

特定非営利活動法人

港南たすけあい心

No.75

2023
8.1

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



目次

第 23 回定期総会 これからも想いを一つに	2
バンドネオンという楽器、そして出会い	3
R5 年 1 月～ 5 月の研修報告	4・5
常備菜を準備	6
地域と共に生きる	7
活動状況 / 乙女心 初めての“杖”体験	8



これからも想いを一つに

令和5年5月27日(土) 港南たすけあい心、第23回定期総会が行われました。理事長交代から早一年が経ちますが初の総会となりました。

利用者様をはじめ、会のメンバーの皆さん、まわりのたくさんの方々に支えられ協力をいただきながら何とか総会を迎えることができましたことに心より感謝申し上げます。

港南たすけあい心は今期30周年を迎えます。

3年に及ぶコロナ禍が続き不安や緊張の中、さまざまな対策をとりながら事業を継続してきました。その様な状況の中でも活動を継続して30周年を迎えるにあたり大きな喜びを感じます。コロナ感染症も今年5月8日以降5類に変わり、位置付けが変更になりました。

3年振りに東日本大震災・復興まつりも開催され、手作り品を持ち寄り、参加できました。これまでは外部会議はZoom会議が多かったですが、直接顔を合わせて情報交換ができたことに、1年目の私にとってはとても有難く思いました。さらに会のメンバーで、地区班毎の活動が規模は小さいながらも知恵を出し合ってきた日々の生活の中に、小さな喜びを会のメンバーと共にできたことを嬉しく思います。

一人の力では微力でも、皆がそれぞれの役割を果たし協力する事で大きな力になります。「困ったときはお互いさま」の気持ちで人と人とのつながりを大切に、創立当初からこれまで大事にしてきた事をこれからも引き継ぎ、力を合わせて頑張っていきたいと思えます。

これからも港南たすけあい心をどうぞよろしくお願い致します。

理事長 宮古 縁



総会、研修の後は、バンドネオンの生演奏

予定が滞りなく済まされた後、生演奏のサプライズ。

「カミニート」「夜のタンゴ」「ラ・クンパルシータ」「奥様お手をどうぞ」「黄金の心」「小さな喫茶店」「小雨降る径」などの曲目。

皆さまにとっても、曲名を聴いただけで、何か、懐かしく想いだされることはないですか？

演奏後、いくつかの質問や「なごみました!」「関わりのあった方が思い出されジーンとききました!」などのお言葉が寄せられました。

バンドネオンという楽器、そして出会い

今から百年くらい前にドイツで作られ、アルゼンチンに輸出される。哀愁をおびた音色がタンゴの曲の演奏にぴったり合い、広く使われるように。形はアコーディオンに似ていますが、左右に71個のボタンが付き、それを押すことで中に空気を入れ、ボタンにつながるバルブの開閉でリードをふるわせて音が出る仕組み。

なぜ私がこの楽器を？

今から35年前、東京でのコンサート、ミルバがタンゴを歌い、ピアソラの演奏が最初の出会い。随分昔ですが、今でもその舞台のこと、その楽器の音色から何か魔法の粉を振りかけられたような気がしたことが思い出されます。

10年近く経た頃、その楽器がふと思い浮かび、地域の情報誌の『教えて!』のコーナーにハガキを出すことに。



バンドネオンとの出会いを語られる土屋さん



ラ・クンパルシータを演奏される土屋さん

「関内にあるカミニートという喫茶店(今は駐車場)にバンドネオンを好きな人達が集まっていますよ」との情報。早速出かけていくと、マスターが私の前で演奏して下さい、あ、これ、この音色♥♥♥。

チリ在住であった夫の親友を通じアルゼンチンから楽器を入手。杉田で音楽教室を開いていた石居庸介先生(大正12年生)は音楽の知識の無い私に、亡くなられる(昨年13回忌)直前まで根気よく指導して下さい。外枠の修理(漆張り)や、虫食いのリード板の修理(楽器は演奏家の使い古しのもの?)をして下さった方々との出会い。その方々(マスターはご健在)はもうこの世に居られず。

私自身、月日の経つのが余りにも早く感じられ、今年は出来るだけ練習を続けようと決心し、今回総会後の余興にと申し出た次第です。

珍しい楽器なので、つたない演奏ながら、お好きな方々にお届け出来れば幸いです。

土屋敏子

ヘルパーのための防災・緊急対応

講師 野庭消防出張所 佐島所長

2023年1月28日(土)

火傷

- 火傷は服を脱がさないで10分～20分流水で冷やす
- 水ぶくれは破かない。つぶしてしまった時は清潔なガーゼを当ててすぐ病院へ。
- 低温火傷も水で冷やして、見た目より重症化している可能性があるので早めに受診。



のどに詰まらせた時

- 背部殴打法が有効。詰まらせたものを取りようとして口の中に手を入れるのは余計に押し込んでしまうのでよくない。



骨折

- 身近にある段ボール・本などで固定し三角巾などを活用しながら救急車を手配する。
- 転倒している時は負傷した部位を確認し負傷者が自分で動けるかどうか、普段と比べてどうかを見て手助けする。



呼吸停止

- すぐに救急車を手配し心肺蘇生をする。



防犯講話

講師 港南警察署
生活安全課より佐藤様・池田様

2023年4月22日(土)

在宅中も留守番電話にしておこう

特殊詐欺の犯人からの電話のほとんどが自宅の固定電話に掛かってきます。犯人からの電話を受けないための固定電話対策が被害防止の第一歩です。

録音されると証拠が残るため詐欺犯は留守番電話を嫌います。

留守か～
チエツ

タダイマ
ルスニ
シテイマス



詐欺犯からの電話に対応せずにすむよう、在宅中も留守番電話に切り替えておきましょう。



生前整理ってどうやるの？

講師 企業組合ワーカーズ・コレクティブ・キャリア
鈴木益代様

2023年5月27日(土)

生前整理（老前整理）の5つの鉄則

- 一度に片付けようとしない
- 最初から完璧を目指さない
- 家族の物には手を出さない
- 片付けるために収納用具は買わない
- 使えると使うは違う



途中で挫折しない片付けのコツ

1日15分ずつのちょこちょこ片付け
キッチンタイマーで計り15分で必ずやめる



人を呼べる家にしよう

小さな子供がいるときは片付いていなくても許されます。年を取って病気になったりした時、家が片付いていると気軽に見舞いに来てもらったり、いざ入院した時、友人に家に入ってもらったりできます。家が片付く＝良い人間関係が広がる

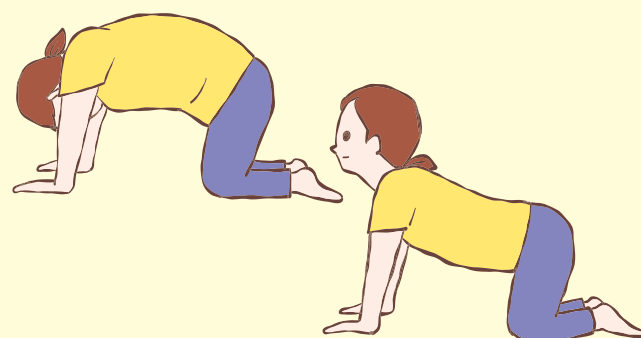


腰痛予防ヨガ体操

講師 木内富佐子先生

2023年2月25日(土)

介護の仕事は腰に負担がかかります。
自分の体は自分でケアしていきわっていきましょう。





常備菜を準備

齋藤 正子

食事は楽しみであり、健康の源である。

食いしん坊の私はいろいろな物を食べたいし、美味しいものを食べた時には、幸せを感じます。

孤食になった今では冷蔵庫の中にたくさんの食料が入っていると安心します。

ただ高齢になり食べ過ぎや好きな物ばかり食べてはダメ。胃腸障害・動脈硬化・骨粗鬆症・血圧・糖代謝・脂質異常・肌荒れ・関節障害・筋力低下・免疫力・うつ病に至る、まだまだ加齢による生活習慣病等、健康問題も全て食事の影響大です。

バランス良く食べましようと言いますが、彩りよくいろいろな物、新鮮な季節の物を食べるのが私はベストと思っています。

長年の経験から、いつ呼び出しが来るかわからない仕事で冷蔵庫にタッパーに5種類以上、常備菜や惣菜を用意しておりました。家族はそれを取り出し、器に盛り合わせ食べる。弁当も詰めるのが楽でした。そのくせが現在も買い物から帰ると鮮度の良いうちに、常備菜 & 惣菜を何品か調理しています。

最近の例では煮豆、ひじき煮物、ポテトサラダ、人参ラペ、青菜おひたし、蒸し鶏、温野菜、ちりめん山椒等々、だんだんシンプルになりましたが食べるものがあると食事の準備は簡単で、一汁三菜を基本に器に盛り付け、またはワンプレートに彩りよく盛り付け、自己満足、孤食を楽しみます。



フレイル状態※の方を支援していかに食事が大切であるか実感しております。体調崩し、寝たり起きたりの生活。薬を飲むために何か食べなくてはならないがスープしか飲めず、体重減少、気力・体力低下状態でした。

一緒に食事作りを始めて2~3か月で体重は6kg増加で元に戻り、顔色良く表情良く、意欲も出てきて買い物にも出られるようになりました。「カボチャや人参は元気が出る色、食事が彩りよくなった」何が美味しかったとかどこの何が美味しいとか、今度こんなのが食べたいとか、食べ物の話題は尽きません。

駆け出しのヘルパーですし、料理の自信はありませんが、利用者様と一緒に調理する、味付けはお任せで、お話ししながらこんなにも楽しい時間を持てることは喜びであり、しっかり食事をして利用者様がお元気になられたことはヘルパー冥利に尽きます。

要望を伺い、ある材料で限られた時間で何品か調理する。コンロを効率良く使い、段取り良く手順や切り方も考え、頭の体操になり、これは私の認知症予防になるかもしれないと自負しております。

これからも料理のレパートリーを広くレシピの学習を行い、食事を通し介護・病気予防を図り共に元気な高齢者でありたいと思います。

※フレイル状態とは…加齢により、心と身体が衰えていくこと。



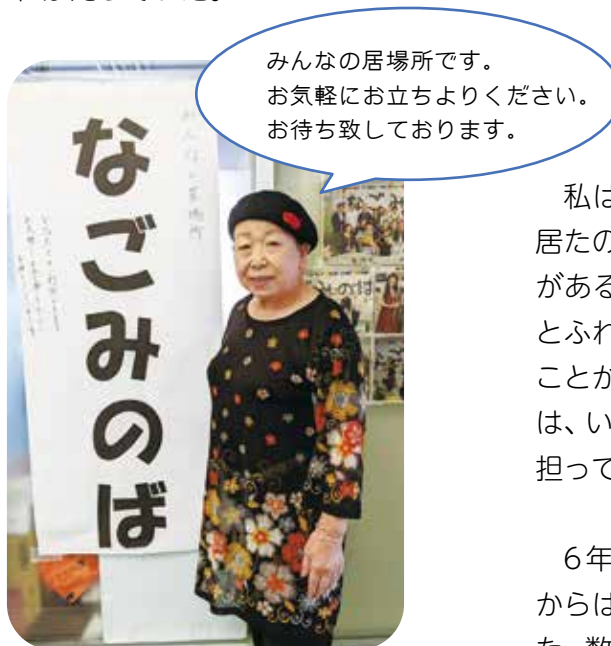
地域と共に生きる

野庭団地地区 社会福祉協議会長
「なごみのば 代表」
林 壽美子様



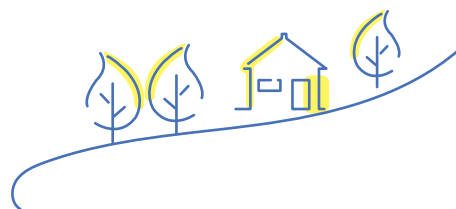
野庭団地は来年入居50周年を迎える。私は昭和50年5月に家族3人で引っ越して来た。山を造成した団地は、中心の場所から建てられて大きな団地が出来上がっていくのを体験することができた。緑道には若木がたくさん植えられ、添え木をされているのが新鮮で大木に成長した今では、四季折々に違う花を楽しめる散歩道となった。

ショッピングセンターは、1Fは八百屋、魚屋、肉屋、惣菜屋、酒屋、薬屋、雑貨屋、2Fは寿司屋、そば屋、手芸品屋、文房具屋、床屋、美容院、電気屋、別棟にはスーパー、花屋、自転車屋、米屋、クリーニング屋、牛乳屋、レストラン等があり、ご用聞きにも来てくれて買物等は充実していた。どこも真新しい新しい街に住めて幸福を感じた。中央公園も入居者が子育て世代の若い人が多かったので子連れで集いあふれかえていた。



私は主人の希望で家庭の主婦として仕事につかずに居たので幼稚園の父母会の役員を手始めに(時間に余裕があると思われ)次々といろいろな役が回って来た。人とふれあうのは好きだったので、どの役も楽しくできたことが幸せであった。特に民生委員をお引き受けした時は、いろいろなことを研修させてもらい、地域福祉を担っている実感もあり、現在の私の原点になっている。

6年前に野庭地域活動拠点「なごみのば」を開所してからは、たすけあい心さんとのお付き合いがスタートした。数人の方とはお知り合いであったが、深い交流をすることができるようになり助かっている。最近では、ケアマネさんとして主人のことでお世話にもなり、真近な所で活動を見ることができ、立場は違うが地域福祉の大事さを感じている。



港南たすけあい心の活動状況

	1月			2月			3月		
	介	支	オ	介	支	オ	介	支	オ
利用者数	44+32	21	24	46+33	19	28	42+32	21	23
活動時間	475	104.5	83	489	105.5	98	518.5	117	117
活動ワーカー数	31			30			30		

	4月			5月			6月		
	介	支	オ	介	支	オ	介	支	オ
利用者数	41+33	22	21	39+34	24	20	40+37	25	29
活動時間	464.5	111.5	71	473	146.5	68	540	151.5	85.5
活動ワーカー数	30			28			27		

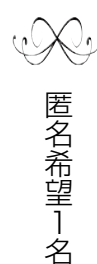
居宅介護支援利用者数（ケアマネ利用者数）（要介護人数＋要支援人数）

1月	2月	3月	4月	5月	6月
39+43	36+38	39+44	33+41	39+40	39+43

介 介護保険（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）

登録ワーカー数 43名
 介護保険利用者 77名
 居宅介護支援利用者 82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 25名

2023年7月1日現在



乙女心

初めての“杖”体験

長年、兼六園を歩いてみたいという願いが叶い、夫と二人、二泊三日で白川郷と金沢、和倉温泉を巡りました。生憎、旅行予定日の間に膝を痛め歩くのが不自由になりました。でもこれも体験と、たすけあい心の専門家に杖の使い方を教わりなんとかツアーのお仲間に迷惑をかけずに済む程度には歩きました。

脚が不自由なら、補助具に手伝ってもらおうということにはまったく抵抗はありません。杖のおかげでカッパよく颯爽？と歩きました。でもちよとした障がいがあっただけに、公共交通機関は何とも不自由。電車からホームに降りるとエレベーターを探します。慣れた駅ならすぐ見つけますが、知らないところでは見つけるのに一苦労でした。雨晴海岸という景勝地では、涙をのんで砂浜をあるくのは諦めました。湘南海岸と違い寄せ来る波は無く、あくまで広々とした海が広がっていました。緑深い山々、海、合掌造りの家々、先の戦争の時、爆撃を受けなかったという古い家並み、出会った方々からそれとなく配慮を受けてつつがなく三日間の旅は終わりました。今度は黒部ダムに行きたいな。

影山 豊子

賛助会員

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



表紙絵：たすけあい心サポート会員
 制作：企業組合エコ・アド

