

特定非営利活動法人

港南たすけあい心

No.65

2018
7.20

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

総会報告 初心に返って	2
総会 港南たすけあい心 2018 年度スタート／活動	3
研修報告 在宅ターミナルケアについて考える	4-5
地域力・自分力・介護力で豊かな日々を！	
覚悟を決めた緊急対応 あの手のぬくもり	
防災の講習会に参加して／今年度のオレンジカフェ	6
新入会員紹介／コミュニティルームここだより	7
港南たすけあい心の活動状況／編集後記	8

初心に返って

日頃より港南たすけあい心の活動にご理解とご協力をいただき有難うございます。

平成30年5月26日 特定非営利活動法人 港南たすけあい心の総会が行われました。

港南たすけあい心は皆さまの支えのもと設立25周年の大きな節目を迎えることができました。今年度の介護保険制度改正では、自立支援・重度化防止を目的に身体介護に重点を置いた基本方針が示されました。

3年ごとに変わる介護保険制度に振り回されて、前に進むことに尻込みをしていないか？と感じることがあります。しかし、地域に根ざした活動を続けたいという思いに変わりはなく常に初心に返って前に進みたいと思います。そのためには、メンバー一人ひとりが率直な意見を活発に出し、知恵を出し利用者様からのご意見をいただきながら皆様の思いに添えていける会であり続けたいです。

年を重ねる事や病気によって、仕方なくついてきてしまう不自由さはあっても心はお元気であってほしい。

「自分も元気。利用者さんも元気。地域社会も元気」を目標に進んでいきたいと思っています。

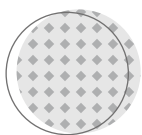
理事長 倉持友子



5月26日 港南たすけあい心 総会



グラス&カリヨンによるミュージックベル演奏



港南たすけあい心2018年度スタート

総会5月26日(土)



港南台班



日野南班

「グラス&カリヨン」の皆さんと



野庭班



永谷班



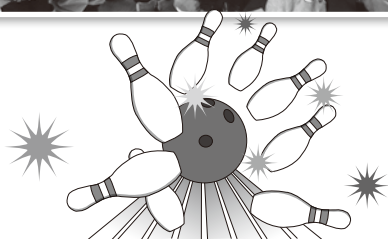
港南たすけあい心の活動

2018年1月～6月

1/27

新春ボーリング大会

サザンポート94さんよりペアお食事券の提供があり熱戦が繰り広げられました。



6/24

シフォンケーキを作ろう

サザンポート94のマスターから失敗しないふわふわシフォンケーキの作り方を教えていただきました。



焼きあがったら
逆さにして一晩置く

2/24(土)

在宅ターミナルケアについて考える

会場：なごみのば 参加者：21名

講師

済生会南部訪問看護ST
緩和ケア認定看護師 小山 吉美様



ターミナルケアとか、緩和ケアとかの言葉を最近よく聞きます。

ターミナルケアは終末期ケアともいわれます。ターミナルとは人生の終末、最期の時をさします。

在宅ターミナルケアとは

その人らしく、苦痛や不安を少なくして在宅で家族に囲まれ、好きな食事ができ、自分らしさを最後まで全うできるようにして暮らせるように支援することです。子どもや孫に対して死の教育をする機会になり、家族とゆっくりお別れができます。

在宅ターミナルケアを可能にするには、自宅でもある程度の医療が受けられ緊急時の対応ができること、介護者の負担を軽減するための具体的な援助が行われることなどの条件があります。さらに、医師、訪問看護師、訪問薬剤師、ヘルパーなどの連携は欠かすことができません。その中でも、日々接するヘルパーの立場から辛さの共感や傾聴、また小さな変化も見逃さないなど、ヘルパーの働きが大きいことを再確認し嬉しいことでした。心に残る研修となりました。



在宅での看取りに何ができるか真剣な思いです

6/30(土)

地域力・自分力・介護力で豊かな日々を！

いざという時の人助けのために…

講師

野庭消防出張所 山口所長

1 救命救急の手順

- ①倒れている人がいたら、応急手当の前に必ず周りの安全確認を行う。
- ②意識があるかないか調べる。手で両肩をたたきながら大声で呼びかける(声のトーンを次第に大きくする)。
- ③並行して、周りの人に協力を求める。119番通報とAEDを持ってきてと依頼する。「誰か!」と言わずに、「そのあなた!」としつかり指名する。
- ④呼吸を見る。10秒以内で胸の上下を確認する。
- ⑤呼吸がない場合やわからない場合は胸骨圧迫(心臓マッサージ)をする。救急車到着まで、または意識が戻るまで休まず続ける。
- ⑥AEDが届いたらふたを開け、電源を入れ指示に従う。



●AEDは心臓がけいれんしている人に使用。普通に動いている人や完全に止まっている人には使わない。救急車到着まで交代しながらも休みなく心臓マッサージを継続する。

2 横浜市の救急依頼実態

年間の依頼件数は19万件強。2分43秒に1件電話がかかってくる。年々、電話の数は増えている。タクシードライバーに呼ぶ人もいるそう。本来なら5分以内に到着したいが現在は平均8分かかっているとのこと。本当に必要な方が救急車を利用できるように心がけよう!

急な病気やけがで救急車を呼ぼうか迷った時は

救急電話相談センター
#7119に電話しよう。

地域の方も含めて30名の参加がありました。講師の分かり易い説明・指導の下、全員がAEDにさわって体験することができました。実際に出会いたくはないけれど、いざという時には恐れず手助けできるようにしておきましょう。



いざというときにあわてないように熱気ある研修でした

● 覚悟を決めた緊急対応 ●

あの手のぬくもり

6月のある日曜日、私は美容院でゆったりとウトウトしたり、楽しくおしゃべりしたりの日を過ごしていました。この美容院は以前、障害をもたれた利用者様のガイドヘルパーとして働いていたところ。2か月に一度の彼女の髪の細かな三つ編みを編み込むスベシャルヘアを根気よく受け入れ、心も体もそのまま温かく受け止めてくれる場所でした。彼女が旅立ってから今度は私がうけとめてもらっていました。お昼を少し回ったころ、急にスタッフのかたが皆飛び出していきました。ウトウトしていた私の耳に救急要請をしているご主人の声が聞こえました。て

るてるぼうず姿で店の外に出ると女性が通路にピンと体を硬直させたまま倒れていました。そばに高校の制服姿の娘さんが携帯にむかって大声で家族に「ママが倒れた」を繰り返して、動転していました。【息をしない!】固唾をのむ聴衆。

美容室のオーナーの「あなたは介護のプロです」との声掛けに事態の緊迫感が一気に私を包み込み、覚悟が決まりました。ちゃんと訓練しておけばよかったと思う後悔の余剰もありません。20年前の日赤の救急訓練の先生の声が導き、まず肩をたたき意識確認。意識なし。呼吸なし。覚悟をきめて胸に手をクロスしてあて体重をかける。リズムと数をかぞえる。この手は救急隊到着まで止めない事だけが頭を占める。

名取恵子

どのくらい経っただろう。突然彼女がせきこみはじめた。頬はつすつとピンクにもどっている。眼は大きく開いているが反応はない。今度は冷えた手足をさする。戻ってきてほしい一心でひたすらさすり、声をかける。だいじょうぶ大丈夫。だいじょうぶ、みんなそばにいるからと繰り返す。やがて救急隊到着。状況報告。その場から身をよける。ポーンと見送る。広がる青空に吸い込まれそうになる。集まっていた人だかりも去り通路の血液を掃除して美容室はいつもの時間にもどった。だれも口が利けない。そしていつもよりぐっとパンチのきいた私の夏のヘアが完成した。

覚悟をきめて触れた手のぬくもりを私はきっと一生忘れられないだろうと思った。

防災の講習会に参加して 宮古 縁

高齢者の死亡原因の理由に、火災による死亡率が高いということから、ひまわり防災運動として、港南区全域で取り組みを行なっています。地域に密着している民生委員さんと消防署の職員さんが一緒に高齢者宅を訪問し、自宅内での危険箇所はないか個々に確認を行っています。

その他に、住宅用火災報知機がすべての住宅に義務付けられています。

警報機の寿命は10年とか。警報機が鳴るかどうか、たまには点検も必要ですが、どうしても音が大きいのので皆さん敬遠されがちのようです。必要な時に使えないのは困るので点検は行いたいですね。

警報機を用意しても取り付けができない家庭もあるそうです。そのような時は消防署の職員さんをお願いしてみましょ。是非、我が家にも確認に来て欲しいと要望がある方は、最寄りの消防署に連絡をすると民生委員さんと訪問して下さるそうです。

心配な方は、是非連絡してみてください。消防署の職員さんが丁寧に接してくれます。

住宅防火のポイントは次の通りです。

- ①調理中はコンロから離れない、近くに燃えやすい物を置かない。
- ②ストーブの周りに燃えやすい物を置かない。
- ③寝たばこは、絶対にしない、灰皿に吸い殻をためない。
- ④コンセントは、たこ足配線をしない、コードは、家具などの下敷にしない。プラグはしっかりと差込み、時々掃除をする。
- ⑤仏壇や神棚などに供えたろうソクや線香の転倒に気をつける。
- ⑥放火火災を防ぐために、家の周りに燃えやすい物を置かない。

今年度のオレンジカフェ

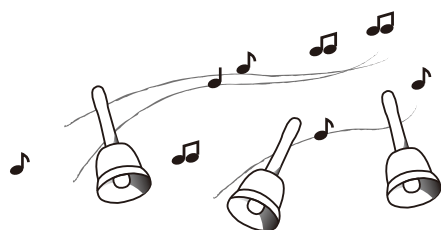
昨年のオレンジカフェはたすけあい心の必須研修として学びの1年でした。

今年度は、出席者も参加する内容を主にして企画します。5月は、自分たちの困りごとを書き出して解決方法を話し合いました。その際に問題になった救急車の対応について詳しく知るために、野庭消防出張所長さんに来ていただきました。

また、年間を通してミュージックベルの演奏を学ぶ企画も立てました。果たしてうまくできるでしょうか?!上手になって、たすけあい心の定例会で演奏?いでしょう!ホットプレートを使って簡単おやつを作る計画もあります。キャラバンメイトと一緒に認知症の方の目線で物を考える体験も考えています。

オレンジカフェの活動を通して、参加者も地域も元気になれたらいいなという思いはずっとつながっています。今年度は必須研修ではありませんが、この企画に興味があるから行ってみましょとか、こんな企画はいかがですかなど、積極的・自主的な参加を待っています。

お互いに支え合って、誰もが住みやすい街づくりを目指ましょ



新入会員紹介



「たすけあい心」の輪を広げたい

土屋 敏子

七十歳近くになって新人と言われることに面映ゆい気がします。今年の二月に入会し、早や半年近くヘルパーをやらせてもらっています。私は三年前までの約二十年間介護の仕事に就いていました。辞めてからの三年間は、田舎（和歌山）で脳梗塞を発症し意識不明のまま三年余り療養病床に入院中の母（九十八歳）の死、その後の実家の片付けや自身の白内障の手術その他で、あっという間に過ぎました。

昨年、近所の方で十年前に秋田から来て父娘同居になり、団地の片隅で花壇作りをし私たちを楽しませてくれていた方が、九十一歳で亡くなられました。半年余り入退院を繰り返して、最後は在宅で娘さんはじめ遠方のお子さんたちに看取られての大往生だったのです。その間私はずっと娘さんから様子を聞いていました。

介護保険のサービスを受けながらも、病状の変化に一喜一憂し戸惑いの連続であるご家族の姿からは、看取りの大変さを改めて教わりました。そんなことを経験したからでしょうか、もう一度介護の現場に戻りたいという気持ちになりました。

入会は、これもまた長年ヘルパーをしている近所の方とのご縁もあったのです。設立メンバーの何人かの方たちのことは覚えていました。その頃私も生活クラブの共済委員の一人で、「病気や障がいがあっても地域で生きていける。お互い様の気持ちでたすけあいの輪を作る」は夢でした。入ってみて、二十五周年を迎えた会によって私が当時抱いていた夢が実現されているのを目の当たりにして、とても感慨深いです。二十五年遅れの会員として、微力ながら会の広がりの手伝いができればいいなと思っています。



だよ！

ココではこんなつながりも生まれました。

コミュニティールームここのある野庭サブセンター商店街は、市営バスの深田橋バス停の真ん前です。バスが止まると、1日中大勢の人たちが降りてきます。1日で乗降客は2000人とも言われています。しかし、その方たちはまさに通り過ぎるだけ……。お医者様や、歯医者さん、薬局などなどが軒を並べ商店はお米さん1軒だけ。「ここ」がかりょうじてリサイクル品の販売で集客に貢献しています。

そんな商店街を少しでも活性化しようと、知恵を絞ったのがサブセンター祭りの開催です。過去3回実施され、目玉商品の販売や、模擬店、何よりシンガーソングライターのミニライブが人気です。

コミュニティールームここでは、衣類のバーゲンの他、チーズケーキや山菜おこわなどを販売します。

**第4回サブセンター祭りが
9月23日の日曜日
10時から14時まで
開催されます。**



ぜひ一度覗いてみてください。

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

	12月				1月				2月			
	介	支	才	子	介	支	才	子	介	支	才	子
訪問件数	33	6	2	0	41	7	1	0	43	3	3	0
利用者数	49+34	20	43	0	54+35	19	38	1	50+34	18	36	1
活動時間 (内時間外)	648 (167)	132.5 (54)	162.5 (17.5)	0 (0)	615.5 (158.5)	103.5 (52)	113 (10.5)	10 (0)	641.5 (164)	91.5 (46)	97 (5.5)	8 (0)
活動ワーカー数	38				38				38			

	3月				4月				5月			
	介	支	才	子	介	支	才	子	介	支	才	子
訪問件数	50	6	6	1	56	7	5	0	52	4	5	0
利用者数	52+36	22	32	0	55+38	21	38	1	56+38	21	37	1
活動時間 (内時間外)	689.5 (174)	146 (67)	105.5 (12)	0 (0)	658 (140.5)	136 (52.5)	126 (16)	12 (0)	674 (135)	125.5 (50.5)	113.5 (9)	14 (0)
活動ワーカー数	37				40				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）

12月	1月	2月	3月	4月	5月
36 + 13	33 + 16	34 + 17	32 + 16	33 + 17	34 + 16

登録ワーカー数 …………… **46名**
 介護保険利用者 …………… **94名**
 居宅介護支援利用者 …………… **50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 **21名**
 賛助会員 …………… **28名**

2018年6月1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。

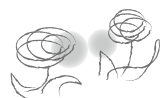
参加したオレンジカフェで訪問看護師さんのお話の中に「家の前に介護事業所関係の車両が止まっていると『この家には高齢者がいる』と知らせることになり悪い人に狙われやすくなる」というのがありました。こういう話を聞いたのは初めてだったのでちょっと衝撃を受けました。狙われやすくなっている、という点には気を付けたいものです。実際に「こういう事にお困りではありませんか？」と家に入り込まれてしまったケースもあったそうです。（しかし、だからと言って事業所としては車での訪問を断られてしまうと何えなくなる場合もあり困ってしまうのですが）さらにお話の続きに「たまに道端に止めてある車のフロントに『〇〇さんのお宅を訪問しています』というのを見かけますが個人情報を守る上でぜひやめてもらって下さい」ということでした。気をつけましょうね。（西ヶ谷）

編集後記



北川まきゑ
 稲葉幾代
 安齋富子
 藤井壽
 匿名希望一名

賛助会員（敬称略）



ホームページのアドレスは：<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