

# ま め



アクスペによるアクスペのための情報冊子  
magazine from arc-sp, magazine for arc-sp.

vol. **10**  
2012年10月

めっきり寒くなり、秋もいっそう深まってきた今日この頃。そのまま冬に突入して、あっという間に気づけば年末!そしてバタバタ。。となりそうな予感が満載です。

さて、この「まめ」も今回で第10号を迎えました!ついに、2ケタに突入です。何を載せるのがよいか、どんな内容にすればよいか…と創刊以来、毎月悩みながら、今月の発行はムリだ!と毎回言いながらも、ここまで続けることができました。それも、まめを読んでくださっている皆さんの反応や、関わってくれた人たちの協力があつたからこそだと思っています。

この「まめ」がアクスベ職員のつながりのきっかけに、そしてささやかな糧になれるよう、皆さんの意見や反応ぜひお聞かせください。アイデアのある方もお待ちしております!しょうもないことやどうでもよさそうなこと、どんなものでも大歓迎です。みんなで一緒に「まめ」を盛り上げていきましょう。

文:西村

## 新人さんです

T・Mさん

9月よりアルバイト職員に。



Q. 応募のキッカケは?

障害者施設に実習に行き、  
障害について関心を持ったから。

Q. 好きな季節は?

夏。誕生日だから。

Q. 1年後の自分にかけたい言葉は何ですか?

しっかり働いていますか?

不安でいっぱいですが、精一杯頑張りますので、よろしくお願いします!

# HEALTH CARE REPORT



これからの寒い季節、乾燥予防に「加湿器」を使ってみましょう☆

### 3つの加湿メリット

#### 1 寒さ対策

湿度を一定保つと  
体感温度が上がり、  
部屋の暖房温度を  
抑えられます。

#### 2 保湿効果

湿度を保つと肌  
トラブルを防げ  
ます。びちびちで  
す。

#### 3 風邪の予防

適切な温度、湿度を守るとウイ  
ルスが活動しにくい環境を作れ  
ます。また自分の喉の粘膜の乾  
燥を防ぎ、免疫機能を維持でき  
ます。

風邪の菌やウイルス(インフルエンザ等)は温度が低く乾燥した空気を好みます。  
**温度は22°C、湿度は50%ぐらいが適切です。**  
私は去年ヨドバシカメラにて加湿器を買い替え、「シャープのHV-A30-W」という  
製品を使用しています。



#### 購入時のポイントにしたところ☆

- ・コンパクト＆デザインがかわいい
- ・給水が簡単＆電気代が安い
- ・掃除が楽(フィルターはシーズン終わりに掃除が必要)

加湿器によって加湿の方法や電気代手入れの方法は様々なので、詳しくは家電量販店にて確認下さい。



### ピア・カウンセリング長期講座後期

10月22日～25日の間、JR嵯峨嵐山駅のすぐ側にあるコミュニティ嵯峨野という場所で、ピアカウンセリング長期講座の後期を開催しました。その講座にスタッフとして参加された川村さんのスタッフレポートをご紹介します！スタッフ目線でのピア・カウンセリング講座は、どのように映ったのでしょうか。

**先**日、アクスペ主催のピア・カウンセリング講座のスタッフとして講座に参加しました。

参加者の障害種別は様々で、白杖を使われる視覚障害の方、車椅子に色々な装備をし手足を使わずにあごで操作される方、身体と視覚に障害を持つ方は介助者を2名連れられていました(介助者は2名ともイマドキ成年? けど外観から想像できない連携介助で素晴しかった)。また、遠方から参加されている脳性麻痺の方など色々な出会いがあり、驚きと感動の連続でした。

講座ではおもに、白杖を使用する3名の視覚障害を持たれた方をサポートしましたが、過去には、盲導犬を連れられた視覚障害の方のサポートをさせていただく機会もありました。あの時も感動した記憶があります。それは盲導犬にも個性があり、彼らが排泄や空腹を訴えた時は落ち着きがなくなり冷静に判断ができないので、ご本人が配慮しなければいけないということでした。働く彼らも、尊重されつつ生きているのだと感じた瞬間でした。

今回のサポートはおもに声掛けと手引きによる道案内でした。どこに(左右、前後、距離)・何が(対象物、人物)・どういう状況で(例えば:道が狭くなっている)・どう対応するか(例えば:一列になって通る)をお知らせしました。これが思った以上に声掛けのタイミングが合わず、ご本人が身体をぶつけられた時は、言葉だけで情報を適切に伝えることの難しさを痛感しました。

最後一言、一人ひとりを尊重しながら共有できる時間を過ごせたことも大変貴重でしたが、今後活かせる出会いと経験に感謝です!

文:川村





# 11 アクスベの来月の予定

arc-sp's schedule for next month.

アクスベの行動予定 & 代表・事務局長の動き  
※スケジュールは10月26日時点でのものです。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9 関西ブロック 合宿 【岡田・加古】	10 →	11
12 総務部会議	13 介助サービス部 会議	14	15 運営会議	16	17	18
19 交流会	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

代表および事務局長に相談・連絡・報告のある方は、お気軽に本人が事務所までお問い合わせください。

ま め [ vol.10 ]

2012年10月26日発行

テキスト／S・N、川村佐恵子、N・F、N・K

デザイン・編集／N・K

印刷・製本／アークスペクトラム 発行所／アークスペクトラム





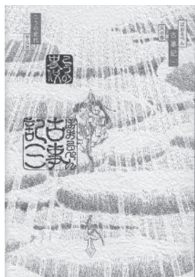
N's boom



野間野が最近お気に入りのマンガを紹介しますよ!

今回紹介する2作はどちらも日本の歴史に絡んだもので、Nの知的な一面を知ってもらいたいです!(笑)

「ぼうるぺん古事記」 ..... こうの史代 平凡社



これ、ものすごく変なマンガです。日本の神話、「古事記」を全編ボールペンで、ゆる〜い感じで描いています。出てくる神々がなんとも気の抜けた姿でかわいらしい!

でも言葉は全て原文のまま、つまり古文で書いてあるんですよ。注釈はついていますが、どういう意味か分からないところも結構あったり…。そういうところも、絵だけでなんとなく雰囲気をつかんで適当に読み進めていけます。そう、この本の魅力は、「適当」だと思います!

古事記はそもそものストーリーがつつまがってなかったり、唐突に話が飛んだり、かなり適当な作りなんです。細かいことは気にしないで、おおらかさが全編から感じられますよ。

イザナギ・イザナミや、天の岩戸、因幡の白ウサギなど、いままでなんとなく知ってた有名な話も、新しい視点から楽しめます。

N

「大奥」 ..... よしながふみ 白泉社

これ、今月よりドラマが放送され、年末には映画が公開される話題作です。なので、知ってる人も多いかもしれませんが、一応ざっと筋書きを説明しますと。

江戸時代の大奥(いわゆる殿様のためのハーレム)で繰り広げられる人間模様や政治の策略・・・なのですが、現実と違うのは、殿様が女性で大奥にいるのは全員男性!男性の数が極端に少なくなってしまった架空の日本、という設定なんです。

面白いのは、そんな突飛な設定なのに物語の流れは、歴史上の事実にはほぼ忠実に進んでいくこと。史実に基づきながらも、男女が逆転することにより全く違った角度から歴史をとらえなおしています。

単純にマンガとしても笑いありサスペンスありで、楽しめますよ。一人ひとりの登場人物が、ふか〜く描写されていて、読み応えもがっつりあります!

野間野



from 総務 

**sub** 職員アンケート実施のお知らせ

■11月の初頭に、アクスベ全職員を対象にしたアンケートを実施する予定をしています。内容は労働条件や労働環境についてのもの、労働時間、シフト、給与など、はたらく上での様々な面についての職員の満足度を調査し、今後の整備につなげていくことを目的としています。

■詳細はアンケートと一緒にまた送付させていただきますので、アンケートが届きましたら、ご確認いただき、ご回答いただけますようよろしくお願いします。

--- END ---