

# あじさい 128号

## ゆうあいスポーツ大会が開催されました



代表18名が堂々と入場行進を行いました。

なごみの里運動公園(諫早市多良見町)にて第39回長崎県ゆうあいスポーツ大会が開催されました。長崎市育成会からは130名が参加し、五月晴れの空の下、様々な競技を楽しみました。



毎年熱戦が繰り広げられる育成会地区別リレーではワークあじさいとさんらいずの代表6名が全力で走り切りました。



鈴割りでは育成会チームが最後までなかなか割れず、育成会のテントから手伝いに走り出る人もいました。どうにか割れて、やっとお弁当タイムになりました。



グループホームからサテライト型を経て、いよいよ一人暮らしをスタートされた松川勇人さんをきらりのコーナーでご紹介します！



### もくじ

- 定例会発「我が子の暮らしに必要な金額は？」
- 障害のある人と歯科検診
- 育成会 ing  
平成29年度定期総会
- きらり
- 長崎県ゆうあいスポーツ大会報告
- おしらせ

# 定例会発! 「わが子の暮らしに必要な金額は？」

毎月1回開催している会員定例会では、研修や親睦、情報交換を目的に様々なテーマでおしゃべりをしています。5月の定例会は「わが子の暮らしに必要な金額は？」というテーマでご案内したところ、13名の方が来てくださいました。

親亡き後、障害のあるわが子が安心して暮らしてほしいと願わない親はいません。実際、みなさんもぜひいたくな暮らしでなくても、生活の中に自分なりの楽しみを持ちながら暮らしてほしいとおっしゃっていました。しかし、実際のところ「年金や工賃だけで暮らしていけるの？」という不安をみなさんが感じていらっしゃるようでした。



そこで、先ずわが子の暮らしの1か月の収支について考えてみることにしました。主な収入源は年金

収入	障害年金	
	給与・工賃	
	障害者福祉手当など	
	その他	
支出	家賃	
	水道光熱費	
	共益費	
	食費	
	交通費	
	医療費	
	保険料	
	被服費	
	衛生費（散髪など）	
	通信費（携帯代など）	
	習い事などの月謝	
お小遣い		

と工賃、給料が考えられますが、年金の申請をしても非該当でもらえなかったという方もおり、就労継続B型の工賃だけが収入という方もいらっしゃいました。最重度の方の中には条件を満たせば特別障害者手当（20歳以上。20歳未満は障害者福祉手当）をもらえる方もいらっしゃいます。支出に関しては自宅でご家族と暮らしている方がほとんどで、大部分は保護者が負担しているので、家賃や光熱費などそれぞれの金額を書き込むのが難しいようでした。1月分を家族の人数で割っていただいて大まかな金額を割り出してもらいました。保険料は育成会がご案内している生活サポート協会の入院給付金や賠償責任保険金、死亡や入院、通院などの保険金などがついたプランに入っている方が多く、掛金は月にすると1400円～1900円程度です。中には複

数の保険に入っている方もいらっしゃいました。複数の習い事をしている方もあり、月謝が月1万円になる方もいらっしゃいました。また、週末にヘルパーさんと外出したり、夢くらぶやお楽しみ倶楽部などの余暇活動に参加される方は、そのための費用も必要になります。本人が楽しみを持って充実した余暇を過ごすには、「やはりある程度の貯金が必要なのかな?!」という声が多くあがりました。



「終の棲家」としてどこを考えるか聞いてみたところ、自宅、入所施設、グループホーム、一人暮らし

しという答えがありました。グループホームを上げる方が一番多くいらっしゃいました。そこで育成会のグループホームでどれくらい必要なのか経費をお尋ねしてみました。

家賃 ※①	水道光熱費 ※②	日用品費	食費 ※③	預かり金手数料
13,400円～ 27,000円	8,000円～ 12,000円	2,000円～ 4,000円	朝食 1食170円 夕食 1食430円	月3000円 (必要な方のみ)

※①家賃に関しては現在10,000円の家賃補助が有り、実際の負担はマイナス10,000円です。

※②水道光熱費についてはオール電化のホームもあり、少し違いがあります。

※③昼食代は日中の事業所や職場でそれぞれ払い、土日は入居者それぞれで負担します。

グループホームの世話人さんにお尋ねしたところ、年金と工賃だけで生活している方もいらっしゃるし、毎月ご家族が不足分を補われる方もいらっしゃるとのことでした。

入居者の給与や工賃は様々です。年金の金額も1級と2級で差があります。休日、出かけないで過ごす方と積極的に出かける方では支出も変わってきます。定例会の中では、収入がないからいろんなものを我慢しないといけないという生活は避けたいという声が多く聞かれました。しかし、医療費など支出には予測できない部分があります。毎月平均1万円足りないとして、年12万円、それがもし30年続けば360万円です。親が退職し、自分自身の老後にもある程度のお金も必要であることを考えれば、「やはり少しは本人のための貯金があったほうがいいよね。」と、みなさん口々におっしゃっていました。

また、65歳になり障害福祉サービスから介護保険に移行すると、自己負担の金額は増えます。その頃親が援助するのはかなり難しいでしょう。今の生活の充実より将来の不安に備えたほうがいいのか？

今回収支を考えていただいて、多くの方は実際にわが子に関わる支出の全体像をはっきり把握されていませんでした。まずは親自身とわが子の将来の生活をイメージし、この先、何がどれくらい必要になって来るのかを知ることが大切です。

そこで、次回の定例会は保険会社のライフプランアドバイザーをお迎えし、親自身のマネープラン（自分の年金や老後に必要なお金など）も確認しながら、障害のある子がいる平均的家庭のモデルケースを使って「お金の残し方」について教えていただきます。今あるお金を少しでも長く使えるような「お金の寿命」についての情報もありますよ。お誘いあわせの上ご参加ください。

実例＊生活介護事業所に通所しているAさんの場合

収入	障害年金	65,000円
	給与・工賃	1,000円程度
	障害者福祉手当など	
	家賃補助	10,000円
	計	76,000円
支出	家賃	21,000円
	水道光熱費	8,000円
	共益費	4,000円
	事業所利用料	5,000円
	食費	20,000円
	交通費	2,000円
	医療費	2,600円
	保険料	1,400円
	被服費	2,000円
	衛生費・日用品費	6,000円
	通信費（携帯代など）	0円
	余暇活動費	2,500円
	お小遣い	8,000円
	計	82,500円

次回の定例会：6月22日(木) 10:00～12:00 ハートセンター5F 会議室

お申し込みは6/16(金)までにTEL847-1290ハートセンター事務局まで

# 育成会ing

長崎市手をつなぐ育成会の定期総会は、近年、会員への情報提供の場、研修の場、報告の場という3つのコンセプトを基本とし、本人参加型で開催しています。

今年度は、第3次育成会地域福祉5か年計画の最終年でもあり、理事長よりこの計画の総括と、次の第4次計画について具体的な説明をしていただきます。加えて、近年長崎市育成会が力を入れている本人活動の活性化のために、本人の意見発表を行います。

また、社会福祉法改正に伴い新体制となった理事会、評議員会、運営協議会の役員を紹介します。

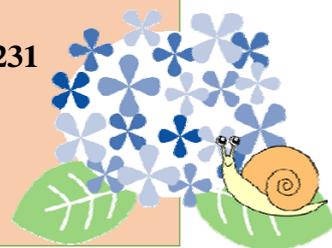
**開催日時** 平成29年7月1日(土)13時30分～16時30分

(12:30開場 受付開始)

**開催場所** 長崎原爆資料館ホール 長崎市平野町7-8 TEL844-1231

**テーマ** 第4次育成会地域福祉5か年計画について

～本人を中心に置いたインクルーシブ地域生活を求めて～



内 容

時 間	次 第	内 容
13:30	式 典	① 理事長挨拶 ② 来賓挨拶 ③ 来賓紹介 ④ 新役員紹介
14:00	休 憩	
14:10	事業報告	①法人本部 ・事業報告、計画 ②啓発事業 ・事業報告、計画 ・啓発会計決算報告
14:30	第4次育成会地域福祉5か年計画について	
15:10	休 憩	
15:25	本人意見発表	
16:15	質疑応答	
16:30	閉 会	・閉会の辞

来年度よりスタートする第4次育成会知育福祉5か年計画についての理事長のお話や本人の意見発表もあります。

また、花やお菓子や手作り品などの事業所の製品の販売もありますよ。

みなさんのご参加をお待ちしております。



# 障害のある人の歯科検診

## 健康も 楽しい食事も いい歯から



毎年6月4日から10日を歯と口の健康週間として、歯科疾患の予防や歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発する活動が行われています。育成会の事業所でも定期的な歯科検診やブラッシング指導を実施しています。また、個人でも定期的に歯科検診に通っている方もいらっしゃるでしょう。

みなさんはかかりつけの歯医者さんがありますか？長崎市で障がい者の歯の治療に理解のあるまつお歯科医院（ダイヤランド3丁目）の先生に歯と口の健康について聞いてみました。ぜひ、この機会に歯の健康について考えてみてください。

### 普段からできる虫歯予防

- プラークコントロール（歯せきを除去し、口内環境を清潔に保つこと）＝効果的なブラッシング
- シュガーコントロール（虫歯の原因になる酸は糖を分解して作られる）＝甘い飲食物に気を付ける！
- フッ素の利用（フッ素入り歯磨き粉の使用・フッ素の塗布など）

### 先生からひと言

一度治療が終わってしまうと、次に治療が必要にならないと来院しないことがあります。定期的な管理や健診で口腔環境を清潔に保たないと、口の中の問題は悪化し、さらにつらい痛みや長期の治療が必要になってしまいます。虫歯などになってからの治療ではなく、なる前の予防を大切にしてください。嫌だから、痛いからなど避けているといつまでも歯科予防に慣れません。かかりつけの歯科医院で、定期的な管理を心がけてください。

昼食後に歯みがきの声かけ・仕上げみき、週1回の染めだし液を使った歯みがき指導、年1回歯科医師による歯科検診と歯科衛生士による歯みがき講習会を実践して歯の健康に関する活動をおこなっています。（写真は「夢工房みどり」のようす）



夢工房みどりのかかりつけである中村歯科医による歯磨き指導。



職員による仕上げ磨きや染め出し液を使った磨き残しチェックも行われています。

## ☆ き ら り ☆

グループホームはやまに入居され、3年前に始まったサテライト型住居制度を利用して一人暮らしの体験を積み、この4月よりアパートでの一人暮らしを始められた松川勇人さんをご紹介します。周辺にはスーパーや薬局も有り、バス停も近く、とても便利な住みやすい環境です。



松川勇人（はよと）さん（39歳）

鶴南を卒業後、コロニー雲仙、能力開発センターを経て就職した後にみどりへ、そしてさんらいずの就労移行支援を受けて、ワークショップあすなる（住吉）に努めて5年になります。朝8：00に起きて掃除を済ませ朝ご飯を作ります。通勤は行きは歩いていますが、帰りと冬場や悪天候の時はバスを利用します。仕事は午後3：45～午後8時までで、土曜日はお休みです。仕事はパンの生地を計量して丸める作業と商品の陳列をしています。休みの日は、グループホームはやまの友達を誘って遊びに行くこともあります。最近では稲佐山や外海方面に行きました。

Q:「一人暮らしを始められて1か月半になります。寂しくないですか？」

A: GHはやまに遊びに行ったり、テレビでニュースを観るのが好きなので、寂しくないです。

Q:「炊事や掃除はどうしていますか？」

A: ご飯は朝炊飯器で炊き、野菜を切って肉を炒めたりします。早朝から開いているララでお惣菜やお弁当を買うこともあります。日用品もなくなる前に確認して買っています。掃除も自分でしています。

Q:「楽しみにしていることはありますか？」

A: 8月の育成会九州大会（佐賀）に行きたいです。

浴室もキッチンもきれい  
に片付いています！



書類や写真を整理棚にきれいに収納されていて、質問するとすぐに該当するものを取り出して答えてくださいました。サテライトを卒業するとグループホームのサポートと家賃補助は無くなりますが、GHはやまの世話人さんが役所からの書類等、支援が必要な部分は気を付けて見守っていらっしゃるそうです。お金の管理は※長崎県福祉安心サポートセンターにお願いして、月に1度、1ヶ月分の生活費を持ってきてもらっているそうです。家計簿も自分でしっかりつけていらっしゃいました。

**GHはやま世話人中鶴さんの話：育成会のサテライト型住居の利用者第1号の辻田さん（あじさい110号にて紹介）が晴れて一人暮らしになり、松川勇人さん本人から「自分も一人暮らしをしたい。」と声が上がりました。以前松川さんが自宅でガスが使えないとき、電子レンジで調理をしていたという話を聞いて、松川さんの生きる力に感心しました。また、行動派で素直なところもサテライト型住居、そして一人暮らしに繋がったと思います。世話人として距離感を大事にしなが見守る支援を心掛けました。食事管理や体調管理も自分で考えることができるので、一人暮らしを楽しんでほしいです。でも困ったときは必ず頼ってください。**

※長崎県福祉安心サポートセンター（茂里町総合福祉センター内）

会員定例会でもお招きしてお話を伺ったこともあるサポートセンターの日常生活自立支援事業です。

福祉サービスの利用のことや日常の金銭管理等を自分で判断することが難しい状態にある方が利用できます。

# 第39回 長崎県ゆうあいスポーツ大会開催！

5月21日（日）なごみの里運動公園（諫早市多良見町木床2002）にて、第39回長崎県ゆうあいスポーツ大会が開催されました。長崎市育成会からは、ワークあじさいとさんらいずの利用者、会員、職員、ボランティアなど合わせて130名ほどが参加し、開会式では18人の代表の皆さんが堂々と入場行進されました。

数日前から急に日差しが強まった夏日の中での開催となりましたが、テントの中は時折心地よい風が吹き抜けて、応援にはちょうど良い気候でした。去年より少し狭まったフィールドで昼食時間に披露された長崎日大のマーチングバンドを間近に見ることができ、午後からの競技への鋭気を養われました。今年も長崎女子短期大学、純心大学の15名のボランティアの学生さんに、競技への付き添いや後片付けにご協力いただきました。ありがとうございました。ゆうあいスポーツ大会は育成会の会員であればどなたでも参加できます。貸切バスも利用できますので、来年はぜひご参加ください。



応援にも全力！



パン食い競争は長崎市育成会の女子10人が一斉にスタート！



育成会地区別ルー 惜しくも入賞ならず！

小早川 厚さん(ワークあじさい)、小牧 真人さん(さんらいず)  
石原 利文さん(ワークあじさい)、水江 一恵さん(さんらいず)  
生方 里奈さん(ワークあじさい)、清水 さおりさん(さんらいず)



育成会テント前で行われた50m走や100m走では、熱い応援を受けながら皆さん全力で走っていました。



ざる引きは焦るとボールが落ちます。ゆっくりゆっくり！

# おしらせ

## 習字



日時:第4土曜日

時間:午後1時~

場所:ハートセンター社会適応訓練室

会費:1回 500円



社会福祉法人

長崎市手をつなぐ育成会 広報部

長崎市茂里町2-41

長崎障害福祉センター内

TEL&FAX : 095-847-1290

E-mail tewotunagu@hi.enjoy.ne.jp

## フラワーアレンジメント

日時:第2・第4土曜日 午前10:30~

場所:ハートセンター5F 社会適応訓練室 会費:1回1300円



## お楽しみ倶楽部

日時:6月18日(日) 内容:父の日プレゼント作り500円(材料代・ジュース代含む)

日時:7月16日(日) 内容:パンケーキ作り500円(材料代・飲み物代含む)

集合:ハートセンター1Fロビー 13時~15時

※今年度より人数把握のためにお申し込みをお願いします。

お申込み、お問い合わせはハートセンター事務局まで。

ハートセンター事務局 ☎847-1290



## 会員定例会

6月の定例会 22日(木) 10:00~12:00

「考えてみよう、うちのマネープラン」

自分のため、我が子のためにどう残せばいいの?

7月の定例会 21日(金) 13:00~15:00

お申し込みはタイムケア事務局 ☎893-6096

(茂里町電停前ローソン2F)

お楽しみ倶楽部会費についてのお知らせ!

29年度の活動が4月から始まります。

今年度から年会費はいただきず、毎回実費をご負担いただくような方法に変更させていただきます。ご面倒をおかけしますがご理解、ご協力よろしくお願ひし

## 育成会定期総会開催

日付:7月1日(土) 時間:13:30~16:30 場所:原爆資料館ホール

会員の皆さん奮ってご参加下さい!!

## 育成会会費の引き落としのお願い

平成29年度の育成会会費を6月12日(月)に引き落とさせていただきます。

この日に引き落とせなかった場合は6月30日(金)を予備日として設定させていただきます。

口座引き落としにしている方はどうぞよろしくお願ひいたします。