

障害児者とその家族を支援しています



ぱるけ

75
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 ~



能登に想いを寄せて・・・



2024年（令和6年）1月1日、石川県の能登半島でM7.6の地震が起きました。輪島市と羽咋郡志賀町で最大震度7を観測した地震は、仙台でも震度3の揺れを感じました。その後ニュースで被害状況を知るにつれ「何かできることはないか」という思いが募りました。（公社）青年海外協力協会（JOCA）は発災直後から被災地での活動に入り、その後は輪島市や能登町で被災地支援を行っています。（https://www.instagram.com/joca_notodisastersupport/）

私は7月にJOCAが行う能登町の避難所支援や仮設住宅住民へのアセスメント（現況調査）支援のボランティアに行ってきました。能登町では7月末で最後の避難所が閉鎖されました。社会福祉法人佛子園が運営する放課後等デイでもボランティアをさせていただきました。暑い夏に子どもたちはプールで水遊びをステキな笑顔で楽しんでいました。珠洲市や輪島市へも訪問し、「漆の里・生涯活躍のまちづくりプロジェクト」をコンセプトに放課後等デイや障害者施設、温泉など複合施設「輪島 KABULET」（<https://wajima-kabulet.jp/>）も視察させていただきました。『NOTO, NOT ALONE 研究所』（<https://bussien.com/notonotalone/>）は、（社福）佛子園が、能登半島地震からの“創造的復興”に向けて輪島 KABULET の就労事業として立ち上げた研究所です。



能登で出会った皆さんはとてもやさしく温かく、能登の自然や祭りなど地元愛にあふれた方ばかりでした。能登が大好きになりました。能登町の仮設住宅の集会所に文庫を作りたいという話を伺い、ぱるけの放課後等デイを利用している保護者さんや職員にも協力をいただき絵本等を送らせていただきました。その際に、東日本大震災の経験をもとに作成した「ちょこっとねっと」の紙芝居や冊子、NPO法人しぶたねさんが作成したきょうだいさんのための本も寄贈させていただきました。

「NOTO, NOT ALONE」10月末に今度は宮城県社会福祉士会からの派遣で金沢市の仮設住宅の被災者支援活動に行ってきます。今後も能登と共に・・・。



代表理事 谷津 尚美

Contents

令和6年度会員募集

p1 春夏秋冬

p2 るがる、ほっこり話

p3 ボランティア受け入れ、夏休み

p4 食育、予定、総務、内外研修 他

令和6年度の会員を募集しています。

お預かりした会費や寄附金は、きょうだい支援、あみごクラブ、こども食堂などのNPO活動等に大切にに使わせていただきます。令和6年度も引き続き応援よろしくお願いたします。

みんなの居場所がふえるがる

こども食堂はじめました

当法人は 2002 年から仙台市内で障害のある学齢期の子どもたちを対象にした放課後支援を開始し、現在は青葉区中山、太白区西中田・柳生で放課後等デイサービスを 3 か所運営しています。「食べることは生きること」と管理栄養士の職員を中心に活動の中で食育に取り組んできました。2007 年からは、きょうだい支援にも取り組んできました。これらの経験を活かして、「障害のある子どもたちやそのきょうだいと家族も安心して立ち寄れるこども食堂をつくりたい!」と思い、今年 8 月からこども食堂を始めました。

東北労働金庫様よりご推薦をいただき、この度当法人が「<ろうきん>働く人と子どもの明日を応援プロジェクト 2024」のご寄付をいただくことになりました。

このプロジェクトは、労働金庫連合会様が「一層多様化・複雑化している働く人を取り巻く社会的課題を金融業務を通じて解決する取り組みだけでは解決しにくい手が届きにくい課題が深刻化しているとの認識から、社会貢献活動を通じて解決するため（募集案内より抜粋引用）」に実施されるものです。ぱるけでは、このプロジェクトのご寄付をこども食堂立ち上げ資金として大切にに使わせていただいております。こども食堂運営に関しては、仙台市子ども食堂助成団体に申請し仙台市からの助成、当法人にいただいた会費やご寄付の一部、当日の大人の参加費（200 円/人）の他、仙台市内の障害者就労継続支援事業所からの食材の仕入れ、ぱるけの職員などからの食材提供、当日ボランティア、他のこども食堂運営団体等たくさんの方からご協力をいただいております。

場所は、中山市民センターなどで月 1 回程度実施予定です。場所の予約の関係で毎月の日程のお知らせになります。お知らせは、地域の小中学校や幼稚園保育園、放課後等デイなどにチラシを配布する他、SNS でもお知らせをする予定です。食材発注や保険の関係で事前申し込みをお願いしておりました。

ぱるけのこども食堂の名前は「みんなの居場所がふえるがる」と名付けました。「るがる」とは、スペイン語で居場所という意味です。

こどもも大人も障害の有無にかかわらずみんなでおいしいものを食べながらほっとできるそんな居場所を作りたいと思っています。ぜひ皆さんでお越しください。



ほっこり話

南仙台

地域のドラッグストアでおやつのお買い物に行ったとき。いつもは駄菓子を買う小学 2 年生。その日はペアが中学 1 年生のお兄さんでした。

お兄さんはおにぎりが大好きで、買い物はいつもおにぎりです。マネっこしておにぎりを購入「お菓子は?」の質問に「おにぎり!」と元気な返事でした。ぱるけに戻り、ぺろりと平らげました。



西中田

その日は午後から仙台市電保存館へ行く予定の日でした。Yさんは昼食後に布団で横になっていましたが、外出の時間になるとさっきまで寝ていた布団をてきぱきと自分で畳み、「準備できた! 早く行くぞ!」と言わんばかりの笑顔

をスタッフに見せてくれました。市電保存館へも張り切って行き、施設内では仙台市内を走る電車の模型のジオラマを見たり、当時走っていた市電車両に乗車体験をしたりしていました。

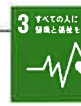


中山

お世話好きの小学 2 年生の A さん。以前大人とこちょこちょ遊びで笑っていた友達の様子を見ていたのか、同じく小学 2 年生の B 君にそっと近づきこちょこちょを。普段は一人で遊ぶことの多い B 君は、最初は戸惑っている様子でしたが、徐々に手を伸ばしたり引っ込めたり。お互いケタケタと笑いながらこちょこちょ遊びを楽しんでいました。



夏休み調理活動「一人で作る」を大切に



今年の夏も暑い日が続きましたが、夏休みだからこそできる調理活動を、各事業所それぞれ工夫をして行いました。「協力してみんなで作る」の他に、「一人で作る」にチャレンジする活動も行っています。



冷凍食品を使って弁当作り。おかずから、サラダから。ごはんは自分で炊飯器からよそいました。(南仙台)



カレーやロコモコ丼、おにぎり作りは大盛況!好きな具をウキウキした様子で選んでいました。おかわりの行列も。(西中田)



ビビンバの肉そぼろ作り。調味料を量るところから鍋で煮るところまで取り組みました。数字をみて慎重に量る様子も。(中山)

食べられる量を知る

弁当箱に自分で詰めることで、自分に合った「適量」を知ることにつながります。

主食から食事の基本を知る

主食として欠かせないごはん。おにぎり作りから主食の大切さを知る機会に。

調理の流れを知る

どうやって料理ができるのか、将来に向けて、楽しみながらの経験の場に。

みじん切りにしたんにく、しょうがとコチジャンを加えると本格的な韓国風に。

<材料：2人分>

- 肉そぼろ**
 豚ひき肉 100g
 砂糖 小さじ2弱 (5g)
 みりん 小さじ2強 (14g)
 味噌 小さじ1/2 (3g)
 しょうゆ 小さじ1弱 (5g)
ナムル①(ほうれん草ともやし)
 ほうれん草 1/4 束 (60g)
 もやし 1/6 袋 (40g)
 ごま油 小さじ1 (4g)
 塩 少々 (0.4g)
 しょうゆ 小さじ1/3 (2g)
ナムル②(にんじんとキャベツ)
 にんじん 1/6 本 (20g)
 キャベツ 2枚 (70g)
 ごま油 小さじ1弱 (3g)
 すりごま 小さじ1弱 (2g)
 塩 少々 (0.6g)
 ゆで卵 1個
 ごはん 2杯分

ぱるけの食育活動より

ビビンバ

野菜もたっぷりとれるお薦めレシピ



<作り方>

- 肉そぼろを作る
 (1)鍋に豚ひき肉、調味料を入れて混ぜる。
 (2)火にかけてぼろぼろ状に水分が無くなるまで煮る。
- ほうれん草ともやしのナムルを作る
 (1)沸騰した湯にもやしを入れてさっとゆで、ざるにあげる。
 (2)同じ湯に、ザク切りにしたほうれん草を入れてさっとゆで、水にさらして粗熱をとり、軽くしぼり水気を切る。
 (3)(1)と(2)を合わせた調味料で和える。
- にんじんとキャベツのナムルを作る
 (1)にんじん、キャベツを短冊切りにする。
 (2)水を入れた鍋に、にんじんを入れて火にかけ、沸騰したらキャベツを入れてさっとゆで、ざるにあげて水気を切る。
 (3)(2)を合わせた調味料で和える。
- 器にごはんを盛り、肉そぼろ、ナムル2種、半分に切った茹で卵をのせる。

1人分 エネルギー：460kcal 食塩相当量：1.9g

温泉卵、キムチを添えてもおいしい。

外部研修

- 5/6 NPO・市民活動団体のための会計初級講座 2名
- 5/29 リタリコ 報酬改定に伴う加算の取り方 1名
- 6/4 強度行動障害支援者研修 基礎課程 1名
- 6/6 LITALICO (個別支援計画) 1名
- 6/12 仙台市シェイクアウト訓練 全職員
- 6/13 労務管理研修会 1名
- 6/18 SV 強度行動障害の方への支援 Zoom 1名
- 6/20(木) リタリコ加算解説セミナー「家族支援加算、子育てサポート加算」解説編 1名
- 6/25 令和6年度処遇改善加算取得支援セミナー 1名
- 6/26 HTC eラーニング管理職に必要なハラスメントの考え方 zoom1名
- 7/9, 10/13, 14, 10/20 宮城県相談支援初任者研修 1名
- 7/17 放課後ケアネットワーク勉強会 2名
- 7/17(水) GSV
- 8/9 ハラスメント対策講座 1名
- 8/17 宮城県立子ども病院 子どもの支援に関わる職種向けセミナー 1名
- 9/13 LITALICO (BCP) 1名
- 9/17 LITALICO (請求) 1名
- 9/30 子どもの放課後支援をすすめる会 研修 5名
- 10/15 仙台障害福祉集団指導 5名
- 10/19 宮城県社会福祉士会研修 児童発達支援・放デイ研修 1名

講師派遣等

- 7/9, 10/13, 14, 10/20 宮城県相談支援初任者研修演習講師 1名
- 9/5 仙台市防災環境推進室のWEBサイト「モノノカレッジ」クロストーク 2名
- 9/11 社会福祉法人 つどいの家 きょうだい支援カフェトーク 講師
- 10/7 令和6年度宮城県高等学校学校保健研究会登米・栗原・本吉支部研修会 講師
- 10/19 宮城県社会福祉士会研修 児童発達支援・放デイ研修 実践報告

今後の予定

- 11/4 みんなの居場所かふえ るがーる 中山市民センター
- 11/10 理事会
- 12/22 みんなの居場所かふえ るがーる 中山市民センター
- 1/13 あみすた あみーごクラブ

内部研修

- 6/3 新人研修 1名
- 6/24 スクールソーシャルワーカー (SSW) の活用について (全体職員会議)
- 6/29 あみーごクラブ きょうだい支援研修会
- 7/11 あみーごクラブ きょうだい支援研修会
- 7/18 ダウン症について (全体職員会議)
- 8/19 新人研修 1名
- 8/26 能登半島地震 被災地支援報告 (全体職員会議)
- 9/26 こども支援アセスメントについて (全体職員会議)

【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】 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。よろしくお願ひ致します
【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たち、その家族の笑顔をサポートしてみませんか？