

## 三保のあの頃 よもやま話(3)

## 潮干狩り

昭和の初め頃までは内海の浜も広く、水もきれいで、真崎から貝島・塚間辺りまで、どこでも潮干狩りが行われていた。汐が引いた頃に『そそりみ』という金網を張ったイシミのような道具を使いアサリを振るい分け、腰に付けたビクに入れ、いっぱいになったらヨコ籠に入れて運んだ。家ではもちろん、味噌汁にして食べるのが一番で、その貝殻は砂利道に撒いておくと車が潰してくれた。

沢山採れたら船に乗って清水の町まで売りに行ったり、リヤカーに載せて久能の方まで出掛けたこともあった。それほど沢山採れたし、三保のアサリは身入りが良く美味しいと評判だった。

浜ではそれ以外に『ハンバ』という海藻や、柵に付いた『ゴウナイツボ』と呼ぶ貝を採ったりと、レジャー感覚で楽しかったが、工業化が進み、堤防が拡張されるにつれ、浜も無くなり、潮干狩りは出来なくなっていった。

今でも春先になると内浜の棧橋辺りでアサリ採りをする人を見かけるが、果たして採れているのかが少々気になる今日この頃である。



北村昭夫 (三保在住 富士山世界遺産ガイド)

## お出かけ情報⑮ 乳幼児用とは別、大人用オムツ交換台

最近のコンビニには、トイレに手すりが付いていたり、中には車椅子対応トイレがあったりで、障害者の外出を後押しする環境整備が進んできています。でも、私が旅行支援をした脊髄損傷(以下、脊損)の女性の場合、一瞬も立つことができず、尿道カテーテルも使用していませんでした。(脊損と言っても、損傷部位により麻痺の状態も様々。排泄方法も人それぞれ違ってきます) 彼女は日常生活でも排尿排便のコントロールで大変な思いをされていたので、ましてや旅先となると不安が大きかったと思います。実際、乳幼児用ベッドはあっても、大人用ベッドを備えたトイレというのはあまりないのです。(逆に東京ディズニーランドのパーク内には何か所もあり、さすがは夢の国!と感動しました)

大人用オムツ交換台の一例



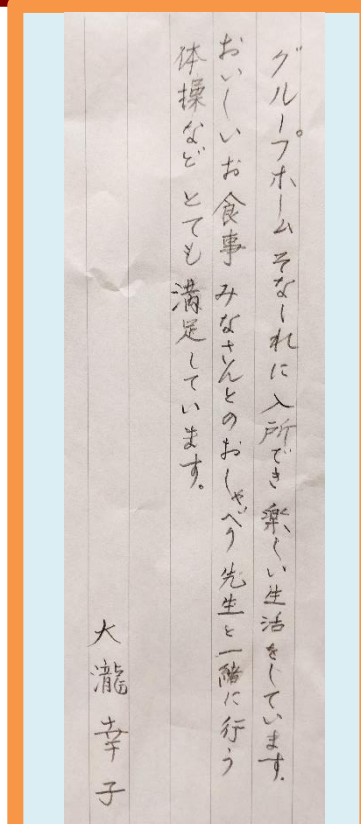
使用時には手前に倒す



公園内に車椅子対応トイレを新設するだけで一千万円程度の費用がかかると聞いたことがあります。限られた財源の中で、大人用オムツ交換台を次々と増やしていくのは無理な話だと思います。そこで私が考えた予算0円でそれを可能にする方法。それは、全国各地の介護施設の設備を利用させてもらうことです。もちろん、施設への事前連絡は必要でしょう。コロナを機に感染症に対する警戒が高まり、介護施設への自由な出入りが以前より厳しくなっている感もありますが、介護施設はみんなの財産であり、社会に向けてさらなる貢献が期待されています。



グループホーム  
ご入居  
大瀧幸子様  
(84歳)  
のお言葉



# そな～れ通信

## 「ボッチャ」で地域の交流促進を!

## 年齢や国籍、障害の有無を越えるユニバーサルスポーツ

「ボッチャ」という競技をご存知ですか? パラリンピックの正式種目で、一昨年の東京大会では伊東市在住の杉村英孝選手が個人で金メダルを獲得。テレビでも試合中継され、一気に認知度が上がりました。そな～れにはボッチャセットが2個あり、小規模多機能ホームやデイサービスのご利用者が日頃から楽しまれています。今ではスタッフチームが負けてしまう程、皆さん、本当に強いのです。



赤・青、各6個のボールを白ボールに転がして近づける競技で、もともとヨーロッパで障害者向けに開発され、腕が動かない人はボールを足で蹴っても良いし、勾配器具を使って転がしても良いことになっています。正式なコートやラインの位置などは決まっていますが、私達の場合は、できる空間に合わせて臨機応変に簡略化して行っています。例えば、サイドラインやエンドラインは設けず、「向こうの襖まで転がって行って当たったらアウト」としています。2チームの投球エリアを分けるT字の印と、白ボールをここより遠くに投げ置くというV字のラインだけを、ビニールテープで短く床に貼り付けているだけ。“気軽に”が一番!



作戦を練りコースや強さを調節して投げる人もいれば、あまり考えずに投げる人がミラクルショットを出したり。また、パラリンピックの正式種目だけあって“本格的”な面をきちんと備えている点も、プレーしているの満足感につながっています。

ボッチャセットは購入すると3万円ぐらいします。まずはそな～れのボッチャセット(2組)を無料貸し出しするので、地域の集まりの際などに体験してみませんか? これまで、三保一小や交流館の高齢者向け体験講座などに貸し出しました。また実際に、そな～れ流お手軽ボッチャの様子をご見学頂き、どうぞ参考にして下さい。その先に、地域の方々と年齢や障害の垣根を越えて、交流試合などができれば嬉しいです。

## 講演会のお知らせ 参加無料・申込不要

日時: 令和5年12月12日(火) 14:00~16:00

テーマ: 木工房「いつでも夢を」 認知症の方の仕事場創業10年の歩み

講師: 木工房「いつでも夢を」代表 稲葉修氏

場所: 三保生涯学習交流館

そな～れ通信前号で紹介した木工房「いつでも夢を」。代表者のお話が無料で聴けます。富士宮市役所の福祉業務担当を経て、20年程前にグループホーム「いっしょに暮らそう」を、10年前には認知症の方の仕事場を開設した、認知症ケアのスペシャリスト。認知症者の「まだまだ働きたい!」という切実な声。決して他人事ではありません。どう認知症に向き合うか、一緒に考えていきませんか? (問い合わせ 望月・伊藤まで)



令和5年11月号 第94号  
★デイサービスそな～れ  
〒424-0901  
静岡市清水区三保 1800-1  
TEL 054-335-0400

★小規模多機能ホームそな～れ  
★グループホームそな～れ  
★居宅支援事業所そな～れ  
〒424-0901  
静岡市清水区三保 1598-14  
TEL 054-335-0376  
FAX 054-335-0506  
Email npo.sona-re@za.tnc.ne.jp  
URL https://sona-re.net  
X @sona\_re



# ほっとアルバム



## デイサービスから

### ◆芋ほり&さつまいも料理

庭の片隅にある畑で、立派なさつまいもがたくさん収穫できました！早速、ふかし芋に。芋のツルはきんぴらにしてもう一品。指先を真っ黒くしながら懸命に筋取りし、軽く茹でてから炒りつけます。



「戦争中はツルも葉も食べたよ」と言う人、「さすがにツルまでは食べなかった」と言う人、いろいろでした。シャキシャキとした芋づるキンピラの美味しさに、スタッフが一番感動していました。



スイートポテトやフライパン一つで出来るさつまいもケーキを手作りしたり、焼き芋パーティーをやったり、さつまいもの楽しいことは続いています。

### ◆皆で育てた菊鉢で「そな～れ菊祭り」

去年も作った菊の三本立て。今年は去年の菊から4～5センチの挿し芽を取り、そこから育てたので、愛情もひとしおです！



満開の菊鉢を並べて記念写真。また、菊花を模した練り切りをそれぞれ作って、お抹茶と共におやつで食べました。練り切りの中の餡にもこだわり、畑のさつまいもを使ったさつまいも餡を使用。5月頃からずっと楽しんできた菊づくり。11月いっぱい楽しめそうです



い楽しめそうです



## 小規模多機能ホームから

### ◆夜間想定火災避難訓練



15名泊りの想定をして、外の駐車場まで全員無事に避難完了！

「実際はもっと時間がかかりそう」、「あーだよね、こうだよね」と反省点も多かったです。



火事にならない事が一番大事。火の用心！

### ◆子ども園作品展見学

まつぼっくりこども園の作品展を見学に行きました。子どもの描く絵や作



品はどれも素晴らしかったです。



### ◆焼き芋レク



「へい！らっしゃい！！」スタッフが焼き芋屋さんになり、皆さんに配りました。ホクホクのお芋、最高！

## グループホームから

### ◆芋掘り

いよいよさつまいもの季節。美味しい焼き芋を思い浮かべて力いっぱい抜くと、大きなお芋が!!



### ◆ベイドリーム清水の100均へ買物



どれにしようか迷っちゃう。初体験のセルフレジに「賢いなあ、大したもの

だ」と感心しきり。

### ◆大道芸見物

大道芸がドリームプラザに！一輪車芸に「初めて見たよ」と拍手喝采。



### ◆炭火で焼いたサンマの塩焼きと甘～い卵焼き

食欲の秋ですね～。大根おろしも添えて。



### ◆昔を思い出しながら干し柿づくり

