

特定非営利活動法人 東京ソテリア 通信

ソテリア たより

第13号

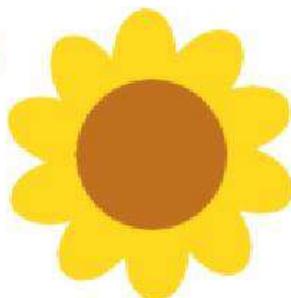
猛暑の中 無理をせずにいきましょう！！

まだまだ暑さの厳しい中、みなさまいかがお過ごしでしょうか？
「熱中症に気を付けましょう！」とはよく耳にするとは思いますが
具体的にどうすればいいのか？よくわからないと思います。

外出する時は冷たい飲み物を入れた水筒を持っていくのはもちろん
冷凍させたハンディパック(手で握って中身を出して飲むタイプ)を
持ち歩くのもオススメです。

ハンカチにくるんでワキや後頭部に当てれば体内の血液を
冷やすことができますし、手で直接触れて溶かすこともできますので
ペットボトルの氷がいつまでも溶けないといったことはありません。

東京ソテリアでは、皆さまとともに一つ一つのことを大切に
取り組んでいきたいと考えています。
ご感想やご意見も含めて沢山の声を聴かせてください。
これからも、どうぞ、よろしく願いいたします。



東京ソテリアハウス

🌻最近のソテリア🌻

7月には新しいメンバーも入居され、季節の移り変わりに合わせてソテリアハウスの雰囲気も日々変化しています。また、7月末には夏祭り、8月末にはソテリアハウスのメンバーで旅行に行くことを計画しています。

連日暑い日が続いておりますが、エアコンやお風呂の温度調節についてみんなで知恵を出し合い、熱中症にならないようこの夏を乗り越えていきます！（写真は、夏に負けそうなワコさん）



🌻庭にも夏が来ました🌻

ソテリアハウスの庭に大きなひまわりが咲きました。

入居している方々と一緒に種を植え、水やりをし、すくすくと成長しました。ソテリアハウスの庭には様々な植物が茂っています。気が付くと、雑草だらけになってしまうので日々の草刈りも欠かせません。



ひまわりの他にも、トランペットフラワー、日日草、オシロイバナが綺麗に咲いています。

夏が終わると、秋明菊、秋桜の花が咲く予定です。ピザ釜の上には、金木犀や柿の木が生っていて、秋が来るのを待っています。現在、大きな柿の実が生っていて、熟す頃が楽しみだねとみんなで話しています。季節の花々や木々を愛でることで四季を味わい、生活の場が豊かになっていきます。皆さんの思い出の花を一緒に育てませんか。

🌻ショートステイからのお知らせ🌻

7月に入り、登録者数が40人を超えました。毎日暑いのでソテリアハウスに来所するまでが大変ではありますが、泊まりにきてくださりありがとうございます。みなさんに会えると幸せな気持ちになります。一度も利用していない方、最近ご無沙汰の方、久々の利用をお待ちしています。気軽にご連絡くださいね☺ これからもよろしく申し上げます。（長谷川）

🌻短期入所事業のお知らせ🌻

自宅で介護を行っている方が病気などの理由により介護を行うことができない場合に、障害のある方にグループホームに短期間入所してもらう『障害者短期入所事業』を始めました。窓口は「永武」になります。詳細は東京ソテリアのホームページをご覧ください。



ふれにあ本舗

<ふれにあ本舗 ナースステーション (NS) >

ナースステーションふれにあ本舗（訪問看護）では、ご本人の思いを大切に、さまざまな問題に自分で対処できる力をつけられるよう、そして、ご自身の希望する生活を実現できるよう、支援を行っています。

健康やお薬のことはもちろん、生活全般の相談、対人関係その他の悩みのご相談、自分らしい生き方や楽しみを見つけるお手伝いも行っていきます。

また、ご自身で体調や気分の変化を感じられるようになること、ご自分なりの対処法を増やしていくこと、について、ともに考えていきます。

なので、訪問看護の内容は、それぞれの利用者さんにより、異なります。

<ふれにあ本舗 GH>

ふれにあ本舗 GH では地域のアパートを借り上げ、専門スタッフ、障がいを経験しているピアスタッフのサポートを受けながら、少人数で街の中に溶け込むように生活しています。

将来ひとり暮らしが見込まれる方に、それぞれ期限（6ヶ月から3年まで）を設けて、より単身での生活に近いカタチで支援を行っています。

最近、暑い日が続いています。熱中症などの症状に気をつけ、こまめに水分補給をし、体調管理は万全に近いカタチでいきたいものです。季節の変わりめで、こころの健康めんもなにかと、うまくいかないときもあると想います。その時は焦らず、ゆっくり、今できることを積み上げていければと感じています。

<ふれにあ本舗ホームヘルプステーション (HHS) > ~居宅介護~

ふれには本舗ホームヘルプステーションで行っているサービス「居宅介護」についてご紹介いたします。

「居宅介護」は、「身体介護」「家事援助」「通院等介助」「通院等乗降介助」のサービスがあります。サービスの内容は、「身体介護」では、入浴のお手伝いなど、「家事援助」では一般的な調理、自宅の清掃や衣類の洗濯、買物や薬の受け取りなど、「通院等介助」「通院等乗降介助」は通院するときなどの移動お手伝いとなっています。

障がいのある人が、地域の生活を安心しておくれるよう、ホームヘルパーが自宅にうかがい、サポートを必要としている日常生活のお手伝いをします。

お問合せ先：下記 ふれにあ本舗 事務局（初めてサービスを利用される場合は、医療機関・お住いの市区町村・保健師・相談支援事業所の方に、ご相談の上、お問合せ下さい。）

ふれにあ本舗 事務局 東京都江戸川区松島 2-9-2

TEL 03 (5879) 4970 FAX 03 (5879) 4971

URL www.soteria.jp E-Mail hhs@soteria.jp



地域活動支援センターはるえ野

平成30年8月の予定

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
		1	2 ◎はるえゼミ 夕食会	3 ◎ピアタイム	4 休	5 自由な日
6 (予約制) ◎パソコン講習 夕食会	7 ◎ヨーガ	8 休	9 夕食会	10	11 休	12 15時閉館
13 15時閉館	14 15時閉館	15 休	16 15時閉館	17 15時閉館	18 休	19 法律相談会
20 (予約制) ◎パソコン講習 夕食会	21 ◎ヨーガ	22 休	23 夕食会	24	25 休	26 ◎家族相談会
27 カレーの日	28	29 休	30 夕食会	31		

平成30年9月の予定

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
					1 休	2 自由な日
3 (予約制) ◎パソコン講習 夕食会	4 ◎ヨーガ	5 休	6 ◎はるえゼミ 夕食会	7 ◎ピアタイム	8 休	9 自由な日
10 夕食会	11	12 休	13 夕食会	14	15 休	16 自由な日
17 休	18 ◎ヨーガ	19 休	20 ◎はるえゼミ 夕食会	21 ◎ピアタイム	22 休	23 家族相談会
24 休	25	26 休	27 夕食会	28	29 休	30 自由な日



地域活動支援センターはるえ野

～ プログラムのご案内 ～



ヨガ教室



第1・3火曜日 日時・会場下記参照

8月 7日 13:30～15:00 東部フレンドホール 和室
8月21日 13:30～15:00 東部フレンドホール 和室
9月 4日 13:30～15:00 東部区民館 和室 やすらぎ
9月18日 13:00～15:00 東部区民館 和室 やすらぎ

パソコンプログラム

第1・3月曜日 13:30～15:00

4月より【予約制】になりました。
先着順定員3名まで。
スタッフへお申し込み下さい。(電話可)

法律相談会のご案内

8月19日(日)法律相談会
会場: 地域活動支援センターはるえ野
時間: 個別相談 13:30～
参加費 100円

申込み不要ですので、お気軽にお越しください!

はるえゼミ・文芸プログラム

第1・3木曜日 13:30～15:00

8月 2日 「近代の差別を共に考える。部落差別②」
8月16日 15時閉館の為、プログラムはありません。
9月 6日 「近代の差別を共に考える。朝鮮人差別①」
9月20日 映像「障害者スポーツ」

ピアタイム

第1・3金曜日 13:30～

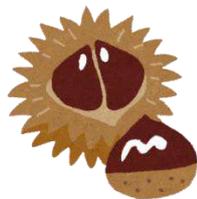
場所: はるえ野交流室

8月 3日 「はるえ野夏祭り振り返り」
8月17日 15時閉館の為、プログラムはありません。
9月 7日 遠足「柴又遠足」
9月21日 「生活習慣について」

家族相談会のご案内

8月26日(日) 13:30～15:00
9月23日(日) 13:30～15:00

はるえ野家族室にて行います!



はるえ野では、プログラムの他にもサークル活動を行っています!

★アートサークル★

油絵、水彩画、立体作品制作、絵画観賞

★スポーツサークル★

陸上(マラソンやウォーキング): 第2・4火曜日(8月28日、9月11・25日) ※8月14日はありません。

ボッチャ: 第2・4金曜日(8月10・24日、9月14・28日)

ボッチャを本気で上達していくことを目指すサークルです。誰でも参加可能です。
楽しみながら運動につなげましょう。

○お問い合わせ○

☎ 03-5664-6070

FAX 03-5664-6071

相談専用回線 03-5664-6072 (登録者専用)

URL www.soteria.jp

✉ info@soteria.jp

江戸川区春江町2-41-8

開館時間 (月・木 10:45-19:00) (火・金・日

10:45-17:00) ※毎週水・土・祝祭日は休館

江戸川区高次脳機能障害者支援事業 8月・9月の予定

	日時	場所	内容
専門相談	月3週目 木曜日 9:30~11:30 ●8月16日(木) ●9月20日(木)	はるえ野 家族室	現在困っている事・これからの将来の事など、専門医に相談できる時間を設けています。(予約制)
認知機能 訓練	毎週火曜日 13:00~14:00 14:00~15:00 ●8月7, 14, 21, 28日 ●9月4, 11, 18, 25日	はるえ野 家族室	言語聴覚士による集団リハビリ訓練。
生活訓練	月の最終週火曜日 10:30~12:00 ●8月 28日 ●9月 25日	はるえ野 家族室	調理活動、外出訓練、創作活動、グループワークによる生活訓練。
就労 プログラム	毎週火曜日 11:00~12:00 ●8月7, 14, 21日※	はるえ野 家族室	就労に特化したプログラム。
家族相談会	●9月 15日(土) 13:00~15:00	はるえ野 交流室	ご家族・ご本人を対象とした情報提供や相談会。
交流室 プログラム	毎月第1・3週 13:00~15:00	はるえ野 交流室	3ページ目参照

※8月21日の就労プログラムは時間と場所が変更する場合がございます。

就労プログラムスタート

日時 毎週火曜日11:00~12:00

場所 地域活動支援センターはるえ野交流室

担当 松本 直之

内容

・グループワーク

履歴書・職務経歴書作成、自分の病気・症状を伝える、障害者雇用とは、自分の病気・症状を知る／伝える

・講演会

「働くための制度や社会資源」「会社とは／企業が求める人材(財)とは」

・外出プログラム

「障害者合同就職面接会」「東京障害者職業センター見学

家族相談会のお知らせ

家族相談会

日時:9月 15日(土)13:00~15:00

場所:地域活動支援センターはるえ野
交流室

★催事で販売する商品の紹介★

みなさんこんにちは！今回は催事で販売している★グラノーラサンデー★

そして★手作りオリジナルシロップのかき氷★のご紹介をさせていただきます。

夏にピッタリの2つの冷たいデザート…ひと口食べれば幸せな気分になれそうですね！

① グラノーラサンデー

グラノーラ・バニラアイスクリーム・ヨーグルト、そして
ホイップクリーム・ミックスベリー・みかんをのせてさらにチョコレート
ソースまたはイチゴソースを掛けた高級感のあるデザートです。

第5回 子どもたちのための『芸術ふれあいフェスティバル』では
100個以上の売れ行き！機会があればぜひ食べに来てくださいね！



② グラノーラ

白砂糖、化学調味料、合成甘味料、保存料など不使用なので安心
して食べられるグラノーラです！ナッツも大きくて贅沢で嬉しい
です！安心安全な食材を使ったグラノーラは健康思考の方への
ギフトにお勧めです！5種類の味はそれぞれ個性的です。



【お取り寄せネット】の審査員さんに太鼓判を押していただいた

下の図のご感想を参考に興味のある味を見つけてみてはいかがでしょうか？

メープル 有機栽培のメープルシロップとブラウンシュガーだけで甘みをつけている優しい甘みです。飽きのこない味。

ココア 砂糖不使用のココアは、純カカオの濃厚な香り。カカオ豆のコクや深みを感じることができました。

抹茶 大粒の黒豆とサツマイモがサクサクして美味しいです。バニラアイスのトッピングにとっても合いました！

シナモン カフェオレ、ヨーグルト、パウンドケーキに etc... まるでお上品な飲み物や高級スイーツに変身したよう☆

チリ スパイス味でスナック感覚でいけちゃいます！手が止まらなくなりそうなおつまみ系。

★かき氷始めます！★

毎月最終週の木曜日に江戸川区内の村上医院で行っている移動売店で

かき氷を販売することになりました！

かき氷器は最新の【電動本格ふわふわ氷かき器】を導入しました。

シロップは甘夏八チミツシロップ、そして現在 A 型のメンバーで

手作りのシロップを鋭意試作中です。



8月30日（木）・9月27日（木）

村上医院にて販売いたしますので、ぜひ天然水を使用したふわふわの氷とともに手作りの

シロップで味わう逸品をお召し上がりください。★値段は1杯200円です★

★今後の催事予定★

8/25（土） 墨田グリーンマーケット 11:00～19:00

場所：アサヒビールタワー横、墨田区役所手前のうるおい広場にて開催

9/8（土） 地域交流イベント 鎌ヶ谷 ぎんもくせい夏祭り 16:00～20:00

場所：千葉県鎌ヶ谷市南鎌ヶ谷 1 丁目 5-28 👉 グラノーラサンデー販売！

みなさまのご来場をスタッフ一同お待ちしております。

執筆：伊原