特定非営利活動法人

港南たすけあい心

No.64
2018
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

理事長あいさつ　倉持友子 …… 2
港南たすけあい心の活動 …… 3
研修報告・オレンジカフェ始めました …… 4-5
ご利用者様の俳句・手作り作品 …… 6
新入会員紹介 / ここだより …… 7
港南たすけあい心の活動状況 / 編集後記 …… 8

「尊い仕事」

私が折りにふれて思い起こす言葉があります。その言葉が「尊い仕事」

7年ほど前、介護とは別の講演会でたまたま隣に座られた当時93歳で現役で声楽を教えていらっしゃるという女性と短い会話を交わした際「あなたはお仕事は何をされてるの？」と聞かれ「ヘルパーです」と応えると「まぁ～尊いお仕事ね～」と満面の笑みでさらりと言われたのです。その言葉を聞いた瞬間、温かさというか明るさというか何とも表現のし難い感情が私の中に広がり「と・う・と・い」の4文字の言葉を希少な物を味わうように頭の中で反芻したの今も鮮明に覚えています。

介護職は世間的には3K（キツイ・汚い・危険）のイメージがあるようで「大変な仕事ね」と言われる事はあっても「尊い仕事」と改めて伝えてもらったことは、私がこの仕事を続けていく原動力になっています。介護職は「その人がその人らしく暮らしていける」そのお手伝いができる尊い仕事。あの時感じた想いを失わずにいようと思います。

港南たすけあい心は皆様の支えのもと今期25周年の節目の年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。私たちはこの尊い仕事を大切にこれからも歩んで参ります。これからも宜しくお願い致します。

理事長　倉持友子

10月21日　25周年記念食事会

港南たすけあい心の活動

2017年6月～2017年12月

9/30 ヨガ体操

毎年大人気の木内富佐子先生によるヨガ指導です。身体は呼吸で整えられ、呼吸は心に影響され、心は理性に支えられ、理性の中心には魂があるということでした。

7/23 バス旅行 館林・花蓮クルーズ

小船に乗って沼に出てハスの群生地へ分け入るとそこはまるでジャングルクルーズのようでした。ピンク色の大きなハスの花に見とれました。

12/10 利用者交流会 歌パーティー

コミュニティールーム「ここ」で食事や歌を楽しみました。クリスマスソングやなつかしい歌をピアノの生演奏でおもいきり歌って過ごしました。

11/11 子やぎカフェランチと映画のひと時

白いヤギのいる農家風カフェで自家製野菜のランチをいただきました。映画は世界で初めて女性の参政権を実現させた女性たちの実話「未来を花束にして」を鑑賞しました。

研修報告

訪問入浴体験研修

講師　アースサポート横浜東戸塚

7/1（土）

訪問入浴機材を持ち込み、洗髪を実演してくださり、利用者宅で行う入浴介助の流れが分かりました。初めて訪問入浴を見たヘルパーも多く大変参考になりました。地域の方からは「安心してサービスをお願いできます」などの声が聞かれました。

一緒に学ぼう子育て支援

講師　こどもっと保育園園長　勝浦いづみ様

子ども達のお世話をするのが仕事ではあるけれど、同時に年長者として温かい目を持ちながら子供達の親も育てていく心構えが必要と感じています、と笑顔で話してくださいました。

7/29（土）

口腔ケアと食事介助の研修

講師　済生会南部訪問看護ステーション　櫻木優子看護師

櫻木優子看護師です

摂食障害や嚥下障害を起こす原因について詳しく教えていただきました。

普通食・きざみ食・ミキサー食を試食しました。飲み込みにくい物はトロミを付け試食しました。

食前の口の体操や食事の時の姿勢などの注意点を伺い、大変参考になりました。

10/28（土）

メンタルヘルスケア

講師
（株）ミントス代表取締役社長
心理カウンセラー　大石俊夫様

11/25（土）

自分自身を振り返るエゴグラム自己判断テストを行いました。人間関係を良好に保つコミュニケーションの取り方など、ストレス要因を減らす例を挙げてわかりやすくお話ししてくださいました。

「コミュニティールーム　ここ」と共催で オレンジカフェを始めました。

オレンジカフェって何ですか？

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを一緒に考え、交流する場です。
港南たすけあい心のワーカーたちは介護について一緒に学んだり参加者のお話し相手をしています。

オレンジカフェ
毎月第２水曜日　13 時～ 15 時
会場「ここ」

毎回すてきな講師をお招きしています

どなたでも参加できます

ご利用者さまの作品

俳句

冬温し　岸山知子様

ふうふうとうどんすするや若葉冷

のどけしや飼猫乗せて乳母車

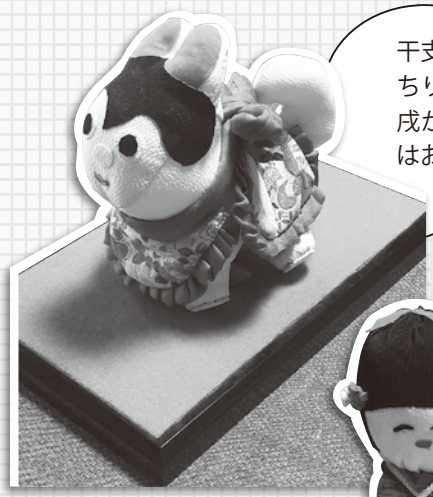
はるばると里の母来て冬温し

春昼や絵本のつづき又あした

冬陽ざし電話の鳴らぬ一日なり

手作り作品

友納以佐様



干支の戌
ちりめんを細かく細工してかわいい戌ができました。一番難しかったのはお顔です。

見るだけで思わず微笑んでしまいます。なんだか作り手のお顔にそっくりな気がします。

こんな素敵なストラップが出来るのですから小さな端切れも捨てられませんね。

新入会員紹介

地域への架け橋

高橋裕子

小・中学校の頃、特別学級の生徒をからかう男子を見かけると眉をひそめた。社会人になり電車・バスの中で奇声を上げる障碍者を一斉に怪訝そうな顔で振り返る人達に憤りを感じた。母親になってからは、養護学校への送迎をしている親子をバス停でよく見掛けた。

毎日、毎日、そのお母さんは子どもとの会話は無く、ただ俯いていたのが今でも脳裏に焼きついている。

一月に次女が成人式を迎える。あと1～2年で親の役目も一段落。そんな時にタウン情報誌で障碍者ガイドヘルパー養成研修の記事を目にした。すかさず申込み、資格を頂いた。　ご縁あってたすけあい心のメンバーに加えていただきありがとうございます。利用者様の個性を尊重し、安全に、地域の架け橋となるよう努めていきたいと思います。

コミュニティルーム ここだより

ここではこんなつながりも生まれました。

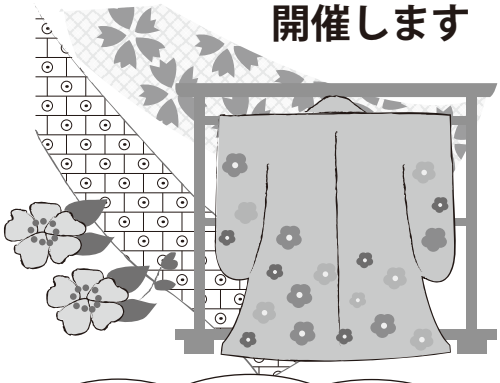
7～8年前、まだ「ここ」のような居場所が珍しかったころのことです。

港南区の地域振興の一環として、何人かの区の職員が熱心に「ここ」にかかわってくださいました。横浜市の広報、港南区版に1ページ全面に記事が載ったこともあります。そんなことも忘れた頃、その時「ここ」を担当していた方が「ここ」の近くに住むお身内の外出先、居場所として体操教室を選んでくださいました。勿論お身内ご本人も楽しく通ってくださっていました。

それがご縁で、驚くほどの枚数のお着物を頂いたので、**3月には着物フェアを開く**ことにしました。

ふだんのバーゲンとは違い、ちょっとおしゃれにしようかなと考えています。綸子や紬、京友禅。着物好きな方には見て、触れるだけでも幸せなひとときになるでしょう。和装でいらした方には、場の盛り上げ賞を何かご用意したいと思っています。

3月に着物フェアを開催します



開催日程は3月8日（木）
午後2時～4時までの予定です。

変更もありますのでご確認の上お立ち寄りください。

上大岡、上永谷、港南台各バスターミナルから
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	52	2	6	1	63	0	10	1	66	3	10	1
利用者数	62+38	19	36	1	57+35	20	42	1	54+34	18	38	1
活動時間（内時間外）	658（91）	138（67）	120（5.5）	4（0）	650（135）	149（72）	138.5（12）	2（0）	648.5（148.5）	108.5（49）	131.5（19）	4（0）
活動ワーカー数	35				37				39			

	9月				10月				11月			
	介	支	オ	子	介	支	オ	子	介	支	オ	子
訪問件数	41	4	5	1	55	2	7	1	40	3	2	1
利用者数	56+35	20	41	1	55+35	21	40	1	52+34	20	40	0
活動時間（内時間外）	668（137）	132（63.5）	134（13）	2（0）	613（119）	140.5（77）	160.5（11.5）	2（0）	623（135）	127（58）	182（14）	0（0）
活動ワーカー数	37				39				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
34＋17	34＋16	35＋16	34＋15	34＋16	36＋16

登録ワーカー数 ……46名
介護保険利用者 ……86名
居宅介護支援利用者 ……52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 20名
賛助会員 ……28名
2017年11月30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
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。

賛助会員（敬称略）

藤井寿
高田欽夫
榎アイ子
秋山光江
田中俊子
山崎重子
篠田誠子
匿名4名

編集後記

最近餃子作りにはまっています。皮まで手作りすると絶品なんです。

強力粉に水50％を加えフードプロッセサーで合わせ、最後はボウルで耳たぶくらいになるまで手でこねます。厚みも薄いかな…って思うくらい伸ばし広げるのがコツですね。

しかし餃子は皮の他に、中身の具材料作りや巻く作業と調理工程が多いです。

だから、我が家は家族みんなで作ります。平日は食事作りに頭を悩ませますが、週末にみんなで食事を作ることは、私にとって活力の元となり、その作業はありがたく、感謝です。我が家はモチモチとした皮の餃子に魅せられて、週末の定番となっています。

（松田明美）

ホームページのアドレスを変更しました　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