

障害児者とその家族を支援しています



# ぱるけ

73  
通信

障害を持っていても、地域の一員として安心して生活できる社会をつくりたい  
認定 特定非営利活動法人アフタースクールぱるけ

春夏秋冬 ~ Cuatro estaciones ~

## 2024 年新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

昨年は、地域のお祭りや行事、研修会等で様々な方に直接お会いする機会が増え、実際に会って話をする事の大切さも再確認した1年でした。

2022 年度から JICA 青年研修「障害者支援」コースの講師を務めさせていただいています。この研修は、「将来のリーダーとして障害者福祉の課題解決を担う青年層の知識と意識の向上」を目標に実施されています。2022 年度は、中南米（ドミニカ共和国、コスタリカ、ニカラグア、ボリビア）の障害者分野で活動している 8 名の研修員が参加し、オンラインで実施されました。日本時間 20 時開始で他国は早朝という時差があり画面越しににわたりの鳴き声が聞こえる中、日本の障害者支援制度、就労支援、特別支援教育、アクセスビリティなどとても熱心に受講している姿に、直接会って話がしたかったととても残念に思っていました。

2023 年度はタイから 13 名の研修員が来日し、11/28 ~ 12/8 まで仙台で研修を行うことができました。「サワディカー こんにちは」「コップンカー ありがとう」微笑みの国タイの皆さんは、本当に笑顔が素敵な方たちばかりでした。私は、松島のバリアフリー観光、郡山の障害者事業所視察などにも同行させていただきました。研修員から「障害のある祖母と小学生の孫が二人で生活をしている。地域の人や学校や寺院が今は支援をしているが困っている。日本ではどのように支援をしているか」などの質問や、「障害児者が地域で家族と一緒に生活ができるようにしたい」「長期入院をしている子どもたちが退院後安心して元の学校や生活に戻れるようにしたい」などの熱いおもしろもたくさん聞くことができました。タイと日本の障害児者とその家族の現状や課題は共通することも多く、タイの国民性や文化を背景にした地域住民や寺院によるインフォーマルな支援など、私自身もたくさんの気づきや学びをいただきました。今回の研修を通して、目指すべき社会は「インクルーシブ（誰も排除されない）社会」であり、そのためにぱるけのミッションである「障害の有無にかかわらず地域の一員として安心して生活できる社会構築」を今後も目指して行きたいと改めて感じました。

今年の 4 月に障害福祉サービスの報酬改定があります。JICA が取り組んでいる「あらゆる政策や事業などの中心に障害配慮の視点を取り入れることを目指す”障害の主流化”」。この視点も忘れずに日々活動を進めていきたいと思っております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

代表理事 谷津 尚美



## Contents

- p1 春夏秋冬
- p2 事業所自慢（南仙台・西中田）
- p3 事業所自慢（中山）、新入職員の紹介
- p4 食育アドバイス&レシピ、会員募集  
予定・研修など



# 事業所自慢

## 活動紹介



### ぱるけ南仙台



・季節行事を大切にしています。毎月、大きな壁面を作成しており、自分でやりたい部分を選び、完成したものを見て「ここやった〜」とみんなで喜び褒めあっています。

・「もったいない、これは使える」とSDGsの取り組みをしています。



・おやつでは、子ども調理や大人手作りのものだけでなく、アンテナショップやお取り寄せしたその月のテーマ県のお菓子を提供し、味や触感を試す機会にしています。

・スタッフはベテランが多くみんな元気でパワフル、子ども達に負けずに走り回ってます。

・子どもたちが喜びそうな工作などスタッフが考えて提供しています。

・目の前が公園！①ルールを身に付ける（交通安全・順番待ちなど）②体力作り③地域交流（地域の子もたちや地域の方との交流・ゴミ拾いや草むしりのボランティア活動など）

・近隣には様々なお店があり、子どもたちと一緒に買い物活動をしています。

・駐車場に屋根がかかっているため雨や雪でも外に出て活動や気分転換が出来ます。

・支援学校3校、地域の小学校4校から来ているのでいろんな友達と交流が出来ます。

これからもいろいろなことにチャレンジし、一緒に楽しみながら成長できたらと思っています。



「ぱるけ西中田にくると楽しくなる！」を目指して、子どもたちに意見や希望などもききながら「やりたい! やってみたい!」を一緒に実現しています。



### ぱるけ西中田



中高生対象の放課後等デイとして意識し取り組んでいるのが小集団で行う活動と個別活動です。室内スポーツや、音楽を楽しむ活動では、楽器に触れるだけではなく、クイズ形式で音を当てたり楽しみながら、グループの協力も必要になるように取り組みの中に入れていきます。作業活動を通し、責任を持つこと、コンスタントにできることが増えていきます。社会人に必要な気持ちの折り合いや切り替え、報連相のスキルなどを身につけていきます。長期休暇では、放課後にできないことを取り入れ、公共交通機関を使っての外出やぱるけの卒業生が働いている就労支援施設のレストランでの食事、買い物、就労体験なども積極的に行っています。自分の将来を描きながら先輩たちのいきいきと働いている姿をみて、『自分もあんな風になりたいな』とあこがれをもっている子もいます。ぱるけ南仙台やぱるけ中山との合同イベントを開催し、楽しみながら、いろいろな方との交流を通し自分たちの役割を意識しています。また、地域のイベントに参加したり、地域にある企業を訪問させていただいたりすることで、地域の方々に温かく見守っていただいています。学校や関係機関、ご家庭の協力のもと顔の見える関係をしっかりと持っているところが自慢です。

スタッフは、チームワークがよい。丁寧なかかわりはどこの事業所にも負けません。

子どもたち一人一人のできることを伸ばしていくために『ここまでやってみよう』と、子どもたちの成功体験を構築しています。

若い年齢のスタッフ、ベテランスタッフと幅広い年齢層でケアを行っていて各自の役割や良い刺激と学びを構築しています。



・小学生から高校生まで、長く利用できるので、将来を見据えた支援を行っています。「できた」と思える経験をたくさん積み重ね、みんなで成長や喜びを分かち合います。

・生活力を身に着けることができます。低学年からスモールステップで、活動や遊びを通して練習する機会を作っています。

・地域で交流の機会を作っています。

交通機関を使って外出したり、中山商店街での買い物や近隣の公園、児童館や市民センターなどでの遊びを通して地域との交流の機会を作っています。

・様々な年代の職員たちが、「利用者・家族のために、何をすべきか」考えて、意見を出し合い、関わっています。

## ぱるけ中山

調理活動



バスに乗って外出



小学生から高校生まで、利用できるので、先を見据えた支援ができます。

1人ひとりに合わせた活動を提案し、生活力を高めます。

季節の工作



異年齢のともだちとの遊び・活動を通して、人と関わることの楽しさを得る経験を積みまます。

就労に向けて作業活動 栽培



**ぱるけ西中田とぱるけ中山では新規利用者を募集中!**

アットホームな雰囲気の事業所でお子さんの力を伸ばしてみませんか? ぜひ、一度見学にお越しください。お待ちしております!

## 新入職員の紹介

### [総務] 秦 真結さん



このたび、ぱるけに入職いたしました、秦 真結と申します。

総務の仕事を通して少しでも支えになりたいです。宜しくお願い致します。

### [総務] 細谷 理絵さん



この度、11月より総務に配属となりました。初心を忘れずに、新しいことへもチャレンジしていきたいと思っています。皆様のサポートができるよう、一日でも早く業務を覚え、貢献できるように頑張りたいと思いますので、これからどうぞよろしくお願い致します。

### [ぱるけ西中田] 小山 美和さん



12月よりぱるけ西中田でお世話になっております、小山美和と申します。

スタッフやご利用者様方に支えていただきながら共に成長し自立へのお手伝いが出来たらと思います。よろしくお願いいたします。

## シブリングサポーター研修



12/12 (日)、NPO 法人しぶたねさん (大阪を拠点に病気のある子どものきょうだいのための活動を行っています <https://sibtane.com>) によるシブリングサポーター研修を行いました。シブリング (sibling) とは「きょうだい」という意味です。午前中は病気や障がいのあるきょうだいのいろいろな気持ちや持ちうる悩みや思いなどの講義とグループワーク、午後はしぶたねさんが実際に行っている遊びのワークショップの体験でした。今かかわっているきょうだい、これから出会うきょうだいに「頑張っているのを知っているよ」「どんな気持ちを持ってもいいんだよ」と伝えられるサポーターが増えることはとてもうれしいことです。また、これからまさにきょうだい支援を始めようとしている方、今後検討している方なども参加されていたので、仙台でのきょうだい支援の広がりを感じた日でもありました。しぶたねさん、参加された皆さんありがとうございました。

☆参加した職員の感想☆

・シブリングサポーター研修を受講してきょうだいの抱えている悩みなどを知る事が出来ました。今後は親ときょうだいの支援もできるように励んでいきます。

・もし自分自身の周囲にそのような方がいた場合わたしはどう接していけばいいのだろう、と考えながら研修会に参加しました。その中で、「どんな気持ちをもってもいいんだよ」というしぶたねさんの想いを繰り返しお聞きし、このようなスタンスでいてくれる大人がいることで救われる人がどれほどいるだろうと嬉しく思いました。わたし自身もこの考えを根本として持って接していきたいと思った研修会でした。







# ぱるけは「食育」に力を入れています!



## 柿のお礼

地域の同じ放課後等デイサービス「ピーターパン長命ヶ丘」さんより、庭にできた柿をたくさんいただき、おやつに提供させて頂きました。とってもあま〜いおいしい柿をありがとうございました。



「食べることは生きること」。食は日々の生活の中で欠かせないものであり、生涯関わってきます。特に、学童、思春期の食は成長の上でも、また正しい食習慣を身に付けるためにも大切な時期です。毎日のおやつは発育期の子どもの補食であるため、ぱるけでは、一日のうちに取りたい乳・乳製品、くだもの、カルシウム摂取を意識し、夕食に影響しない適切な量を提供しています。栄養面だけでなく、「食」を通して季節感、郷土料理などの食文化に触れる機会、また、生活力を育むために一人一人に合わせた食具の使い方、食事のマナー、食事の準備や片付けといった食環境を整えることを身に付ける場にもなっています。毎月「調理活動」、「おやつのお買い物活動」を設定し、調理をする楽しみを就労につなげたり、買い物では、店内でのマナー、支払い、店員さんとの関りから地域とのつながりの場にもなっています。

## 埼玉県の郷土料理より

# ゼリーフライ

ぱるけのおやつより

小判のような形から「銭フライ」が変化し名がついた「ゼリーフライ」。おからと野菜がたっぷりなのがないコロッケ。大好評でした

材料: 5個分

作り方

- じゃがいも 1個 (150g)
- 牛乳 大さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 小麦粉 大さじ1と2/3
- にんじん 1/5本 (25g)
- たまねぎ 1/4個 (40g)
- おから 125g
- 油(炒め用、揚げ用) 適宜
- 中農ソース 大さじ1強 (20g)
- A[ウスターソース 大さじ1と2/3 (30g)



- ① じゃがいもは皮をむき一口大に切り、電子レンジで竹串がスッと入る位軟らかくなるまで加熱する。(500Wで3分程度)
- ② ①を軟らかいうちにつぶし、牛乳、塩、小麦粉を加え混ぜる。
- ③ にんじん、たまねぎを粗みじん切りにし、にんじん、たまねぎの順に油で炒める。
- ④ たまねぎが半透明になったら、おからを加え、パラパラになるまでさらに炒める。
- ⑤ ②に④を加えて混ぜ、5等分に分けて小判型に形を整える。
- ⑥ フライパンに2cm程度の深さに油を入れ、170℃程度できつね色に揚げる。
- ⑦ Aを混ぜ合わせ、油を切った⑥をくぐらせる。

1人分 エネルギー 92kcal 食塩相当量 0.7g

**会員** 令和5年度会員になってくださった皆様(敬称略)12月8日現在 正会員 19名 団体会員 3団体 賛助会員 97名 寄附者 18名 (賛助会員寄附者合計115名)

**賛助会員** 志澤寿江 千葉美江子 月城明子 他4名  
**寄附者** 志澤寿江 他2名

令和5年度も賛助会員・寄附者年間目標数150名を目標に大募集しております!

すでに多くの方から応援を頂き、職員一同大変感謝致しております。

お預かりした会費や寄附金は、「障害児者とその家族が安心して生活することができる地域社会の構築」のためにぱるけが自主的に行っている、きょうだいの会、あみごクラブ、成人余暇支援あみすたなどのNPO活動費として大切にに使わせていただきます。

令和5年度も引き続き応援をよろしくお願いたします。

◇会費: 正会員5,000円/口・団体会員10,000円/口・賛助会員3,000円/口 または寄附: 3,000円以上

◇会費振込先 \*振込先①: ゆうちょ銀行 02220-8-92726 特定非営利活動法人アフタースクールぱるけ

\*振込先②: 77銀行 北仙台支店 店コード: 257 口座番号: 9125825 特定非営利活動法人アフタースクールぱるけ 代表理事 谷津尚美(やつなおみ)

注1) お振込みの際の手数料はご負担願います

注2) 振込先②の77銀行の場合は、振込後、事務局総務まで「お名前・住所・電話番号・応援いただける内訳(正会員、団体会員、賛助会員、寄附)をお知らせください

注3) 会員になっていただいた方、寄附して頂いた方のお名前をぱるけ通信に掲載いたします。不都合のある方は振込用紙通信欄にご記入いただくか、事務局総務までご連絡ください

### 今後の予定

- R6.1/16 運営会議
- 1/22 全体職員会議
- 1/12 高次脳障害への理解研修 1名
- 1月 障害者福祉施設等における障害者虐待の防止と対応基本研修
- 1/21 虐待防止研修
- 2/11 あみすた

### 内部研修

- (ぱるけ南仙台) 11/27 SDGs
- 12月 BCP 1月 合理的配慮
- (ぱるけ西中田) 11/6 津波訓練 5名
- 11/15 救急救命 YOUTUBE 視聴
- (ぱるけ中山) 1/21 虐待防止研修

### 外部研修

- 9/27 すずめる会 2名(中山1名、西中田1名)
- 10/5 西中田げんきっこまつり拡大会議 1名(西中田)
- 10/30 西中田小地域協議会 1名(西中田)
- 11/10 仙台市社会福祉法人・施設職員管理者研修 3名(南仙台、西中田、総務各1名)
- 11/12 シプリングサポーター研修ワクジョブ in 宮城 3名(南仙台2名、総務1名)
- 11/14 施設エリア担当研修 1名(西中田)
- 11/29 行動障害研修 6名(中山)
- 11/30 西中田小学校地域協議会 1名
- 12/12 施設エリア担当研修 1名
- 12月 サビ児研修 2名(中山1名、西中田1名)
- 12月 児童発達管理責任者基礎研修 3名(南仙台、西中田、中山各1名)
- R6.1/12 高次脳障害への理解研修 1名
- R6.1月 障害者福祉施設等における障害者虐待の防止と対応基本研修

### 講師派遣等

- 10/10 仙台市発達障害者支援地域連絡協議会 代表理事
- 10/17.28-29 宮城県相談支援初任者研修演習地域実習演習講師 1名
- 11/14.19.12月~1月 宮城県相談支援現任者研修演習地域実習演習講師 1名
- 11/28.12/2 JICA タイ青年研修「障害者支援」研修講師
- 12/13 鶴谷支援学校保護者向け勉強会「きょうだい支援」
- 1/17 仙台市サンホーム きょうだい支援勉強会 講師
- 1/22 仙台市発達障害者支援地域協議会委員
- 3月【仙台防災未来フォーラム2024】で行われる「震災を伝え続けるーそれぞれを組みを通して(仮題)シンポジウムのシンポジスト 代表理事

### 【発行】

認定特定非営利活動法人アフタースクールぱるけ  
〒981-0952 仙台市青葉区中山4丁目1-3

【TEL】022-347-4685

【FAX】022-725-6676

【メール】npo-paruke@paruke.com

【HP】http://paruke.com/

【Facebook】

https://www.facebook.com/npoparuke

レイアウト協力: 真山 正太

【お願い: 書き損じはがき】ぱるけでは、ご家庭で眠っている書き損じはがきの寄附のご協力をお願いしております。よろしくお願致します

【おすそわけ】「おすそわけ」してみませんか? あなたの持っている「物」「時間」「情報」「スキル」など、ちょこっとおすそわけをして、障害のある子どもたちや人々 その家族の笑顔をサポートしてみませんか?