

障害児者とその家族を支援しています



ぱ

る

け

70

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



～ Cuatro estaciones ～



楽しく、元気に新年度のワクワクを

令和5年度、ぱるけ21年目が始まりました。ぱるけを設立した当初から大切にしてきたことの一つに「連携・協働・交流」があります。ぱるけのことを知っていただくことで、「障害のある子どもたちとその家族のよき理解者が増えていけば、安心して生活できる地域づくりへとつながる」と信じて活動をしてきました。これまでぱるけでは、放課後子ども教室西中田こみこみスクールさんからのお声かけで西中田小学校の夏祭りや柳生中学校の柳中フェスティバルに、子どもたちと出店させていただいたり、東四郎丸児童館さんからのお声かけで、かっこ祭りにはぱるけのお母さん方とちょこっと・ねっとで参加させていただいたり、通町児童館さんと一緒に地域の幼稚園さんや市民センターさんたちとてらまちフェスタを始める等、地域とのつながりを大切にしてきました。

しかし、新型コロナウイルスの影響で、この数年間は「連携・協働・交流」の機会を自粛してきました。少しずつコロナに対する対策が緩和され、またいろいろな方と「連携・協働・交流」を再開できるととてもワクワクしています。

昨年「きょうだい及びその関係者が、安心して暮らすことのできる地域社会の実現に寄与することを活動の目的とする協議会を作ろう！」と、発起人である千葉県の小児科医三平元先生の掛け声の下、全国約30人が準備室員として設立準備をしてきた一般社団法人日本きょうだい福祉協会が、きょうだいの日である2023年4月10日に設立されました。私も準備室員として本当に微力ながら参加させていただきました。団体のホームページには、障害や病気のある人のきょうだいだけでなく、死別や離別等いろいろなきょうだいに伝えたいことや、きょうだいのことを多くの方に知っていただくのために、きょうだいに関する様々な情報が掲載されています。設立準備室員の皆さんのきょうだいに対する愛にあふれた内容になっています。ぜひご覧ください。(日本きょうだい福祉協会で検索)

令和5年度も引き続き「ぱるけにできること、ぱるけだからできること、ぱるけにしかできないこと」を、楽しく元気に職員みんなで頑張っていきたいと思っています。応援よろしく願いいたします。

Contents

p1 春夏秋冬

p2 新年度ごあいさつ、退職のごあいさつ

p3 卒業・入学・進級おめでとう、きょうだいの日、
あみーごクラブ、理事会報告

p4 食育アドバイス&レシピ、新年度会員のお願い
予定・研修など

令和5年度会員募集

令和5年度の会員を募集開始いたしました。お預かりした会費や寄附金は、きょうだいの会 あみーごクラブ、成人余暇支援あみすたなどのNPO活動費や、新規事業準備等に大切に使用させていただきます。

令和5年度も応援よろしく願いいたします。

ぱるけ中山

新小学1年生4名を迎え、新年度スタートしました。先を見通せないこの3年間から、心機一転、社会資源を活用し、地域との交流の機会を大事に活動していきたいと考えています。そのために、利用者、職員ともに外に出て、社会の一員として、チャレンジしていきます。この3年間、蓄えていたエネルギーをこれからの発達に繋げるために、様々な場面で選択する機会を増やし、今しかできない経験を積み重ね、生活力を育んでいきます。よろしく願い致します。

ぱるけ中山 管理者 富澤 美幸

ぱるけ南仙台

コロナ過の不安やストレスのなかではありますが、子どもたちは元気にぱるけ南仙台に来ています。この笑顔が続くように今年度もスタッフ一同頑張っ参ります。目の前に公園がある立地の良さを活かしていっぱい体を動かし、楽しみながら一人で出来ることを増やし、季節行事やクラフト、地域を知ろうなど全体活動に取り組み、お手伝いを通して生活力を育んでいきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

ぱるけ南仙台 管理者 伊豆原 永子

新年度ごあいさつ

ぱるけ西中田

令和4年度は高校3年生6名が新しいステージに飛び立っていききました。そして、中学3年生3名は高等部に上がりぐっと大人になりました。それぞれの学年が進級し、そして新1年生が入りよいよ令和5年度の始まりです。今年は、ぱるけの柱の一つである「地域との関り」でより繋がっていくことを大きな目標にしています。地域に根差すといっても利用者さんたちのほとんどは、地域外からぱるけ西中田に通っています。スタッフも同じです。だからこそできる地域貢献を、ぱるけの立場から子供たちと一緒に行っていききたいと思います。「広がる・つながる」で、ぱるけをもっと地域の方に知っていただき理解者を増やし、何かあったときには「お互いさま」で発展出来たらいいなと思います。令和5年度もどうぞよろしくお願いいたします。

ぱるけ西中田管理者 高橋 清美

あでらんて

皆様、ご入学、進級、就職等々おめでとうございます。4月は新しい生活のスタートですね。コロナ対応が緩和され、少しずつ生活が変わっていく中での新しい生活は、不安や緊張もありつつ、期待や楽しみなどもあると思います。変化に戸惑いながらも、日常にしていく過程で抱くいろいろな気持ちに寄り添いながら、一緒に前に進んでいきたいと思ひます。令和5年度もどうぞよろしくお願いいたします。

ぱるけあでらんて 管理者 熊谷 幸恵

退職のしらせ



ぱるけ中山
佐藤 優佳

こどもたちの成長を日々感じ、喜びを分かち合えたこと、とても嬉しく思ひます。一緒に笑ったこと、悔しかったこと、乗り越えたこと…振り返ると、様々な思い出が思い起こされます。本当に楽しく、たくさん学ばせていただいた5年間でした。利用者の皆様及びご家族の皆様に、心より感謝申し上げます。



ぱるけ中山
木村 公

この度、3月末をもって退職することになりました。学生時代のボランティアから、ぱるけ柏木、ぱるけ中山と環境が変わる中でも、子どもたちと一緒に笑い、一緒に考え、一緒に楽しむ4年半でした。ぱるけでの思い出を大切に、過ごしていきたいと思ひます。これからもぱるけの子どもたちの将来を応援しております。ありがとうございます。



ぱるけ西中田
三浦 大和

この度、3月末日をもって退職させていただきます。ぱるけに通う子どもたちが、いろんな経験を通して成長し、自立して大人になっていく姿を見守ることができました。同時に私自身、子どもたちと成長を共にすることができました。学んだことを活かし、今後もがんばっていききたいと思ひます。4年間本当にありがとうございました。

卒業 入学 進級

おめでとう

3 すべての人に
健康と福祉を4 質の高い教育を
みんなに10 人や国の不平等を
なくそう16 平和と公正を
すべての人に

ぱるけ中山

中山では3月に5名の卒業生を見送りました。卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。職員一同、新社会人として頑張る皆さんを応援しています。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

4月を迎え、新しい学校やクラスでの生活に胸を高鳴らせていることと思います。

4名の新入生を迎え、元気な声が響いています。新しい環境のなかでも、変わらないぱるけの仲間や職員と、いろいろな活動を通していっしょに楽しく過ごしていきましょう。



ぱるけ南仙台

ご卒業・入学・進級おめでとうございます。大事な節目を一緒にお祝いできることを嬉しく思っております。新たなステージでの活躍をお祈りしています。ぱるけ南仙台は今年度から対象を中学生（ぱるけ南仙台利用で支援学校の方）まで拡大したので、継続でご利用いただける方が4名、また新小学1年生を8名迎えることになり、賑やかな出発となりました。ぱるけ南仙台で新しいことにチャレンジしながら一緒に成長していきましょう。



ぱるけ西中田

令和4年度もたくさんの笑顔とたくさんの方のお力添えで、ぱるけ西中田の卒業生はそれぞれ新たなステージに向かっていきました。コロナ禍の中、「楽しくできる事をやっとう」と、一緒にぱるけの活動を盛り上げてくれた大切な仲間です。帰宅したときに、「楽しかった」と言ってもらえることが何より職員の心の励みとなりました。ぱるけでの生活で培ったことがいろいろな場所で花開き、きっとそれぞれが輝いてくれることでしょう。職員は、子どもたち一人一人の人生の中で大切な時期に関わらせていただいている幸せと責任の重さを感じて、日々の業務に努めております。卒業生には「またぱるけにきてね。」と伝え、つらい時だけではなくいろいろな場面でぱるけのことを思い出してほしいなと心から願っております。令和5年度新しいスタートが始まっています。今年度もぱるけ西中田のみんなを全力で応援していきます。

4月10日は
きょうだいの日

4月10日の「きょうだいの日(シブリングデー)」は、父の日、母の日の、きょうだい版の記念日(病気や障がいのあるなしにかかわらず、すべてのきょうだいの日)として、2019年に日本でも制定されました。

大阪を拠点に病気のこどものきょうだいさんたちを支援しているNPO法人しぶたねさんの想いにぱるけも賛同し、一緒にきょうだいの日を盛り上げていきたいと思っています。

今年で5年目を迎えるきょうだいの日ですが、ニュースで取り上げられるなど、少しずつ広まってきているように感じます。

全国のきょうだい支援をしている皆さんのこころ温まる動画はしぶたねさんのホームページ(<https://sibtane.com/>)から見るができます。

ぜひ、チェックしてみてください。



あみーごクラブ

2月11日(土)に、仙台市シルバーセンターにて、令和4年度最後のあみーごクラブを開催しました。子どもたちからのリクエストでドッチボールを行い、寒さを吹き飛ばすほど白熱しました。バレンタイン工作では、子どもたち同士でフェルトの編み方を教え合う様子も見られました。令和4年度もあみーごクラブへのご参加、ありがとうございました。



3/12 理事会報告

ぱるけの理事は、内部理事(各事業所管理者)と外部理事の8名で組織しています。今回の理事会では、主に令和5年度の事業計画案と予算案、今後のぱるけの事業展開について協議いたしました。

放課後等デイ事業所間の交流やクラブ活動、地域資源の活用に取り組んでいくことや、子どもの健全育成の事業に取り組んでいく方向で承認をいただきました。

いっしょに楽しく食べよう



春になり、いろいろな場面で新たなスタートとなった方も多いのではないのでしょうか。長い新型コロナウイルス感染症対策も大きく変化しています。あらためて「誰かと一緒に食事を楽しむこと」の大切さを、多くの場面で実感できる時が来るのではないかと思います。

食事は栄養を摂るだけではない、人と関わることで様々な経験、つながりを持つことができる機会です。それがさらなる「おいしい」になっていきます。

一番身近な家族から、仲間、地域等、たくさんの食卓から笑顔が見える場にしていきたいものです。



野菜ジュースの

フレンチトースト

レタスやトマト等の野菜を添えれば、主菜、主菜、副菜のそろったワンプレートに。

<材料：2人分>

- | | | |
|---|-----------|-----------------|
| A | フランスパン | 2 cm幅 4 枚 |
| | 卵 | 1 個 |
| | 野菜ジュース | 50ml (1/4 カップ) |
| | 牛乳 | 50ml (1/4 カップ) |
| | 砂糖 | 5 g (大さじ 1/2 強) |
| | バター | 12 g (大さじ 1) |
| | 粉糖またははちみつ | 適宜 (お好みで) |
| | 添え野菜 | 適宜 |
- 1人分 エネルギー：273kcal 食塩相当量：1.1g



もう少し野菜が欲しい時のお助けアイテムが野菜ジュース。お休みの日に、お子さんと一緒に作ってみては。会話もはずみます。

<作り方>

- ① Aを混ぜ合わせバットに入れ、切ったフランスパンを10分程度浸す。(一度パンを裏返し、両面にAがしみこむようにする)
- ② フライパンにバターを熱し、①を並べ、焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で3分程度蒸し焼きにする。
- ③ 両面に焼き色がつくように焼く。
- ④ 皿に盛り付け、お好みで粉糖または、はちみつをかける。

会員 令和4年度会員になってくださった皆様(敬称略) 3月9日 現在 **正会員** 22名 **団体会員** 4団体 **賛助会員** 125名
寄附者 26名(賛助会員寄附者合計151名)

賛助会員 渡邊 学 小田中しおり 菅野 淑江 鈴木 由美 他1名
寄附者 古林 俊晃 和田 啓太郎

おかげさまで令和4年度も沢山の方々からの応援を頂き、賛助会員・寄附者年間目標数を達成することができました。本当にありがとうございます。令和5年度の会員を募集開始いたしました。お預かりした会費や寄附金は、ぱるけが行う「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」のために自主的に行っている、きょうだいの会 あみーごクラブ、成人余暇支援あみすたなどのNPO活動費や、新規事業準備等に大切にさせていただきます。令和5年度も応援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

外部研修

- 1月10日～12日 強度行動障害支援者養成研修 1名
- 1月19日 協働ゼミ 1名
- 1月15日、2月19日 障害者福祉施設における障害者虐待の防止と対応基本研修 1名(zoom)
- 1月27日 宮城県防犯協会研修 5名
- 1月28日 人材育成研修 栄養指導の実際
- 2月11日 栄養と料理セミナー 健康長寿セミナー
- 2月14日 西中田小協議委員会 1名
- 2月15日 LITALICO オンラインセミナー なにから始める? 人材育成につながる人事評価制度のつくり方 1名
- 2月17日 LITALICO オンラインセミナー 支援計画作成について 1名
- 2月22日 LITALICO オンラインセミナー ヒヤリハットが起きた後の対応 1名
- 2月22日 仙台市放課後等デイサービス研修 1名
- 3月1日～14日 食と健康セミナー 健康寿命の延伸に向けて
- 3月3日 こどもの放課後支援をすすめる会 職員研修会 3名 仙台市 集団指導 1名
- 3月17～19日 強度行動障害支援者養成研修 1名(zoom)
- 3月18日 国際女性デー企画「仙台女性リーダー交流会」1名

- 3月26日 逆SSTをやってみよう 1名(zoom)
- 3月28日 宮城県立こども病院 令和4年度お話しシリーズ第7弾「かんしゃくとごだわりについて」2名

今後の予定

- 4/9 あみーごクラブ
- 4/13 運営委員会
- 4/18 全体職員会議
- 4/27 ぱるけ通信発行
- 5/9 運営委員会
- 5/16 全体職員会議+職員研修
- 5/20 理事会
- 5/27 総会
- 6/6 運営委員会
- 6/12 シェイクアウト訓練 全体職員会議
- 6/29 ぱるけ通信発行

内部研修

- 3月13日 南仙台事業所研修 SDGs

講師派遣等

- 11/20 2022社会福祉士東北・北海道研修大会(岩手大会) 事例発表 1名
- 12/21-22 宮城県サービス管理責任者等基礎研修 講師 1名 ファシリテーター2名
- 12/7,11,12/25 2022年度JICA 青年研修中南米「障害者支援」講師 1名
- 3/15 仙台市自立支援協議会委員 1名

【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1-32
 【TEL】022-347-4685
 【FAX】022-725-6676
 【メール】npa-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?