

HSK こころから

77号

2021.10

街頭で
保護費下げよう
その思い
街ゆく人に
語りつづけて

美



<https://www.seishin-sien.com/>

ホームページも見てね！



こちらの
QRコードからも
アクセスできます

昭和48年1月13日第3種郵便物承認

HSK通巻番号595号

発行 2021年10月10日（毎月10日発行）

編集 住所：札幌市西区八軒8条東5丁目4-18

団体名：特定非営利活動法人（NPO）

精神障害者を支援する会

TEL：（011）736-1697

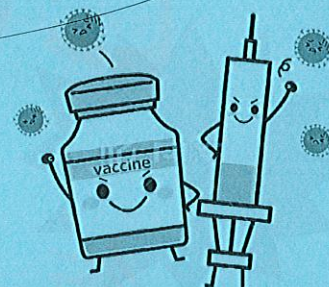
発行人 北海道障害者団体定期刊行物協会（HSK）

定価 50円（会費に含む）

せい かつ ほ ご り よ う し ゃ
生活保護利用者のみなさん！

しん が た
新型
コロナウイルスワクチン接種に

かかると交通費を申請しよう！



ワクチン接種にかかる交通費（移送費）が支給されます。

コロナ禍の中、全国民にワクチン接種が進められ、生活保護利用世帯に対しては国から4月に「新型コロナワクチン接種に必要な交通費について」の文書が出されていました。

交通費（移送費）については、①病院にかかるときにタクシー代などを申請する医療助の移送費と②親の葬儀に参列するためなどに申請する生活扶助の移送費の二種類があります。

今回の移送費は②の生活扶助にあたり、医師の判断は必要ありません。バスや地下鉄など公共交通機関を利用していった場合は、自宅から接種場所への利用金額は決まっているので問題なく支給されます。タクシーを利用した場合は必要性が納得されると支給されます。

札幌市は、はじめ通院時のタクシー代が認められている者しか出さないとの考えでしたが、間違いを認め、②のように状況が分かれば支給するとなりました。

支援する会でも普段から通院にタクシーを利用している人は確認済みですが、急に具合が悪くなったり、知らないところに行くのがとても不安で、二人で一緒に行ったケースなどがあり支給されました。

この制度の説明文書は9月末に生活保護利用者に届いたので、7～8月に接種を済ませた利用者も多く、領収書を紛失した利用者もありましたが、金額は覚えていたので、領収書なしで申請したところ支給されました。



テープカットで開場！



10/7

ダリア祭



大好評！産直のかぼちゃ



瀬戸物も販売しました



共同作業所・HAPPYコーナー



雑貨売の場



コロナ対策：検温・手指消毒・フェイスシールド着用

緊急事態宣言が解除され、10月7日(木)に、福祉バザー「秋のダリア祭」を開催しました。地域の方からの「いつ(バザー)するの?」「バザー品を寄付したい」など、うれしい声が寄せられ、地域に根ざした行事になってきている事を実感しました。当日は青空の下、衣類や雑貨、野菜市で会場は賑わいました。





簡単！おいしい！みんなのおすすめレシピ集

コロナ禍で、外食になかなかいきません。なら、自分で美味しく作っちゃおう！

どれも、実際に皆が作っている料理で、とても簡単で安く美味しい。ぜひ一度試してみてくださいね！

釜山 大根カレー

1人前、大根6分の1をうすく切りに
4分の1に切り、味噌をなべに
入れたら、その次にいれおまけ
ルーは17じ「厚い」
水はカップ半分くらいがいいです



高橋千秋

おいしいもののもと

スパゲティ
とり肉やしめじを入れた
あえり。



和風スパゲティ 菊地美奈

豚キムチ

豚肉とキムチを入れていためる
もやしを入れて、10分くらい
にこむ



麻実

★海水焼き

○水 100cc ○塩 小さじ1

1. 水に塩をとかして塩水を作る
2. 塩水を袋に入れ、それに鶏肉を入
れ空気をぬき冷蔵庫で
1時間ねかせる。
3. 魚焼きグリルで10~12分焼く。



内城

小ねぎ1束を細かく切ります。カップの中に小ねぎ、
オリーブオイル大さじ1、ごま油小さじ1、しょうゆ大さじ3
一味唐辛子適量を入れてかきまぜ、一晩おきます。
あたたかいご飯の上に乗せて食べるとおいしい
です。(卵黄もプラスするとオマケです)



前川陽子

僕のおすすめは、メ
ンバーに教えてもら、た
さい身用のこんにく
です。みそが付いていて
豆腐やカツオの
99キとよく合
ます。😊 木崎直生

<キャバツステーキ> 武田光輝おすすめ

フライパンにバターをひき、キャバツ
を両面焼き目が立つまでに焼く。火を
弱火にしてじっくり蒸し焼きにする。
フライパンに酒、みりん、砂糖、さとう
おろしニンニクを入れて混ぜる。器に
盛りつけて完成。こいちゃんおすすめ



冷奴

塩を少し、おろしを多めにのせて
ごま油をひけます。



<ヘルシーとろろ団子スープ>

とろろ肉、木綿豆腐、お好み野菜、きのこ
豆腐はキッチンペーパーでくみでしぼり、水で
洗ってしぼりととろろ肉を混ぜてとろろ団子をつくる。
なべにほんだしを入れてとろろ団子を入れ
野菜、きのこも入れてお好みで味をつけて
最後にきざみネギをのせて完成です！有賀



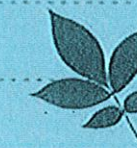
ぬすの野菜ピザ

ぬすを、1.2~1.3cm位の厚さに切る。
その上に、好きな野菜と、トウモロコシを
のせて、トースターで焼き、ぬすに火が
通ったら出来上がりです。



菊地 伸一

生たかこしとせこも、正ゆ又は
めんつゆ、煮ると、おいしい。
つゆは、白の味で、ごま
うす味で。!! (心)



971P 高瀬 洋子

コロナ禍で、

グループホームも頑張っています(^▽^)/

マザーハウスぽぷら



ぽぷらでは発熱の為、PCR検査を受けた方が居りました。発熱があり、「救急安心センターさっぽろ」に電話をしましたが、検査を受けて陰性が確認できなければ受診もままならず、ご本人は居室に籠りきりになり、同居メンバーも通所を休み、世話人はGHに出退勤して、拡大を防ぐ手立てをとりました。幸い通常の風邪で、それほど重くもならず、検査の結果が出る頃には熱も症状も治まって、回復を皆で喜びました。ただの風邪であっても病院にかかれず、居室からほとんど出る事も出来ず、ご本人は不自由な思いをし、コロナが社会的に大きな影響を与える病気であることをつくづく感じました。皆マスク・手洗いに一層励み、自身を守る努力を続けています。(大橋)

グループホームマゼル



普段からのマスクや手洗い・除菌が当たり前になるようになった頃、気づかないうちに制限された生活への鬱憤が少しずつ蓄積され、ぎくしゃくとした暮らしの中で些細な事で衝突したり、不安や体調不良を訴えた。これまでとは違う作業所活動や行動制限がもたらしたストレスだった。「好きな時に行きたい場所に行けない。欲しいものが買えない。食べられない。」等の発言が増えた。ミーティングで「何処に行き、何をしたいか」を聞き「好きな物を食べたい。衣類が欲しい」等の意見から「バーベキュー」は無理だが「衣替え買物会」と「出前夕食会」を行った。それぞれ『サンキ』と『アベイル』で一時間店内の衣類を見て歩き買物をし、テイクアウトした海鮮丼を食べた。落ち着いたら「次は秋冬物の衣替え買物会と、外での焼肉バーベキューで自分たちが焼いたお肉をお腹一杯食べよう」がマゼルの今の目標になった。(板谷)

グループホームひなた



緊急事態宣言が明けたらどうなるの？床屋へ行きたい、虎鉄（ラーメン屋）、みんなでマクドナルド、がやがやと焼肉を食べに外出。カラオケ、パチンコ、ライブ！それぞれが行きたくても、我慢し続けてきたこと。感染しないために「ひなた」も頑張ってきました。こまめな手洗いの習慣ができました。暑く湿度の高い日もマスク着用。夕食後の「お家マスク」は少々怪しい時があるけれど、声をかけると大丈夫！休日の除菌も皆で手分けしています。

現在、札幌のコロナ感染者は一桁。冬に向かってインフルエンザが流行りそうですが、一石二鳥の予防でうつらない、うつさない努力を続けます。自分の行きたい所へ自分の足で行く。低下している体の機能と体力を戻していきたいです。人間の命を大切に作る政策を国に求めながら。(鈴木)

グループハウス結



願)コロナの終息願う(願) 結でもコロナ禍の中、外出制限を守り辛抱している白々が続く。これまで普通に出来ていた買物や散歩が出来なくなり、段々とストレスが溜まってきている様に見受けられる。そんな中でも何か楽しい事が出来ないかと、誕生会を行ったり、夕食をテイクアウトする等、気分転換が出来る様にみんなで考えている。今出来て楽しめる事は、やっぱり「食べる事！」。平日は吉田スタッフが栄養を考えた美味しい夕食を作ってくれます。夕方16時半頃には本家メンバーに分家メンバーも加わり、賑やかな楽しい時間を過ごしている。(結が一つになる時!) 早くコロナが終息し、みんなで外食をしたい・・・今の願いです。(松浦)



若根荘



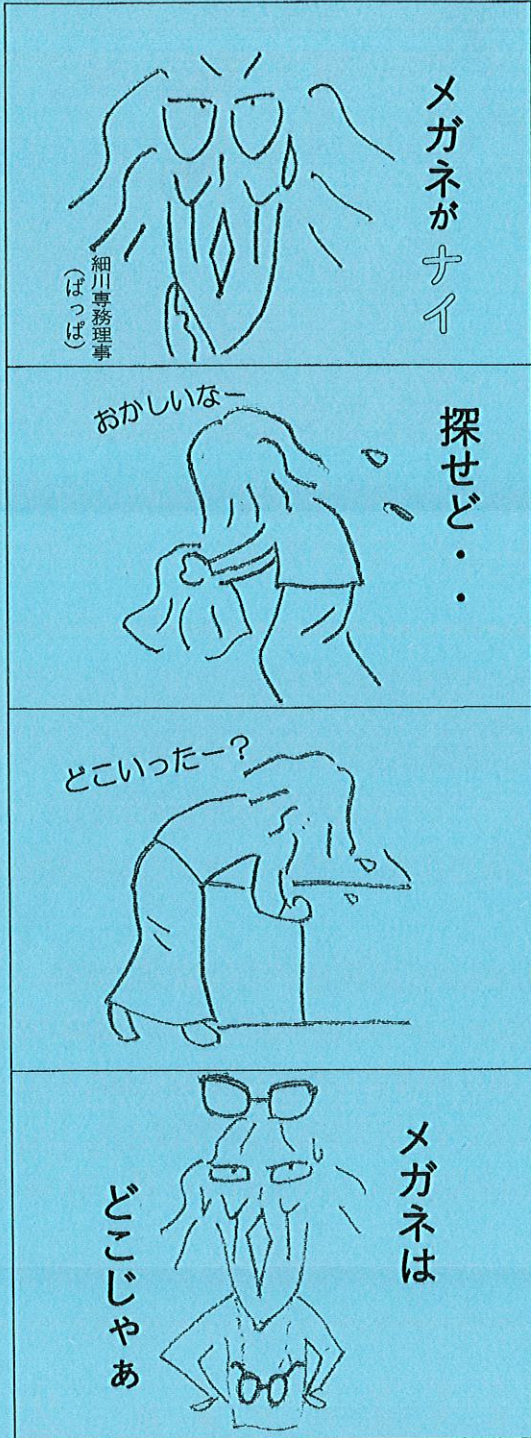
4月に新しいメンバーが入居し、世話人も新人(?)で、7人の共同生活が始まりました。コロナの感染拡大の中、除菌・マスク・手洗いの徹底・外出自粛と、グループホームの中での生活が多くなりました。

ワクチン接種が始まり、全員が2回接種を終了しました。副反応が強く出た人、ほとんどなかった人といういろいろでした。接種後すぐにパルスオキシメーターが92%以下になり、会場の救護室でドクターの診察を受けた人がいたり、接種翌日、熱が40度近く出て2日間寝込んだ人もいてあせりました。それでも無事乗り越えて今はとても元気です。緊急事態宣言が解除され、HAPPYショップでの買物が楽しみだと言っています。このまま感染拡大しないで欲しいと願っています。美味しいもの食べに行きたいな!! (松崎)

小西やえ子さんを偲んで

最初の若根荘ができた時から、分家・本家、新若根荘と、若根荘の歴史とともに歩んできたやえ子さんでした。私が世話人になった時、二人ともオカツパ頭で、三角おにぎりの顔がそっくりだとメンバーに言われて大笑いしましたね。新・人間裁判の原告に手を挙げ、裁判のたびにタスキをかけて参加していましたね。体調を崩し最後まで行動をともにすることはできなかつたけれど、あなたの意志も継いで裁判は続いています。どうか天国でもとびきりの笑顔とおしゃべりで応援していてね。若根荘の皆のことも見守っていて下さいね。(松崎)

4コマまんが



By ちな&みか

《寄付金・寄贈品》

当会の活動に対し、ご支援いただき
厚くお礼を申し上げます。

(順不同・敬称略)

2021. 7. 1～2021. 9. 30

北海道生活と健康を守る会連合会、NPO 法人
みんなの広場、(有) 京屋電機・斉藤一博、藤本
青果店、(有) 北日本宅建・斉藤彰英、野々村、
土沼芳枝、樋口ひとみ、岡崎恵治、舟津充洋、
中沢、池高、先川原ひとみ、松浦世汰、伊藤昭
子、井上ひさ子、有櫛和人、春木由春、五十嵐、
向山、高坂瑞世、田代幸雄、菊地伸一、伊藤朋
也、山階雅章、山本、及川、増田順蔵、宮岸真
澄・文子、岸山周司、玉木藤子、斉藤麻実



～ご協力のお願い～

『書き損じハガキ、ありませんか?』

いつも、ご協力頂きありがとうございます。
支援する会では、書き損じハガキを、
支援する会の財政活動に使わせて頂いて
おります。引き続きご協力をお願い致し
ます。



HSK ころから

昭和48年1月13日第三種郵便物承認

発行 2021年10月10日(毎月10日発行)

HSK通巻番号595号

＜編集後記＞

コロナ禍による外出自粛で、外食をしていません。外食できないといった方が正しいでしょうか。外食の良さは、家とは違う雰囲気や気分、自分では作れない料理を味わえる楽しみなど。それがかなわない今、利用者の皆は何を食べて休日を過ごしているのだろうか? そう思って聞いてみたのが『おすすめレシピ集』のきっかけでした。是非、みなさんどれか一つ作ってみてください。外食とは行きませんが、自分の知らなかった美味しさや料理に出会えると思います。そして、それはコロナ禍でなんとなく寂しかった心を豊にしてくれる事と思います。(藤原)