

ひまわり通信

SSKS
No.101



創立二十六周年回遊録!?

代表理事 隅 一 清

平成五年五月、野沢の前代表水間喜美子宅で誕生した、ヒューマンハーバー世田谷も幾多の苦難を乗り越えて二十六年目を迎えました。

中古のライトバンに、外国製のリフトを付けて、水間宅で開かれていた、書道やお楽しみ会等の集まりに、車イスの人達を運んでいました。たまたま世田谷区が、区内の障害者団体の方々を、千葉のマザー牧場に招待する旅行があり、私がカメラマンとして同行する事になりました。

当時、私は水間宅の近くで写真館を開業していました。それが縁となって、水間さんの介助をしたり、空き缶の回収を手伝ったり、お楽しみ会の料理を作ったりと、だんだんと片足から両足、ついには全身をドップリと浸かって、いつの間にか代表になっていました。

当初、歴史散策という名目で、水間さんの知人の大多和先生(村山市文化財審査委員)が、鎌倉やお台場などを訪ねて、史跡巡りを行っ

ていたのが、今のひまわりの集いの日帰りバス旅行の元になっています。

二〇〇〇年に初めて、一泊二日の研修旅行を、亀井さんの知人の会社の熱海の保養所で行うことになり、私が十二名分の夕食と朝食の支度をしました。部屋は一つしかないのですが、夜は雑魚寝で、加藤先生や私は廊下で寝ていました。

最初の頃は、参加者も少なかったのですが、会の車両と持込車両で三台から四台連ねて行っていたのですが、今のようになりナビが無い時代なので、い



つもバラバラになって、待ち合わせ場所に集まらなかつたり、別ルートを走っていたりと、大変でした。

はじめは、都の地域福祉財団という所から六百八十万円の助成金をもらっていました。専属ドライバーの給料と、夏・冬のボーナスも支払っていました。

都の財源がなくなり、平成十八年には打ち切りが決定しました。NPO法人を取得すれば、都と区で半分ずつ負担をして助成金を支給するとの事になり、松宮さんをお願いをして、取得の手続きをして頂き、NPO法人ヒューマンハーバー世田谷が誕生しました。

しかし、新しい助成金は移送する際に、利用者宅へ行先と片道一トリップで、帰りにまた利用すれば一トリップというように、カウントされるトリップ数によって、金額が決まるという事で、平成十九年は百万円しか助成されませんでした。

その頃は、現在の八〇〇近いトリップ数は、想像も出来ませんでした。令和二年度、三年度と、二年続けて総会が開けず、ハガキによる議決権行使の総会になってしまい、皆様の愉しみな懇親会も行えず、ストレスは溜まる一方です。

七月四日に久しぶりのバス旅行で、みんなの笑顔にふれてホッとしました。今年も半分以上過ぎてしまいましたが、コロナの勢いはとどまる事がなく、緊急事態宣言や、まん延防止が続いています。一日も早く、皆さんと食事会や日帰りバス旅行が普通に出来る日を愉しみにしていますので、皆様も健康に気をつけて頑張ってください。

免疫力をアップして元気に暮らそう

オレンジケアプラン・ケアマネージャー 佐藤裕美子

コロナ禍の中、ヒューマンハーバー企画の日帰りバス旅行や様々な企画が中止となっています。コロナに負けない免疫力を付けて元気に乗り切りましょう。

*免疫力には二種類あります。

・ 防御免疫⇒感染しないようにガードする。ウイルスや細菌を体内に入る前に排除するのがIgA抗体が担う防御免疫です。

・ 攻撃免疫⇒感染したウイルスを攻撃する。防御免疫が侵入を許して感染したウイルスに対してキラー細胞やNK細胞が駆けつけて攻撃を仕掛けます。一度感染したことがあるウイルスなら攻略法を覚えているので勝つことができます。初めて感染するウイルスには、なかなか勝てません。ワクチンはウイルスを少しだけ投与して戦う練習をさせておくことが目的です。

*免疫力が低下する原因

加齢・ストレス・睡眠不足・その他などがあげられます。その他に分類される原因として、冷え性・低体温・食べ過ぎなどで糖や脂質で血流が悪くなると血液の中で免疫細胞が体の隅々までパトロールすることが難しくなります。

*免疫力を支えている生活習慣とは？

・ バランスの良い食事(基本)

・ 手洗い(ウイルスを体に入れない、マスクも重要)

・ 睡眠・休養(寝過ぎない、適度な運動)
・ 保温、保湿(体を冷やし過ぎない)
・ 前向きな気持ちと笑顔(日々笑顔で暮らしましょう)

*免疫力をアップする食事のポイント

- ① 良質のたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ
- ② 乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌を増やして腸を元気に
- ③ ビタミンA(βカロチン)で粘膜を強くして喉や鼻をガード
- ④ ビタミンC・Eで免疫力を活性化！攻撃力もパワーアップ

*免疫力アップの食材ベスト10

- 一位 ヨーグルト
- 二位 ミカン
- 三位 バナナ
- 四位 にんじんジュース
- 五位 緑茶
- 六位 干し柿
- 七位 キムチ
- 八位 納豆
- 九位 キウイフルーツ
- 十位 アーモンド



ひまわり句会

菅野孝夫 選

大谷のり子

降り出しの雨の水輪や遅桜
春雷や壁に画鋏の跡の穴
茄子苗を日向に出してゐる花屋
薔薇の風フランス窓を開け放つ
桑葚摘まるることもなく熟れて

亀井歌子

ジャスミンの香ほのかや癒されて
初夏や横文字溢れ電子辞書
車椅子上手に乗れて若葉風
骨折も何かの教へはたな神
腰痛や嫁を頼りの夏の風

羽山貴子

こぼれたる椿の花の命かな
矢印の地下の歩道や春寒く
春眠曉を覚えずまた眠る
父の日が今日と知りけり空仰ぐ
車窓より青田眺めて帰りけり

作田志津子

水浴びの鳥の飛泳や夏近し
新刊の本の手触り夏に入る
更衣また肩に貼る湿布かな
商店の開かぬシャツター夏燕
夏の月子の居ることの愁かな

宮澤みどり

風薫る木肌を撫でてウォーキング
かたかたと塔婆の音や若葉風
窓に吊る虫除ミントの香かな
少年や麦茶に喉を鳴らし飲み
吹き抜くる心地良き風胡瓜搦

行事報告

◎今年度も総会開けず!

令和三年度記念総会中止による、議決権行使書の返却はがきが、過半数を超えたので、令和二年度の決算及び行事報告、移送事業報告は承認され、併せて令和三年度の予算案と行事予定も承認されました。

◎創立二十五周年記念誌が出来上がりました!

平成五年五月に、産声を上げたヒューマンハーバー世田谷も、昨年で二十五周年を迎えました。

ご承知の如く、コロナの影響で、記念式典も祝賀会も、すべて開催出来ず仕舞いになってしまいました。

本来なら、昨年六月の記念式典にお渡しする予定の記念誌も、手付かずのまま放置されていました。一急発起して、やっと陽の目を見ることになりました。

貴重なお時間をさいて寄稿頂いた皆様には、誠に申し訳なく、お詫びいたします。九月月上旬頃には、お手元に届く事と思います。



◎日帰りバス旅行

千葉成田山から房総のむらへ

久しぶりのバス旅行は、成田山のすぐ先にある、古い町並みが保存されている、房総のむらに行くことになりました。

首都高速に三軒茶屋から乗ると、都心を抜けて幕張のYまでアツという間です。トイレ休憩をして、東関道を成田門で下車すると、成田山新勝寺に到着。門前の旅館で昼食を食べべから、房総のむらに向かいました。

コロナの影響なのか、人も少なく広い駐車場も閑散としていました。古い町並みが並ぶメインストリートも。人影はまばらでした。

ガイドブックによると、広い散策コースには山ゆりが咲いているとありましたが、下見の時に確認したのですが、今は無いとのことでした。

帰路は、農産物直売所によって、夕食の買物をして、野沢に戻ってきました。

参加者 十八名



行事予定

◎暑気払い昼食会中止

今年の暑気払い会は、野沢にあるイタリアンレストラン『ときそら』で八月十四日に行う予定でしたが、緊急事態宣言が出たので、中止としました。

素敵なガーデンカフェなので、また何かの機会に利用したいと思います。

◎熱海花火大会鑑賞中止

毎年、熱海のうた湯の宿で、花火を楽しんでいましたが、今年は杉田会長の紹介で、かんばんの宿熱海で、八月二十七日に観る予定でしたが、コロナの影響で八月の花火大会はすべて中止になったため、中止いたします。

◎連協主催の九月研修旅行について

連協が、毎年九月に行っている一泊二日の研修旅行ですが、今年も九月五日〜六日に、福島のスパリゾートハワイアンズに行く予定でしたが、諸般の都合で中止になりました。



◎九月日帰りバスハイク

山中湖花の都公園散策

九月の日帰りバス旅行は、富士五湖の一つ、一番大きな湖で雄大な富士山とマッチした、山中湖に行きます。近くには、湧き水で有名な忍野八海もあります。富士山に積もった雪が溶けて地中にもぐり再びきれいな湧き水となって、地上に出てくるので、人気の名所になっています。花の都公園は、四季折々の花に囲まれた雄大な公園です。温室には蘭の花が咲いています。一番奥には、時間で流れ落ちてくる人口の滝があります。昼食は、湖畔にある日帰り温泉施設『紅富士の湯』で食べます。帰りは、御殿場を下りて東名高速で帰って来ます。

・日時 九月二十三日(木)祭日 九時出発
・行程 野沢く永福ICく中央道く談合坂SA(休)く大月ICく山中湖北IC下車く忍野八海(散策)く紅富士の湯(昼食)く花の都公園(散策)く御殿場く東名高速く海老名SA(休)く野沢

・費用 一人 九千円(個別移送料千円)

※参加希望者は、九月五日までにお申し込み下さい。



◎秋の一泊二日研修旅行

千葉・鴨川シーワールド見学

今年の秋の研修旅行は、千葉の鴨川に行きます。アクアラインを渡って、木更津から房総半島の真ん中を外房に向かつて縦断します。泊りは、かんぼの宿鴨川を予定しています。

翌日は午前中に、鴨川シーワールドを見学してから東京へ戻ります。

・日時 十月十六日(土)く十七日(日)
・行程 野沢く海ほたるく木更津ICく圏央道木更津東IC下車く410号線く房総スカイラインく鴨川かんぼの宿(泊)

鴨川シーワールド見学く富楽里とみやま道の駅く富津館山道く木更津ICく海ほたるく野沢
・費用 一人 二万円

※チャリティ協会の助成を受けま

すので、障がい者の参加人数によっては費用が多少変わります。

※参加希望者は、九月二十日までに申し込み下さい。



編集後記

打ちたくもないワクチン注射を二回も打って、不要不急の外出は控えて、と言うお上の命令?に素直に従って、一年半以上静かに家飲みを続けているのに、世間の人出は何回も出される緊急事態宣言にマンネリ化して増える一方です。

飲食店も、生活がかかっているから、自粛要請を無視して平常営業しているお店もあります。そうかと思えば、四角四面にノンアルコールドールしか出さない所もあります。何がどうなっているのか、オジサン的には、まったくわかりません!

早く、昔の普通の生活に戻る日が来るのを待っています。

世間は、オリンピック一色でテレビのスイッチを入れてもそればかりです。私はあまり関心がないので、ほとんど見ていません。マラソンも東京は猛暑なので、札幌で開催するのに、連日、東京より暑い日が続いています。うまいかないものですねえ!

「ひまわり通信」101号

2021年8月25日発行

編集 特定非営利活動法人

編集責任者 ヒューマンハーバー世田谷

住 所 隅 一 清

F A X 03-3487-5081

T E L 03-3422-9281

発行人 障害者団体定期刊行物協会

世田谷区砦6-26-21 (定価100円)