

港南たすけあい心の活動状況

	1月				2月				3月			
	介	支	オ	子	介	支	オ	子	介	支	オ	子
利用者数	51+39	27	35	1	49+40	29	37	2	52+42	28	29	1
活動時間 (内時間外)	602 (116)	124.5 (39)	93.5 (8)	4 (0)	621 (114)	144.5 (44.5)	116 (13.5)	16 (0)	675 (118)	166.5 (65.5)	92 (9.5)	6 (0)
活動ワーカー数	35				36				35			

	4月				5月				6月			
	介	支	オ	子	介	支	オ	子	介	支	オ	子
利用者数	54+41	26	39	1	51+44	28	37	1	46+44	28	40	1
活動時間 (内時間外)	724 (178)	177.5 (68)	125.5 (23.5)	2 (0)	732 (213)	177 (73)	112.5 (18)	6 (0)	647.5 (127)	183 (60.5)	124 (6.5)	2.5 (0)
活動ワーカー数	39				39				39			

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	6月
28+24	28+26	27+25	26+26	26+28	27+28

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 93名
 居宅介護支援利用者 55名
 横浜市委託事業利用者 0名
 障害者自立支援制度利用者 28名
 賛助会員 28名

2019年6月1日現在

編集後記

私の好きな番組に「ポツンと一軒家」がある。衛星写真で見つけた人里離れた山奥になぜか存在する一軒家、そこにどんな人がどんな暮らししているのかを確かめる番組。見るたびに私の生まれ育った宮崎のド田舎を思い出す。ポツンと一軒家ではないが家の周りは山や田んぼ、夏には家の前の川で泳いではヒルに噛まれ（痛い）、竹を伐採し真つ二つに割って流しそうめん（これは最高！）、家の2階屋根からビワの木に飛び移りビワを食べ（うまい！）、木にロープをかけターザン遊び（スリル大！）と野生的な子供時代の思い出は尽きない。春の畑一面のレンゲ草は圧巻で大好きな景色だった。その頃に戻るなら戻りたいと思うのは年を取ったからかな。「ポツンと一軒家」の人たちは表情も明るく生き生きとしている。年を取っても不便であっても自然の中で満ち足りて暮らし続ける気持ちに共感できる。都会にしていると忘れがちな昔の暮らしを思い出させてくれるこの番組がとても好きやっちゃわ（宮崎弁）。

賛助会員（敬称略）

稲葉幾代
 匿名希望 2名

湯田香都代

ホームページアドレス：<http://www.tasukeaikokoro.com/>

この広報誌は赤い羽根共同募金の助成を受けて作られています 制作：企業組合エコ・アド

特定非営利活動法人

港南たすけあい心

No.67

2019
8.5

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

もくじ

ごあいさつ 倉持友子	2
港南たすけあい心の活動	3
研修報告	4-5
新入会員紹介	
利用者さまからの投稿	6
コミュニティルーム ここ	7
活動状況／編集後記	8

お年寄りから赤ちゃんまで 幅広く支えます

港南たすけあい心は、訪問介護・障がい者支援等の他に、横浜市からの委託事業、産前産後ヘルパー派遣事業を行っています。平成28年に申請を出し今年で4年目に入りました。この事業は妊娠中の心身の不調や、出産後5か月（多胎児の場合は出産後1年）未満で日中家事や育児を支援する者がいないための負担軽減を目的としたものです。

この事業は1日2回訪問可能で1回2時間です。食事の準備、洗濯、掃除、買い物等の家事支援、おむつ交換、もく浴介助等の育児支援を必要に応じてお手伝いしています。核家族がほとんどの現代、遠方のご両親の手が借りられないなどの事情により依頼は年々増えてきています。

ヘルパー確保が厳しい中ですが、子育てを経て経験豊富な、たすけあい心のヘルパーたちが育児不安を抱える若いお母さんたちの少しでも力になればと、できる限り受けていく努力をしています。そして時には家事の合間にお母さんたちの「あまり母乳を飲まなくて…」「上の子が赤ちゃん返りで…」の心配事にも「ミルクを足しても大丈夫よ」「上のお子さん、いっぱい抱っこしてあげて」「おかあさん良く頑張っていますよね」子育て経験先輩としてエールを送っています。また、講師を招き子育て支援研修を行い、最近の子育て情報を改めて学び直しながら現場で活かしていけるよう取り組んでいます。

たすけあい心の利用者さんは大正生まれの方から令和生まれの赤ちゃんまで幅広くになりました。私たちは、これからも研修や交流を図りながら学びつつ、心に寄り添う支援を目指していきたいと思います。

令和元年七月 倉持 友子

港南たすけあい心の活動

2019年2月～7月

2/17

中華まん講習会

講師 サザンポート94 小倉店長

自分で包んだ中華まんは持ち帰りにしてマスター自慢の蒸したてをいただきました。



2/23

ヨガ体操

講師 木内富佐子先生

介護は腰に負担がかかります。腰痛予防と首・肩・股関節をほぐす身体の動きを教わりました。



5/25

第19回定例総会

これまでのあゆみの積み重ねが、のちに豊かな実りをもたらしてくれることを願って、これからも進んで行きたい。



総会後に有志「リリース」によるミュージックベルの演奏とミズ・キャロットのお弁当を楽しみました。



7/7

バスツアー

七夕のこの日は小雨模様でした。浅草・築地・スカイツリーを巡りおしゃべりの花を咲かせました。



傾聴講座

講師 大村義克様

人間には本来、自分の人生がいちばん良くなるように自分で選び取っていく深い知恵が備わっています。その深い知恵を引き出し、他人の成長を援助する上で最も力を発揮するのが「聴く力・傾聴」です。

傾聴とは、自分を空にして相手の心を聴くこと。
受容の姿勢で共感を持って聴くこと。
共感とは、相手を批判しない、同情しない、教えようとしない、評価しない、ましてや褒めようともしないことである。

どんな状況でも相手の気持ちに意識を向けると同時に、自分自身の感情の動きを把握し、気持ちの変化に気づいていることが大切である。

今、目の前にいる人は世界中で一番大切な人と思う。
「傾聴は、愛です」



研修班のメンバーと

生活支援の研修

生活支援には掃除や買い物、調理などさまざまな内容があります。ヘルパーは細心の注意をしていますが、不注意で物損事故や買い物の確認ミス、また調理で鍋やフライパンのねじがゆるんでいたために中身がひっくり返ってヘルパーが火傷をしたりなどいろいろな事故が起こります。皆で話し合い、事故を起こさないようにしていこうと確認しました。



ソーラークッキング

太陽のエネルギー（熱）を利用して調理すること。実際に放射熱を利用したパラボラ型で目玉焼きを作り、煮炊きもできるボックス型でジャガイモを茹でてみせてくれました。



災害に備える知恵を実演を交えて分かりやすく教えていただきました。

◀段ボール型のソーラークッカー 難民キャンプでも使っているそうです



▲とてもよい天気で目玉焼きが1分ほどで焼きあがりました

防災講座

講師 NPO 法人フォーラムアソシエ 田辺美弥様

減災 A B C

まずは 自分の身を守ってください！

▶ 災害が起きたとき「3つの ない」場所に避難すること

1. 倒れてこない
2. 落ちてこない
3. 移動してこない（飛んでこない）

▶ 備えておきたいもの

1. 食べ物はローリングストック（使ってから補充ではなく補充してから使う）
2. 水（野菜ジュースも用途が多い）
3. トイレの準備（ペットのシートやオムツも利用できる）



地域の防災マップで、防災拠点・トイレ・給水所などを確認しました。避難場所が自宅でも地域の避難場所へ行き避難カードに記入し提出しておくことが必要とのことです。それを忘れると配給の対象にはならないそうです。

新入会員紹介

気軽に声をかけてもらって参加

石川由美子

4月に港南たすけあい心に面接に伺った時に、気軽に皆様に声をかけていただきました。近いのに何年もショッピングセンターに来たことはありませんでしたが、主人と診療所に来たことで、今はワークに参加させていただいています。また、良いお客様にも恵まれ、楽しくワークをやらせていただいています。皆様どうぞよろしくお願い致します。

再デビューしました！

徳永典子

10年以上のブランクを経て再デビューしました。

きっかけは去年の暮れに、地元の行事の折、近所に住む理事の方と久しぶりにお会いしたこと。その方から、かつてヘルパーの仕事をご一緒した方たちが、今も沢山活躍されているというお話を伺ったときに懐かしさがこみあげてきたのです。

折しもテレビでは5歳の女の子が「ボーと生きてんじゃねえよ！」と叫んでいます。その声に背中を押されたのか、まさかの一步を踏み出してしまいました。新年そうそう、おずおずと訪れた事務所は昔とかわらずとても居心地がよかったのです。

私の父は、私がテレビの女の子と同じ5歳の時に亡くなりました。母の苦勞を通して、さまざまな社会の理不尽を子どもながらに肌で感じて育ちました。困っている側の目線は、今でも常に私の中にあります。さて、今の私の一番の課題は自身の体力。養生しながら少しでも長く続けられたらと思っています。

皆様よろしくお願いします。

前を向いて歩こう

山本千種

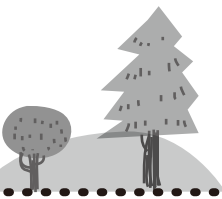
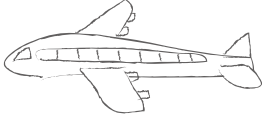
今日という1日は長い、短い？あっと言う間に刻々と1日は過ぎていく。朝になって何をしようかとなく、今日はここに行く、これをやりたいと決まっている、毎日でありたいと思っている。60代では、仕事をしてきた名残で考えなくてもスケジュールは立てられたが、80代となると、それさえ見つけ出しにくく先を読むことも少しずつ考えにくくなってきている。

思い起こせば、60台では十年先はもう生きてないと思っていたが、今、89歳を生きている。我ながら長生きをしたものだと感心しながら、風前の燈火でも消えずに迎え、今年はオーストラリアのタスマニアで孫たちに呼ばれて新しい年の出発を祝った。

オーストラリアのシドニーから2時間、タスマニアの空港で迎えの車に乗り込み、久しぶりに逢うので話しながら約1時間、道路は舗装されているが歩いている人はいない。新居に着くと、さっそく2匹の黒い犬が飛んでくる。まだ1歳半だと言うが、すぐに慣れて聞き分けのいい犬たちだった。

夏だと言うのに湿度の違いか汗をかくこともなく、美術館・国立公園・動物園・植物園・資料館など天気続きで広い園内を毎日のように出かけて見ることができた。植物の多様性には初めて見るものが多かったが、気候・風土によってこんなにも違いがあるということに気付かされた。

今は好きな音楽を月2・3回（昼間）聞きに出かけ、近代文学館へも度々出かけて楽しんでいます。近年の手厚い介護、ヘルパーさんにも来てもらい、いつも感謝しながら余生を送らせてもらっています。



あなたの夢かなえたいプロジェクト

祝卒寿のお誕生日 坂田喜代子さま



理科や数学を長年教えていた先生です。宇宙のことやカラスのことなど教えていただいています。これからも興味深いお話を聞かせてください。



コミュニティルームここ

地域の居場所作りを 14 年間続けてきたコミュニティルームここが 2019 年横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業をスタートしました。

地域の誰もが住み慣れた場所で自分らしい暮らしを続けられるようにほっこり、ゆっくり、元気で充電できる居場所を目指します。

要支援・要介護の方、年齢を問わずどなたでもご利用できます。

見学も大歓迎です。

体操教室



ここランチ



	営業時間	催し	時間	内容	参加費
月	10～15	手芸教室	10～15	手芸教室	600 円
火	10～15		1・3 週 10～ 2・4 週 12～	16 時より ここカレー屋さん	600 円
水	10～15	体操教室	10～15	毎週あり 講師：本川先生	600 円
		ここランチ	12～13	毎週あり 手作りランチ	600 円
		オレンジカフェ	14～16	月 1 回 第 2	400 円
木	10～15	ここランチ	12～13	毎週あり 手作りランチ	600 円
金	12～17	健康マージャン	13～15：30	月 3 回 第 1～3	600 円
		書道教室	13～15：30	月 1 回 第 4	600 円
土	10～15	歌声喫茶	14～16	月 1 回 第 4	1,000 円

健康マージャン



*介護保険制度に位置付けられた横浜市からの補助金を活用しているため、要介護の方は「利用申し込み」への記載をお願いしております。

書道教室



土・日・祭日・夏休み・年末年始のお休みあり
お問い合わせ・お申し込みは **TEL842-1755**