

特定非営利活動法人

港南たすけあい心

No.61
2016
7.1

発行責任者 倉持友子 横浜市港南区野庭町 610-2-202 TEL 045-844-6858 FAX 045-844-6857



目次

第 16 回定期総会	阿部潤子	2
新理事長誕生	倉持友子	3
総会記念講演「最期まで自分らしく」	4
医療研修第Ⅲ弾	5	
新入会員紹介 / ビックリポンな話	6	
俳句 / ここだより	7	
港南たすけあい心の活動状況 / 編集後記	8	

第16回定期総会が開催されました。

バトンタッチします。

平成28年5月21日（土曜日）特定
非営利活動法人港南たすけあい心の
第16回総会が行われました。お陰様
で、港南たすけあい心が発足してか
ら24年目になりました。初代理事長
影山豊子が会を立ち上げ13年間引つ
張つてきた後を私が理事長を引き継
ぎあつという間に10年がたちまし
た。その間介護報酬が引き下がり、
訪問時間を削減され、利用者にとつ
てもワーカーにとつても制度がどん
どん厳しくなり、思うような支援が
できなくなっています。

しかし、港南たすけあい心は制度
がどう変わろうと、本当に困ってい
る方のところへ支援に伺う基本姿勢
は変わりません。ワーカーズコレク
ティブとして会が発足した当時から
依頼があれば、何とか工夫をして、
時には利用者の自立も引き出しなが
ら知恵を絞って支援の仕方を提案し



阿部潤子

実行してきました。資金が不足すれば寄付を募ることができるのもNPOの特権です。制度が不十分ならば制度改正に現場から声を上げるもので私たちのような市民活動団体の使命です。自分たちで運営をしている会ですからおかしいと思ったことは皆で相談しながら最善の解決策を探しています。積み残した課題は山積ですが私は今回で理事長の役目を若い世代にバトンタッチします。

今回、新理事長を倉持友子がひき
うけてくれました。これまで私たち

の活動にご支援くださっている
方々に厚く御礼申し上げますと共に、
新生港南たすけあい心をこれまで
以上に暖かくご支援賜りますよ
うにお願い申しあげます。



想いを繋いで「お互い様のたすけあい」をモットーに

この度、代表を務めさせていただきました
ことになりました倉持友子です。

来年でたすけあい心は設立25周年となり
ます。心と心を繋ぐ会として設立された先輩方の想いを繋ぎながら、現在47名のメンバーが適材適所で日々頑張っています。

その中で若輩者の私が代表を務めていけるか……今は不安でいっぱいではあります。が、いただいたご縁を大切に「お互い様のたすけあい」のモットーを忘れずに、皆さまと一緒に前へ一步ずつ進んでいきたいと思っています。
どうぞご指導ご鞭撻の程、宜しくお願いいたします。

新理事長誕生！



倉持友子

あっと驚く懇親会を企画中で～す



港南台班

おいしい料理とワインと映画の集いは秋の予定です



日野南班

楽しいバス旅行を計画中です、お楽しみに



永谷班と三国先生

みんなが楽しみにしているヨガ体操、今年もやりますよ



野庭班

最期まで私らしく

～エンディングノートの書き方～

講 師：トータルライフサポート

三国浩晃様

日 時：5月21日（土）

今年度の研修希望に「エンディングノートの書き方」が多数ありました。そこで、トータルライフサポートの三国先生にお願いして、総会時の記念講演という形で実現しました。「エンディングノート」というと、自分の死後に、身内にトラブルが起きないよう書き残す「遺言」をイメージしませんか。もちろんそういう側面はありますね。

本日、先生のお話を伺って、エンディングノートを書くことで、元気なうちから、自分と周りの人との関係を見つめ直したり、弱ってきたときの介護や医療のことを考え準備したり、葬儀やお墓のことを考えるきっかけになることもわかりました。

Q 死後事務処理は誰に頼むのですか？

A 誰に頼んでもいいのです。三国先生の会は30万円～50万円で依頼を受けています。

Q 独居の方が、後見人を頼んだときには、どんなことまで任せられるのですか。

A 医療的なことは判断できません。

Q 区役所のケースワーカーには頼めますか？

A だめです。

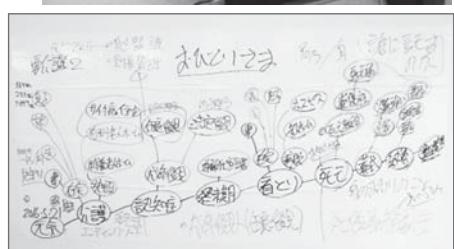
医療的な判断は本人が家族だけです。

Q 利用者さんにエンディングノートを書くように勧めたときに「何で、そんなものを書かなきゃならないんだ」という方には、どう仕向ければいいのでしょうか。

A さらっと話を持つていくのがよいでしょう。

今現在を大切に過ごし、自分の健康管理もしつかりする、さらには、どのような終末医療を受けたいのか、家で最期まで暮らしたいか、施設に入るなどを考え、エンディングノートに書きましょう。

なんといっても、人間は必ず短い期間であつても「おひとり様」になりますね。その覚悟を持つて暮らすことが出来るでしょうか。そして、一番大切なことは、誰に、その考え方を伝えておきますか。エンディングノートを誰に託しますか。信頼できる人を見つける中で新たな人間関係も築けますし、人とのかかわりを大切にできるように感じました。





医療研修

第Ⅲ弾

テーマ：腎臓病食の調理研修

講 師：上大岡仁正クリニック管理栄養士
川嶋明美様

日 時：2月 27 日（土） 午後

場 所：野庭地区センター調理室



▲ 調理のようす

食事療法のポイント

①タンパク質を控える

肉・卵・豆腐はタンパク質が多いので注意する。
菓子類は乳製品や、豆、卵が多く使われている。

②塩分を控える

加工食品には塩分が多いため注意が必要です。
おでんなど気を付ける。

③エネルギーは適正量を十分に摂る

油を使う炒飯や焼きそばなど。

④カリウムの過剰摂取に気を付ける

カリウムは水に溶けやすい性質があるので、野菜を生で食べる場合は切ってから茹でこぼす。
野菜ジュースは飲まない。

⑤水分を制限する

氷をなめる。熱いお茶にする。小さいコップにする。こんにゃく、寒天を摂りすぎない。

最近、医療的ケアが必要な方が在宅で過ごされることが増えてきました。利用者の中に腎臓病・透析の方がいらっしゃいます。そこで今回は、管理栄養士の川嶋様にお願いして、腎臓病について学び、透析の方向けの調理実習を行いました。



メニュー

ドライカレー
カラメルりんごヨーグルト
ツナとマカロニのサラダ



感想

治療食で「あつたが」
美味しかった。



実際に
調理したので
良かった。



新入会員紹介



「心の皆様を見習つて」

白水美春

私が入会したのは、「日野南支えあいサポート」の会合で阿部さんに声をかけていただいたのがきっかけです。孫の世話もあり、10年以上介護の仕事に関わっておりましたので、初めは私に務まるか不安でいっぱいでした。一ヶ月が経ち多少は慣れたもののまだまだ至らぬところもござりますので、パワーある心の皆さまを見習つてがんばつていただきたいと思います。今後ともよろしくお願ひ致します。

「困った時はお互いさま」

岡田久子

港南たすけあい心の仕事をして早三ヶ月がたちます。ヘルパーは一日のうちの短時間ですが、サービス利用者と共に過ごす時間を大切にしたいと思つています。ホームヘルパーの仕事を通して、自分自身を見つめ直し生き方について教えられる毎日です。たすけあい心で仕事をして、「困った時はお互いさま」の気持ちで人と人とのつながりを大切にしていきたいと思つております。

ピックリポンな話

おまわりさんの親でもだまされる

年末、町内会でおまわりさんと一緒に防犯パトロールをした時のこと、「実は、うちの母親がオレオレ詐欺にあった!」とのピックリポンな話を聞きました。それも「50年以上一緒に暮りしている母が・」ということでさら

にピックリ!

「オレ、オレだけど大事な小切手をなくした。500万円の小切手だが、上司が300万円だしてくれる。オフク口、200万だけ出してくれないか」の話をすっかり信じてしまつたそうです。郵便局にお金を下ろしに行き、不審に思った郵便局員に警察を呼ばれる大騒ぎになつても、実の息子に連絡をとつてもらつて、「オレはそんな電話かけてない!」と言つても、(息子はみんなの手前、わざととぼけているに違いない)と信じ続けていたそうです。

そのおまわりさん曰く、「相手はプロ! どんな人でもだまされる!!」とのこと

皆さん、オレオレ詐欺には十分気をつけましょう!!! (N)



ご利用者さまの俳句

岸山知子様

紙魚誘う夫の残せし俳句帖

春の雲佐渡のかたちに流れけり

振り向けば笑顔で返す春帽子

色ちがふストローニ一本ソーダ水

卯の花や小筆でつづるお品書き



「ここだより」がここにあるわけ

たすけあい心の広報誌になぜコミュニティールームこのコラムがあるか不思議に思われる方もいらっしゃるかもしれません。

実は2001年に野庭団地に事務所を構えた時、広場で所在なげにしている高齢者の姿を見かけ、何か皆さまの役に立つ集いの場が作れたらなと考えました。

その夢が叶うまでに5年。事務所からは距離がありますが、バス停前の立ち寄りやすい商店街の一角に「みんなの居場所・コミュニティールームここ」を立ち上げました。たすけあい心のメンバーだけでなく、地域の有志の参加も得て独立した任意団体です。

皆さま方のお蔭さまをもちまして、その「ここ」も無事12年目に入りました。年間の収益でようよう家賃が支払える規模の活動ですが、毎年一口1000円の賛助会員を募り共感してくださる方がたの支えで続けてこられました。

運営している自分たちも既に高齢者のお仲間です。お仲間だからこそ分かり合えるお互さまの心で、これからも地域の皆さまとご一緒に楽しく運営してまいります。

応援団募集中です。よろしくお願ひします。（賛助会費は年間、一口1000円です）

上大岡、上永谷、港南台各ターミナルから

市営バスで10～20分 深田橋下車 バス停のまん前 電話 842-1755

港南たすけあい心の活動状況

	1月				2月				3月			
	介	支	才	子	介	支	才	子	介	支	才	子
訪問件数	68	4	8	0	51	5	4	2	56	5	7	1
利用者数	49+37	21	32	0	51+37	21	36	1	53+37	21	38	3
活動時間 (内時間外)	613.5 (121)	119.5 (46)	153 (17.5)	0 (0)	680 (131)	146 (69)	172.5 (28)	12 (10.5)	739 (137.5)	144 (69.5)	187.5 (22.5)	22.5 (9)
活動ワーカー数	39				38				40			

	4月				5月			
	介	支	才	子	介	支	才	子
訪問件数	59	6	1	0	45	4	4	1
利用者数	54+34	21	36	2	52+35	19	32	1
活動時間 (内時間外)	677 (121.5)	157.5 (98.5)	161 (22.5)	6 (1.5)	681 (165.5)	143 (82)	132 (22.5)	6 (0)
活動ワーカー数	42				43			

居宅介護支援利用者数 (ケアマネ利用者数) (要介護人数 + 要支援人数)

1月	2月	3月	4月	5月
29 + 17	30 + 18	25 + 17	33 + 17	32 + 15

登録ワーカー数 47名
 介護保険利用者 87名
 居宅介護支援利用者 47名
 障害者自立支援制度利用者 19名
 賛助会員 30名

2016年5月31日現在

介 介護保険利用 (要介護 利用者)+(要支援 利用者)
 支 障害者居宅介護 外出介護
 才 オレンジチケットの略 (介護保険利用者でチケット利用者)
 子 心チケット利用 (横浜市産前産後ヘルパー・子育て支援など)

*訪問件数はサービス提供責任者およびコーディネータが利用者宅を訪問した回数です。



私のふたつのいやし

我が家には、愛らしいかけがえのない私のいやしの子たちがいる。ひとりは太っちょで臆病者。もうひとりはやせのマイペース。ただいま帰るとお腹すいたと出迎えてくれる。仕方ないなあと自然に顔がほころび心が和む。夜も早く寝ようつてベッドから怒ったように呼ぶからまた可愛い。やせのマイペースは私が手術後一緒に。やせのマイペースは乳がん手術後見ながらニヤーンではなくうーんと甘え声。思わずぎゅーっと抱きしめてしまふ。私のいやしの猫ちゃんたち。二つめのいやしは、ライブ・今年もいけるといいなあ。

(湯田)

稻葉幾代
齋藤瑞子
山崎重子
東内武夫
田中俊子
匿名希望

賛助会員 (敬称略)

