

特定非営利活動法人

港南たすけあい心

No.62

2017

2.15

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

研修 福祉用具体験と排泄介助	2
念願の高尾山ハイキングに行きたい	3
3・11あの日を忘れない／利用者交流会	4
講演会 しのび寄る糖尿病	5
港南たすけあい心の活動	6
買い物サポート事業を利用して／オレンジカフェここ4月OPEN！	7
港南たすけあい心の活動状況／編集後記	8

10/1

<介護力・地域力・自分力で豊かな老後を>

研修 福祉用具体験と排泄介助

この研修を行った10月1日は「福祉用具の日」となっています。地域の皆様に大勢参加していただき、たすけあい心のメンバーと一緒に、福祉用具の体験を行いました。また、ベット上でのオムツ交換やトイレでの排せつ介助の実習も合わせて行い、オムツ交換をされる側の気持ちに配慮しながら手早く行う排泄の介助方法について再確認いたしました。



地域の寄合所「なごみのば」と共催で行い
ご近所のみなさんの参加がありました。



リハビリパンツを使用している方の
トイレ介助実習



この車椅子
疲れなくて
乗りやすいわ



研修班特製の下半身人形を使って
ベット上でのオムツ交換実習



福祉用具を展示して下さったけいすいケアサービス
さんに最新介護ベットの説明を受ける



11/16

念願の高尾山ハイキングに行きたい

たすけあい心では、ご利用者さまの夢を一緒にかなえようと「あなたの夢かなえたいプロジェクト」を行っています。今回は山崎重子様の夢の実現のために、いつも訪問しているメンバー3人が綿密な計画を立て「高尾山に行きたい」というご希望を実行しました。



神通力を持つという天狗がいたる所にまつられている。人の願いや想いをかなえると言われています。

体調と相談しながら女坂を歩いて薬王院までいくことができました。



高尾山は標高599メートル。ミシュランガイドで三ツ星を獲得し多くの登山者が訪れています。数年前に、山崎様に何か叶えたい夢はありますかとお尋ねしたところ「高尾山に行つてみたいわ」という会話がありました。体調のこともありますからなかなか実行できなかったのですが、ついに紅葉まただ中の秋に夢が実現しました。山崎さまの楽しい思い出のお手伝いができたことは私たちにとっても喜びとなりました。

ドキドキのリフト乗車。
緊張の背中です。帰りはケーブルカーになりました。



八王子在住で高尾山の植林に貢献した北島三郎の像の前で手をつないでツーショット。大ファンです。



11/19

3・11あの日を忘れない

理事長 倉持友子

11月19日（土）山下公園にて東日本大震災復興支援まつり2016に参加しました。あの日から5年が経過しましたが被災地復興は未だ進まず、仮説にお住まいの方もまだたくさんいらっしゃる現状です。年数が経つにつれ被災地の情報は少なくなり、私たちの記憶からも少しずつ薄れ始めているように思えます。

今年も山下公園にて復興支援まつりが開催され、たすけあい心も手作り品の寄付を募り出店しました。当日は朝からの大霖で中止も心配されましたが、皆の思いが天に届いたのか開催時間には雨も上がり、たくさんの来場者の中大盛況に終わりました。「あの日を忘れない」私たちに出来ることをこれからも続けていきたいと思います。



12/3

利用者交流会

恒例の利用者交流会を「ここ」で開催しました。

日頃は利用者様とゆっくりとお話することはできませんでしたがこの日ばかりはお料理を楽しみながらおしゃべりの花が咲きました。

ミュージックベルの演奏
仕事の合間をぬって猛練習
した成果?があり、清らかな
音色が会場に響きました。



アップルサイダーで乾杯。
手作りの料理がたくさん
並びお腹も心も
満たされてうれしい
一日となりました。



講演会

<介護力・地域力・自分力で豊かな老後を>



テーマ

しのび寄る糖尿病

…糖尿病の予防と対策…

講 師

佐藤大輔様

看護師・湘南医療福祉専門学校講師

日 時

2016年11月26日



食べ過ぎない
事が大事なん
ですねえ

寄合所「なごみのば」にて開催

参加者からの質問：現在治療を受けている方、また、現在家族の介護を頑張っている方からの質問があり、具体的で丁寧な回答をいただき、安心したり励まされたりしました。

治療：食事や運動が大切です。薬による治療には飲み薬とインスリン注射があります。ちょっとと考えると軽いちは服薬で、重症になつたら注射と考えがちですが、インスリン注射は体への負担が少なく効果的な方法です。

「糖尿病は気が付かないいうちに進行していると聞きます。また、若い方の中にも予備軍が増えているということです。さらに怖いのがそこから引き起こされる合併症とか…。怖いことばかり書きました。糖尿病とはどんな病気か、予防はどうしたらよいのか等々と一緒に学びました。このような呼びかけて、地域の方にも声をかけて、糖尿病の研修を行いました。

糖尿病発症のメカニズム、検査方法、合併症、治療法、日常生活での注意点などをお話ししていただきました。お話を中で大切なポイントをお伝えしたいと思います。

検査：今まででは血糖値の検査が主だったが、最近ではHbA1c検査が注目されています。

アンケートより

- ✿ 話が分かりやすく理解できました。
- ✿ 日々の食生活や運動が大切だとわかりました。
- ✿ インスリンの説明が参考になりました。

わかり易くユーモアを交えたお話であつと言ふ間の1時間半でした



港南たすけあい心の活動

2016年9月～2016年12月

9
25

バス旅行 南房総絶景めぐり



前日までの雨からすっかり良い天気となり、マザー牧場ではソフトクリームを堪能し、真っ赤な百日紅の写真を撮りまくり、大山千枚田の土手の曼珠沙華に日本の美しさを見た思いがしました。



8
27

暑気払い



野庭ショッピングセンター 1階にある「ザサンポート94」で行いました。

大サービスしてくださりお腹いっぱいでした。持ち寄りの癒しグッズの交換ゲームなどで暑さを吹き飛ばしました。

11
5

ワインと映画の夕べ



映画はビビアン・リー主演の「哀愁」。モノクロの画面に引き寄せられ最後の場面ではほつとため息が出てしましました。その後は手作りのお料理とお酒を楽しみました。



10
29

ヨガ体操



木内富佐子先生ご指導のヨガを毎年楽しみにしています。今回は腰痛を防ぐための体のケアを教えていただきました。身体をほぐして深く呼吸すると心も柔らかになります。



買い物サポート事業 を利用して

一人暮らしの東内様は日野南ケアプラザにある「そよかぜ南の家」の買い物同行支援（一回300円）を利用して買い物に出かけています。便利に行かない場合は買い物代行（一回300円）もしてもらっています。便りに使える支援を利用しているとよいですね。



ドライバーと一緒に品選びをします。
重たい物は持つてもらいます。



とてもいいサービスです。もつと皆さんに知ってほしいと思つてあります。1週間書き溜めています。買い物メモを持つてあれこれ相談しながら買い物を楽しんでいます。そよかぜ南の家の障害のある利用者さんたちのうれしいですね

東内様のコメント

東内様が支払いをしている間に商品を袋にいれます。
車で自宅まで送ってくれます。



オレンジカフェここ 4月 OPEN !

私たちの住む街は、年ごとに高齢化が進んでいます。10年前に50代だったら当然10年後の今は60代です。以下同様に身近な仲間も利用者の皆様も10年お年を召しました。物忘れがひどくなったり、無気力になったりして、今まで「ここ」で楽しくお喋りしてきた知り合いとも疎遠になってしまいます。

いつまでも誰にでも、「ここ」が心地よい居場所であるような「場」を作りたい。そう考えて今年の春になったら「オレンジカフェここ」を開くことにしました。

今流行の認知症に対応できるカフェです。月に一度、ご家族同伴でもいいし、ちょっと自分に不安を感じながら生活している方など相談を兼ねてでもいいし立ち寄って下さい。お隣に家庭医の“つながるクリニック”も、開業しました。わからないことがあれば相談できます。1~2時間、物忘れについての悩みを話し合ったり、ご家族の介護疲れを癒すお茶会をしてもいいし。

内容はきちきちと詰めずに、ふうわり、ほっと時間を過ごせるそんなカフェを目指しています。今年の4月から月1回、水曜日の2時ごろからの開催を考えています。詳細が決まつたらご希望の方にお知らせします。Community Room ここまでお問い合わせください。

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

	6月				7月				8月			
	介	支	オ	子	介	支	オ	子	介	支	オ	子
訪問件数	74	10	3	4	63	8	2	0	47	1	5	0
利用者数	52+36	20	33	1	51+39	24	38	0	50+37	19	38	0
活動時間 (内時間外)	658 (91)	137.5 (67)	120 (5.5)	24 (0)	650 (134.5)	149 (72)	138.5 (12)	0 (0)	648.5 (148.5)	108.5 (49)	131.5 (19)	0 (0)
活動ワーカー数	43				39				39			

	9月				10月				11月			
	介	支	オ	子	介	支	オ	子	介	支	オ	子
訪問件数	58	3	13	3	65	8	3	0	52	3	4	1
利用者数	53+38	20	38	1	54+39	18	39	1	54+36	20	39	1
活動時間 (内時間外)	668 (137)	132 (63.5)	134 (13)	16 (0)	613 (119.5)	140.5 (77)	160.5 (11.5)	6 (0)	623 (135)	127 (58)	182 (14)	4 (0)
活動ワーカー数	40				37				37			

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)

6月	7月	8月	9月	10月	11月
32 + 17	31 + 17	32 + 17	34 + 17	34 + 17	35 + 16

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

オ 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。

登録ワーカー数 46名

介護保険利用者 90名

居宅介護支援利用者 51名

横浜市委託事業利用者 1名

障害者自立支援制度利用者 20名

賛助会員 28名

2016年11月30日現在

つい先日、私が担当している利用者様から「たすけあい心」という良い名前ですね!と言われました。そのように思っていただけたのは、たすけあい心の困った時にはお互いの気持ちを持って活動しているのが伝わったのかと思いました。 私達の仕事は、利用者様の変化などに注意を払いながら責任のある仕事だと思います。

失敗も今までたくさんあります、という話がとても頭に残っています。しかし、その失敗が記憶に残るので失敗することも悪いことはばかりではありません。何年か前に利用者交流会に参加した際、利用者様と前理事長との会話に、私達は利用者様に育てられているのですよ、といふ会話がとても頭に残っています。その時はヘルパーになつて間もないときだったのですが、今ではでピンとこなかつたのですが、今では本当にそう思えます。たすけあい心で仕事をさせていただいているのも何かのご縁。これからも自分なりにコツコツ頑張つていきたいと思います。

(宮古)

編集後記

つい先日、私が担当している利用者様から「たすけあい心」という良い名前ですね!と言わ

れました。そのように思っていただけたのは、たすけあい心の困った時にはお互いの気持ちを持って活動しているのが伝わったのかと思いました。 私達の仕事は、利用者様の変化などに注意を払いながら責任のある仕事だと思います。

失敗も今までたくさんあります、といふ会話がとても頭に残っています。しかし、その失敗が記憶に残るので失敗することも悪いことはばかりではありません。何年か前に利用者交流会に参加した際、利用者様と前理事長との会話に、私達は利用者様に育てられているのですよ、といふ会話がとても頭に残っています。その時はヘルパーになつて間もないときだったのですが、今ではでピンとこなかつたのですが、今では本当にそう思えます。たすけあい心で仕事をさせていただいているのも何かのご縁。これからも自分なりにコツコツ頑張つていきたいと思います。

(宮古)

(新規)

木滑和子

(継続)

篠田守人

高橋恵子

北川まきゑ

藤井壽

匿名希望

賛助会員 (敬称略)