

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 島田地活:PM閉所	4	5 さがら:開所予定 ドレミ:開所予定 ふれあい:広場事業所紹介 掲示参加
6	7 島田地活:休み	8 はぐるま・あじさい: 語ろう会	9 こおぎ:市役所販売	10 ドレミ:健康講座	11	12 こおぎ・あじさい:開所 予定
13	14 島田地活:休み	15	16 ドレミ:市役所販売 あじさい:ミーティング	17	18	19 さがら:開所予定 島田地活:家族茶話会 13:00~15:00
20	21 春分の白 こおぎ・あじさい・ドレミ:開所予定	22 島田地活:休み	23 こおぎ:市役所販売	24 島田地活・はぐるま:PM閉所	25	26 りなむ:和菓子バル販売 (*2/23に予定されていたもの)
27	28 島田地活:休み	29 島田地活:サテライト 10:00~14:30	30	しんがた えいきょう 新型コロナウイルスの影響により、 こんご と う へんこう かうせい 今後スケジュール等が変更になる可能性があります。 ふめい てん かくじきようしよ と あ くだ ご不明な点は、各事業所にお問い合わせ下さい。		

特定非営利活動法人

こころ

第193号 2022年3月

http://www.hcc-kokoro.jp

・ハートケアセンターこころ(地活)・こむぎ(就B)、
 ・ことのは(自立生活援助)・メデル(基幹相談支援センター)
 島田市島581-14 Tel:0547-46-5561 Fax:0547-46-5566

・ワークステップドレミ(就B)
 島田市元島田9040 Tel:0547-37-7865 Fax:0547-32-9309

・りなむ(就B)
 島田市金谷中町2100-1 Tel:0547-46-1687 Fax:0547-45-5165

・さがら作業所(就B)
 牧之原市菅ヶ谷219-1 Tel:0548-52-7447 Fax:0548-28-6622

・はぐるま(地活)・あじさい(就B)
 牧之原市細江701-4 Tel:0548-22-5529 Fax:0548-23-9340

・相談室こころ(島田市、牧之原市、吉田町)

こころ 飲食部門 最新ニュース!!

えび塩こんにやくペペロンチーノ

乾燥系こんにやくを使用した
低糖質&低カロリー弁当が登場!

その名も『えび塩こんにやくペペロンチーノ!!』
当初は付合せとして作りましたが、予想をはるかに超える
反響をいただき、野菜を加えてリニューアル!!

チキン・お豆・にんじん使用の
さっぱりマリネつき。 **¥550**

国産小麦・バター・生クリーム・粗糖を使用し、安心・安全で
『思わず笑みがこぼれるような食パンを』との想いをこめて
作りました。きめが細かくてふんわり。そのままでも美味しい!
トーストすれば外はカリッ!中はもちり!でさらに美味しい!
より小麦の味を感じることができます。週末の朝など、
いつもよりちょっとぜいたくな **1斤 ¥400**
朝ごはんにいかがですか?^^

りなむ
リニューアルして生まれ変わりました!

あじさい
国産冷凍スープ

ついに!りなむのランチで長く愛されてきた
あの大人気スープが冷凍になって登場!!
美味しさそのままに、ご自宅で簡単に召し上がりいただける
ようになりました。(レンジで約5分チンするだけ!)
国産野菜を使って手作りされた安心・ホッとなスープです。
【種類】◎ペイザンヌスープ ◎色々野菜のポタージュ
◎オニオンスープ ◎季節のポタージュ **1食 ¥300**

ご注文の際はそれぞれの事業所にご連絡ください。ご注文お待ちしております!!

SDGs with KOKORO

~誰一人取り残さない~
Leave no one behind

~ さがら編 ~

さがら作業所のランチには
代替肉(大豆ミート)を使ったメニューがあります。
牛や豚を生産する過程では大量の水が使用され、
温室効果ガスも排出される等、
環境へ多大な負荷をかけています。
少しずつ、私たちの地球へやさしい選択をしてみませんか?

13 気候変動に具体的な対策を
15 陸の豊かさも守ろう

【つぶやきリレー】

どりよく つ かき
努力の積み重ね

まつのようへい
こおぎ 松野洋平

なないろ短歌

あんまりき
こんつめてもね
つかれるら?
休憩入れて
ぼちぼちいこう

なないろの会 みづほ

自立生活援助って どんなサービス？

一人暮らしをしている又は実質一人暮らしと同様の状況
 において、生活に対して不安があり、
 自立生活援助による支援が必要な人が対象です。

【サービス内容】

一定の期間（1年）にわたり、定期的に自宅を訪問します。
 生活上の困りごと等の話を聞いて、自分らしく暮らして
 いくことを一緒に考えます。

それは、その人その人に合ったオーダーメイドな支援です。
 訪問だけでなく、夜間休日を含め電話による相談もでき
 ます。（参考資料 厚生労働省ホームページ）

イメージするなら、定期的に訪問してくれる
 ヤ●ルトレディでしょうか。
 自立生活援助と比較される地域定着支援は、
 24時間緊急システムのセ●ムに例えることが
 できます。



どんなことを大事にしてるの？ 居宅介護（ヘルパー）との違いは？

一緒に調理をしたり、外出もできるため、居宅介護とどう違うの？と
 質問が寄せられることもあります。山登りで例えるなら…

居宅介護は、
 山登りを一緒にしながら、その上り方を教えてくれます。
 社会に合わせられるよう技術の習得、
 向上を目指します。登頂を目指すとき、
 途中で遭難しないようガイドは必要です。



自立生活援助は、

その人らしく暮らしていくことを目標とします。
 そのため、登る山もその登り方も、一緒に考えます。

協働した結果、山登りはせず、山のふもとでキャンプを
 することがその人の暮らし方になるかもしれません。

そこにいるだけでいい“安心感”を大事にしています



協働するって？ 支援員の協働

昨年4月から訪問を始めました。
 その人にあったオーダーメイドな支援として、“楽しみを
 見つけること・生活の潤い”をことのはのテーマに、それぞれ
 の強みを活かし、時に補い合い、協働しています。
 一緒にチームを組むピアスタッフは仲間のことを第一に考える
 ことができ、仲間からの信頼も厚いです。

協働するって？

ピアスタッフの協働

毎回、仲間との会話を楽し
 んでいます。「以前は自力で
 行っていた図書館に最近では行けなくて、
 誰かと一緒に行きたいよ」と希望があり、ダイエットを兼ねて、
 一緒に行くことになりました。道中はとても楽しかったのを覚えて
 います。その人の“ありのまま”を大切に、寄り添える仲間であり
 たいな。



じりっせいかつえんじょ

THE 自立生活援助（ことのは）



ピアの人にしか
 話せないこともある
 んだよね～
 T.K

ひとりだもんで、来てくれる
 のがいいっけね。話し相手が
 いると、世間話も
 できるし、楽しみ。
 T.Y

今週誰が来る？来てくれるようになって、
 良いよ。誰か来るのが楽しみだな。
 頑張ってる姿を写真に撮ってほしい。
 浅岡

心の応援団なんだね。
 予想していた通り
 だったよ。
 I.K

ことのはで最初、
 一緒に買い物に
 行ったから、安心感があった
 よ。今は、一人で行ってるよ。
 T.M

定期的に訪問してくれて、
 1番困る夜や休日に
 電話がつながるのは心強い。
 誰かと繋がれるのがあり
 がたいな。
 S.K

一緒に焼き肉を食べに行ったこともあるよ。
 ピアスタッフは友達みたいで、来てくれると
 楽しい♪ことのはで来てくれるようになって、
 楽しみが増えたよ。
 A.R

同じような障害がある人が
 訪問してくれて、嬉しい。
 今までそんなこと
 なかったな。
 K.K

うれしいです。
 自分のことを気に掛けてく
 れるから。
 M.H