどう思う？

景気が上向かって、いわれているけど、
国がわたしらの方を向いてくれるかは
不安を感じるなー

そうそう、この前、京都府の差別禁止の条例作り
のタウンミーティングいったよ。参加者多くて、
みんなけっこう関心もってはった。でも、もっと
大勢の人に、条例のこと知ってもらいたいなあ。

総合支援法は、いちおうこの前の4月から、
この名前になったんやんね。確か、難病も
福祉サービスの対象となったとか。

今年も見直し、来年も見直しなんやな。
来年は何が変わるんやろう。

重訪が知的障害者に広まる、と言っても、みんな
が使えるようになるわけではないやんな。

そっかあ…。できるだけ使いやすい制度
になってほしいな。

障害者制度改革について
勉強中のタクオさん
小難しいこともやさしく(?)解説



自民党が参議院でも過半数とったね。障害者施策や生活保護のことに
関しては、不安がけっこうあるかな。これまで制度改革をひっぱってきた
民主党の力がかなり弱くなっちゃったし。

差別解消法は、自公民の三党合意で進められたし、全会一致で国会通ったから、
これから力を抜かなければ軌道にのっていくという印象。

そうだね。法律や条例できても、だれも知らなかったら絵にかいた餅だからね。
それはそうと、総合支援法や、生活保護のことはけっこう先行き不透明かな。

そうだね。限定的だけど、130 ちょっとの疾患で、手帳なしでも福祉サービス
を使えるようになった。ただ、総合支援法は、また来年の4月にも制度の見直し
があるんだ。

来年は、重度訪問介護の対象者が、知的障害者等に拡大するよ。あと、ケアホーム
がなくなってグループホームに一本化される。厚労省では、各団体呼んでそのあたり
についての話し合いがはじまったところ。

そうなんだ。その辺がけっこうポイント。知的障害のどんな状態だったら重訪が
利用できるようになるか。あと、重訪ヘルパーの研修がどうなるかも、大事だよな。
今、水面下でバトル中。

そうやねー。ところで最後に一言。生活保護費が8月から引き下げられるよ。
単身世帯で、一人あたり1500円とか2000円とか削減される。今年だけでなく、
来年も再来年もさらに引き下げられる。物価が上がりはじめてるのに、ほんと
ひどい話。不服申し立ての運動もやりはじめてるので、注目してくださいー！

毎日の食事は、生活の基本になるものです。エネルギーになるだけでなく、気持ちを和らげたり、体調を整えたりするためにもとっても大切。そこで、普段の食卓に薬膳の視点を取り入れてみよう！というコラムを季節ごとに掲載します。おいしくって、からだにいい、そして簡単に手に入るもの。そんな薬膳をご紹介します。

からだにやさしい薬膳 vol.4

こんにちは。からだbaseです。
今年の夏はいつもより早く訪れましたね。



体に熱がこもり、またその熱が上部へ行くのでイライラしたり、暑くてなかなか寝付けなかったり、寝ても眠りが浅かったりなどしてはいないでしょうか？

今回はこんなときに摂るとよいメニューをご紹介します。このようなときには、体を冷やす食材を中心に食事に取り入れます。この体を冷やす食材は「寒性」「涼性」と分類し、体の熱を下げ、火照りやのどの渴きを潤し、利尿作用・排便作用・解毒作用などがあります。

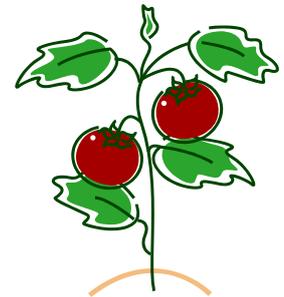
野菜や果物はその季節のものを摂ると、その季節に対処できるようになっているところが自然の素晴らしさだと思います。

水分を補う食材には：

トマト、きゅうり、スイカ、りんご、キウイフルーツ、レモン など

熱を冷ます食材には

トマト、なす、きゅうり、苦瓜、スイカ、セロリ、豆腐、昆布、緑豆、
緑茶、しじみ、あさりなど



このように主に、夏に収穫できるものであることがよくわかります。季節の食材を上手に取り入れていきましょう。

さて、今回はスッキリ眠れるように『しじみすーぷ』をご紹介します！このメニューは一年を通して、日常生活、仕事などにおいてイライラ、ストレスが多いときにも取り入れるといいですよ！

『しじみすーぷ』 2人分

材料

しじみ 80g

わかめ 4g

ミニトマト 4～6個

オクラ 小2本

こんぶだし 300cc

(昆布5cmを水400ccに入れ
冷蔵庫で一晩つけたもの)

塩 ひとつまみ

醤油 小1/4

- 1、しじみは砂だしをする
- 2、わかめはほんの少々塩気を残す程度に塩抜きを、ざっくりと切る
- 3、ミニトマトを串にさし、直火にあて皮を焼き、半分に切る
- 4、オクラは塩（分量外）を振って板ずりし、沸騰した湯の中に入れ鮮やかな緑色になったら取り出す（1分ほど）
- 5、鍋に1とだし汁半分ををれて火にかける。
アクが出てきたらすくい取る。
沸騰してしじみの口が開いたらしじみを取り出し、
残りのだし汁を加えて、再び沸騰。
塩と醤油で味を整える。
わかめとトマトを加え沸騰直前で火を消す。
しじみをもどし入れる。
- 6、器に3を入れ、輪切りにしたオクラをのせる。

少し冷めた方が、味がなじみます。

冷えても美味しいですが、食材が寒性のものがほとんどなので冷蔵庫でキンキンに冷やすと、体を冷やしすぎますのでご注意ください。

