



第46号 2017.4.5
諏訪圏域障がい者総合
支援センター オアシス
tel 54-7713/fax 54-7723

昨年4月1日より、一般社団法人として出発したオアシスですが、荒波(?)にもまれながらも2年目の春を迎えました。まだまだ心許ない船ですが、地域の障がい福祉の向上を目指し、引き続き航海を続けていきたいと思っております。皆様のご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。

■自立支援協議会等

【2月27日 権利擁護部会 松本少年刑務所視察研修】

参加者17名、協議会全体から様々な分野の方にご参加いただきました。普段は立ち入ることのない刑務所内を見学することで、刑事施設の具体的なイメージを持つことができました。

松本少年刑務所のみならず多くの刑事施設には「必ず出て行かれる方」が収容されており、出所の際には、福祉も含めた何かしらの支援を必要している方が多いのですが、出所についてのプログラムは刑期に関わらず2週間とのことで、連携について難しさはありながらも、刑務所からの働きかけに、地域の生活を支える側も応える姿勢を持ちたいと感じました。

視察研修を通して、権利擁護の幅広さを学ぶことができました。

【3月16日 相談支援部会 スキルアップ研修】

今年度は相談支援専門員だけでなく、サービス管理責任者の方にも参加いただき、両者の連携についても研修しました。

午前中は事例検討、午後はバーンアウトについて講演をいただきました。

【3月21日 相談支援部会 地域移行・定着ワーキング】

地域拠点整備事業について、緊急時のイメージを共有しました。今後、施設の方の地域移行等について勉強会を開催していくこととなりました。

■研修会・研究会・イベント情報（詳しい内容は、各団体またはオアシスまで）

♣ 第2回 諏訪発：発達障害児・者とその家族を応援する素敵な講演会



家族も支援者も自閉症スペクトラム症の生きている世界を体験したい！
シュミレーターの開発者の長井志江氏を迎え、講演いただきます。

4月23日(日) 13:00~17:00

場所：諏訪市総合福祉センターいきいき元気館 交流ひろば

内容：講演 長井志江氏（大阪大学大学院工学研究科）

原哲也氏（WAKUWAKU PROJECT JAPAN 代表理事）

※参加者全員に模擬体験していただけます。

料金：3,500円 定員200名

申込み・問合せ：WAKUWAKU PROJECT JAPAN

（mail green@snow.email.ne.jp 原さん）まで

♣ おたまじゃくしの会 ～ ゆっくり ゆったり 楽しもう ～

自分自身の障がいについて学び、仲間とともに暮らしやすい地域づくりを目指します。

【 4月 総会・座談会 】

4月 23日（日） 13：30～15：30

場所：いきいき元気館 会議室

問合せ：オアシスへ電話（54-7713）かメールで。

■お知らせ

♣ 事業所名変更、移転のお知らせ

4月1日より、茅野市社会福祉協議会相談支援事業所あすなろセンターの名称と場所が変わります。

新事業所名：茅野市社会福祉協議会 相談支援事業所

新住所：〒391-0002

茅野市塚原 2-5-45 （茅野市社会福祉協議会 本部内）

TEL：0266-73-4431 FAX：0266-73-8030

携帯：080-6938-1555 ※相談支援員携帯番号は変更ありません。

♣ 4月のパン販売予定（諏訪市総合福祉センター1階 就労継続支援A型事業所『BAITEN』）

はっぴーおじさん：7日（金）、14日（金）、21日（金）、28日（金）

こころ屋：3日（月）、10日（月）、24日（月）

いちやまマート：4日（火）、5日（水）、11日（火）、12日（水）、18日（火）、
19日（水）、25日（火）、26日（水）

パンDEチーノ：6日（木）、13日（木）、20日（木）、27日（木）

■リレーすいそう 第46回

『私とノルディックウォーキング』

【自立支援協議会会長 原田正男さん】

“光輝” 高齢者の私は「ノルディックウォーキング」が大好きである。最近はロコモティブシンドロームと云う言葉をよく耳にする。運動器症候群のことであり、体の衰えは脚から来るとよく聞いた事があった。要介護の要因の約20パーセント弱はこのロコモに起因していると聞いている。

さて、私が何故「ウォーキング」が大好きになったルーツを過去の歩みより辿ってみた。

小学校1年生3学期、東京大空襲直前に、東京の下町の荒川から、日光街道の千住大橋を歩き、汽車が出ている最寄りの駅まで必死で辿り着き、千葉県の子孫に疎開した。終戦直後の不便な生活にへこたれずに歩き動いた事がウォーキングの基礎になり、それがルーツになったのかと今に思っている。

学生時代はワングルに入部して、山登り、高原歩きを重ね、勉学もほどほどにしましたが。諏訪に来てからも登山はしましたが、諏訪盆地を知ろうとガイドブックを持って歩きました。中央自動車道の開通記念に諏訪インターから諏訪サービスエリアまで歩きましたし、馬鹿げた

事ですが、故人になってしまった友人と職場の宴会の後、ホテルを観ながら歩いて帰ろうと2人で茅野の坂室から諏訪の自宅まで10数キロを歩いた事もありました。(若かったのですね)

興味が講じて、カンントリーウォーク(地図にない横道や畑等を歩いて目的地へ)等を楽しんだりウォークを覚えました。確かに健康そのものでした。

近年体力の衰えを隠せず楽なウォーキングは?・・・数年前に私が主宰する会でノルディックウォーキングの研修と実施指導を受けました。2本のポールを用いてのウォーキングです。フィンランド生まれの「ノルディックウォーキングを北海道大滝村の関係者が普及に取り組み、2000年に協会が設立されて、近年急速に普及されて来ました。私も初級インストラクターの資格を取りましたが、現在は失格しています。

この利点は、関節痛や腰痛等の人にも楽に歩いて、筋力アップにも良いと云われています。普通のウォーキング70%位の負荷で、特に坂道などには極端に違いを感じます。夏場は毎朝、冬場は暖かい時間帯に40分~60分間程度、立石公園附近まで2本のポールを支えにウォーキング。ポールを突く音、脚の運びにリズムと相俟って、気分も爽快に。その機会に色々と考え事したりします。2本のポールを用いていますので、体の保持も安全で、更に色々なストレッチも出来るのが大きな利点です。その為に脚、腰の筋力アップになり、前述のロコモティブシンドロームにも効果があると共に介護予防にも通じると思っています。是非、皆さんも2本のポールで歩いてみませんか。



今回は、精明学園 伊藤英次さんをお願いします。

■4月の日程(自立支援協議会、オアシス)

- 4月 10日(月) 発達障がい者デイケア
- 17日(月) オアシス全体会、テルマエ会(元気館休館日)
- 18日(火) 相談支援部会
- 19日(水) 地域生活支援部会・余暇WG
- 24日(月) 発達障がい者デイケア
- 25日(火) 体育館の日
- 27日(木) 療育支援部会
- 28日(金) 権利擁護部会

■オアシスたいむ 42 『クッキー? サブレ?』

最近、他の圏域のお土産にクッキーをいただきましたが、諏訪地域でもおいしいクッキーを作っている事業所が増え、うれしいかぎりです。

ふとパッケージを見ると、「クッキー」ではなく、「サブレ」と書かれていました。何か違いがあるのでしょうか? 調べてみました。

「クッキー」は「ビスケット」と呼ばれることもありますが、ほぼ同じものをさしているよう

です。ただ、全国ビスケット協会では、「糖分と脂肪分の合計が40%以上で、手作り風の外観を有するものが「クッキー」、それ以外のものが「ビスケット」として区別しています。

では、呼び方の違いですが、海外からの伝わり方で、アメリカからの焼き菓子を「クッキー」、イギリスからの焼き菓子は「ビスケット」、フランスでは「ビスキュイ」と呼び、小麦粉に対してバターやショートニングが多く使用された、さっくりとした食感のものが「サブレ」と呼ばれているようです。

ちなみに、アメリカでは 焼き菓子を「クッキー」、パンのような焼き菓子を「ビスケット」、塩味の焼き菓子を「クラッカー」と呼んでいます。

またイギリスではパンのような焼き菓子を「スコーン」と呼んでいます。アメリカの「ビスケット」とイギリスの「スコーン」は同じものをさしています。

同じ焼き菓子でも呼び方によって、アメリカンだったり、欧風だったり、ティータイムの気分を変えるのも良いかもしれません。