

特定非営利活動法人

港南たすけあい心

No.68

2020
2.20

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



もくじ

新生「ここ」の1年	2
港南たすけあい心の活動	3
研修報告	4-5
ご利用者さまからの投稿	6
おすすめカフェ	7
活動状況 / 編集後記	8

新生「ここ」の1年

『コミュニティルームここ』が横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業を受託してから1年が経とうとしています。運営するメンバーの体力・気力・資金力が危うくなり閉店を検討し始めたときに、利用者の皆さんからの継続希望に背中を押されて再スタートを切ったコミュニティルームです。この1年で何が変わり、何が変わらず、今後どのように進んでいくのかを少し考えてみました。

● 変わったこと

- ①家賃が助成金としていただけるようになった。結果、記録資料や横浜市への報告資料が増えた。
- ②週4日の開店が火曜日も追加で週5日の開店になった。結果、火曜日のカレー屋さんにも地域のお客さんが顔を出してくれるようになった。
- ③開店時間に少々ばらつきがあり、まだ慣れていない方もいる。
- ④閉店が2時間早まり、仕事帰りに寄ってくださっていた方、幼稚園のお迎えの帰りに来て下っていた子連れの方が寄れなくなった。
- ⑤最初からの利用者さんが入院したり入所したりでメンバーの入れ替えがある（これは今年に限りませんね）。
- ⑥港南たすけあい心のメンバーが顔を出してくれることが増え、片付けやバーゲン準備が楽になった。スタッフの平均年齢が若返った！

● 変わらないこと

- ①スタッフの顔ぶれ。講師の皆さま。常連さん。
- ②サブセンターの他のお店との連携。
- ③月曜日から金曜日までのさまざまな教室やオレンジカフェなど、催し物の継続。
- ④水曜日、木曜日のランチの美味しさ、素材の確かさ。
- ⑤ここバーゲンへのお客さんの期待と品物の質の良さ。
- ⑥どの教室にも笑い声が絶えず、利用者、スタッフ両者にとって元気の源になっている。

いろいろな変化がありましたが、利用継続をしてくださる皆さんのおかげ、スタッフ同士のたびたびの話し合いのおかげで「みんなの居場所」として今までのように開店することができました。昨年の11月には2020年度の申請も済ませました。とはいえ、現スタッフの体力気力がいつまで続くのか。さらには、助成金を頼りにする資金力もいつまで続くか不透明です。次の1年は、運営の担い手について次の世代の開拓方法を考えてまいりましょう。

港南たすけあい心の利用者さんの来店も心よりお待ちしております。

14年間継続してきた『コミュニティルームここ』が介護保険利用のあるなしに関わらず、また世代を超えた地域のみんなにとっての居場所であり続けられるように、知恵を出し合っていきましょう！

板倉和子

港南たすけあい心の活動

2019年8月～2019年12月

10/5

ワインと映画の夕べ

映画「プーと大人になった僕」

くまのプーさんを実写映画化した友情ドラマを見た後は手作り豪華ディナーをいただきました



11/17

生食パンを作ろう

講師 サザンポート94 小倉店長

外側も中もフワッとやさしい生食パンのコツを化学的に学び試食しました



おいしいプレミアム定例会

10/26

崎陽軒 秋の特別弁当

食事のあとはクイズ大会で豪華景品？

ゲット



12/8

利用者交流会

練習をかさねた「リリース」のミュージックベルの演奏と土屋敏子さんのバンドネオンをお楽しみいただきました



12/26

佐藤潤さんのスペシャルカレー

お代わり自由 賑やかにかしましく

ご馳走さま



認知症 研修

2019年7月27日(土)
参加者 28名

講師 済生会横浜市南部病院 認知症看護認定看護師 水口紘恵様

【1】軽度認知症(MCI)とは

もの忘れがひどくても、認知機能に問題が生じて生活に支障をきたさない状態であれば認知症ではなく、MCIと診断される。将来的に認知症になる人とならない人に分かれる。

【2】認知症の方に対する大事な対応

- ①驚かせない(絶対に後ろから声をかけない。後ろから触らない)
- ②自尊心を傷つけない。
- ③急がせない(着替えなど、その人のペースでしてもらい、勝手に手伝わない)。

認知症の約6割がアルツハイマー型認知症である。以下、脳血管性認知症、レビー小体認知症と続く。体験談なども交えて、とてもわかりやすい研修であった。

研修班 熊切



身体介護研修

2019年8月31日(土)
参加者 30名

講師 港南たすけあい心サービス提供責任者

- 【1】ベッド上でのオムツ交換
- 【2】足浴
- 【3】ベッドから車いすへの移乗

利用者の体格を考える、利用者の残存機能を活かす、自宅の間取りなどさまざまな条件に合わせヘルパー自身の動きを考えるという行動パターンを学びました。

お互いに知恵を出し合い介助を行うことが必要だと思いました。

ベッドや車いすなどの福祉用具については(株)フロンティア様に協力していただき、新しい機器についても学ぶことができました。

研修班 内田



感染対策の基本

2019年9月28日(土)
参加者 23名

標準予防策から主な感染症の対策について

講師 済生会横浜市南部病院 感染管理認定看護師 岡部直子様

【1】感染経路および感染症

接触感染(MRSAなどの多剤耐性菌・ノロウイルス等)
飛沫感染(インフルエンザ・風疹等)
空気感染(結核菌・はしか・带状疱疹など)

【2】標準予防策

全ての人(介護者も感染症でない人も)の血液、排せつ物、傷のある皮膚、粘膜には感染性病原体を含む可能性があるものとして対応すること。

具体的には、介護の前後や家事の後の手指衛生(正しい手洗いや手指消毒)が大切!

研修班 藤井



日頃から標準予防策を徹底して

『もちこまない』『うつさない』『ひろげない』環境づくりを!

子育て支援の制度を知ろう

2019年10月26日(土)
参加者 26名

講師 港南区地域子育て支援拠点はっち 柳瀬綾女様

子育てパートナーは、区役所とはっちが相談窓口の中心になっている。

利用者主体で考え、家庭環境などを考慮しながら対応し、母親に寄り添いながら声掛けや相談の支援をしている。

①悩む母親をほめる

頑張っているよね。
つらかったよね。

②母親へのアドバイスとして

イラっとしたら、6秒辛抱。それでもだめなら6分(トイレなどに行って場所を変え)待ち、少し落ち着くようにする。

③親がやってしまうこと

子どもに口先だけで「片づけなさい」という。
「一緒に片付けよう」と親も片付ける。

④親から言ってはいけない言葉

「将来は医者になってね」
「最低でも高校だけは出てよね」
「〇〇だけにはならないでね」など。

研修班 高橋



子育て中の母親への対応をわかりやすく説明してくださいました。柳瀬さんの穏やかな話し方から、子育て中の親への思いが感じられました。

脳血管疾患とリハビリテーション

2019年11月30日(土)
参加者 31名

講師 アール・クラ横浜 栗原拓郎様

<主な後遺症の特徴>

- ①手足の感覚を失う
- ②手は曲がりやすく、足は伸びやすい
- ③関節が固くなる(1日に3回伸ばすと効果がある)
- ④失語症(右麻痺)
- ⑤病態失認、半側空間無視、洋服着脱が苦手(左麻痺)

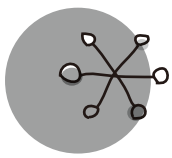
<介助のポイント>

- ①**身体の接地面積(ベッド上)を小さくして**、身体を介助者に近づけ、方向転換や移動をしやすくする
- ②**的確な声掛け**により利用者から介助動作に協力してもらう
- ③緊急時や困った時は一人で対処せず、**誰かに連絡を!**

脳血管疾患の身体症状と介助の基本を確認する研修となりました。

研修班 佐野





ご利用者さまの作品



俳句

安齋富子様

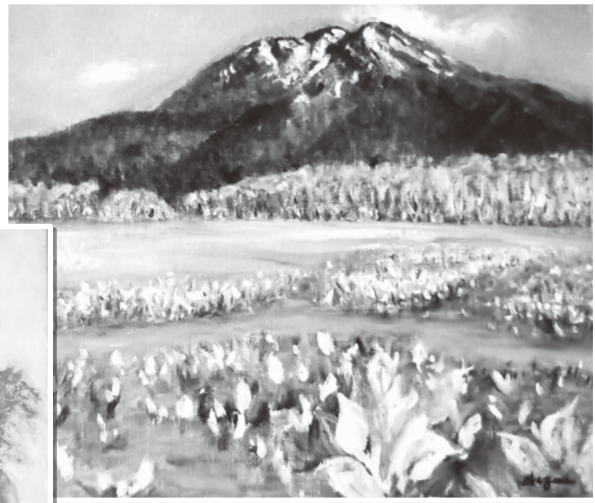
初音聴く次の声待つ谷戸の径

春浅し白き物干す尼の寺（英勝寺）

梅ちらほら天神様の絵馬の量

あどけなき巫女の簪雪催い

風に向き百羽並べり冬鴟



おすすめ
カフェ

サザンポート94はたすけあい心のメンバーが時々ごはんを食べに行ったり、料理講習の講師をしていただいているカフェです。心のこもった健康的なお料理が魅力です。

人生の楽園を求めて？

『人生の楽園』そうです。充実した第二の人生を歩む人たちの暮らしぶりを美しい風景や美味しい食べ物などと共に紹介するあのテレビ番組です。そんなテレビを見ながら、私は4か月後に迫った定年退職後を考えていました。同僚には自分は定年したら今の仕事とは全く別のことをするぞと何の裏付けもないことを話していました。セカンドライフを楽しむ、悪くないな。楽しむためには自分の好きなことである必要があります。私はかつてバイオの研究者で大の実験好き、そしてある意味で共通点がある料理（料理は材料を配合し、処理することにより完成します）を趣味としていました。家内も料理が上手く、2人で知人を招き、ホームパーティをしていました。カフェを自営

開業準備は 初めての連続、横浜市に事業計画を提出、内装業者の選択、店舗の設計、営業許可、備品の購入、そして大切なメニュー等。投資を抑えるため、できることはほとんど自分で実施しました。定年の半年後にはカフェ開業にこぎつけることができました。

現在、開業してから 3年9か月になります。早いですね。テレビ番組のようにうまくいきません。今日はお客さんが来てくれるのだろうか？とか、お客さんに料理を残されると美味しくなかったのではないかとといった不安に幾度となく襲われました。開業1年後漸く常連のお客さんが何人かでき、徐々に不安に思う回数も減っていきました。

一方、嬉しかったこともたくさん経験しました。お客さんが帰られたあと、ランチのトレイにメモが置いてありました。そこには『やさしい心がいっぱいランチ、頭が下がります。満足♥ごちそうさま』と書いたメモが置いてありました。メモまで書いてくれたこと、私たちの料理をやさしい心がいっぱい表現してくださったことが心にしみました。また、車いすの方や介護ヘルパーの方と同伴で来店されるお客さんが『久しぶりにカフェに来て、よかった』と帰り際に笑顔を見せてくれると、カフェという居場所をつくって本当に、よかったと心の底から思いました。書いているうちにこのような事例が数々思い浮んできます。

最近、私は創作料理に凝っています。野庭のこの店でしか食べられない料理を提供していきたいと思っています。今ではお客さんが来られない時は新しい料理を創造する時間になっています。（私の中ではいたずらの時間とよんできますが…）お好み焼カップやフレンチシフォントーストなど、ヒット作も誕生しました。ご来店の際は是非お試しください。



サザンポート94店舗正面

する？その不確かな願望を後押ししてくれたのが横浜市が公募していた『商店街各店舗創設事業』だったのです。簡単に言えば元気がない商店街を元気づけるため、空き店舗に店舗を誘致するというもので、手厚い支援がありました。この中に、野庭ショッピングセンターも含まれていました。多数の応募の中から選ばれたこともあって、夢のカフェ営業に向かって、後戻りができない状況になってしまいました。家内に話をしたところ、今さら私に仕事をさせるの？と多少嫌味も言われましたが最終的には渋々ついてきてくれました。



創作料理



店舗の様子

ださいね。

このような私のセカンドライフ、決して楽園ではありません。楽しいことばかりではありません。でも辛いこと、苦しいことと前向きに取り組んで行く中で、本当の楽園が見えてくるのだと思います。現在、私には90歳を越える両親がいます。母は認知症が徐々に進み、父も心不全を抱えています。本当に素晴らしい夫婦であり、両親です。できれば2人の最終生活をサポートしていきたいと思っています。2人が深刻な状態になった時、カフェは継続できるのでしょうか？ケア関係の皆さんのサポートを得ながら、介護とカフェの両立を図りたいと思っています。

最後に私のセカンドライフは

家内との合作です。どちらが欠けても継続できません。本当にこれからもよろしくね。

今日もそんな視線を料理する彼女の背中に向けています。

サザンポート94 小倉寛

サザンポート94
港南区野庭町610 2-111
080-6665-5350



家内との写真



港南たすけあい心の活動状況

	7月				8月				9月			
	介	支	オ	子	介	支	オ	子	介	支	オ	子
利用者数	46+41	30	33	1	43+43	32	33	1	43+48	32	35	2
活動時間 (内時間外)	709 (133.5)	205 (85)	119 (11.5)	18 (0)	605 (179)	172.5 (58)	88 (15)	12 (0)	616 (146)	207 (83)	105.5 (11.5)	12 (0)
活動ワーカー数	39				40				36			

	10月				11月				12月			
	介	支	オ	子	介	支	オ	子	介	支	オ	子
利用者数	46+48	30	42	2	45+48	32	37	2	50+46	33	41	2
活動時間 (内時間外)	682.5 (154)	217.5 (90)	150.5 (14)	10 (0)	660.5 (155)	238.5 (94)	114 (9.5)	18 (0)	634.5 (139)	205.5 (74)	128 (15)	16 (0)
活動ワーカー数	38				36				35			

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）

7月	8月	9月	10月	11月	12月
27+29	26+29	27+31	28+32	28+33	29+36

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）

登録ワーカー数 ……………46名
 介護保険利用者 ……………96名
 居宅介護支援利用者 ……………65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 33名
 賛助会員 ……………26名

2020年2月1日現在

福島生まれの私は、野庭周辺の多い緑に心を癒されています。毎年11月23日の舞岡公園の収穫祭では、つきたてのお餅や豚汁、焼き芋、昔遊びの体験もでき、子どもが小さい頃はよく出かけました。いつもなら賑わっているのに、おかしいなあ、と思い訊いてみると勘違いで11月3日に出かけてしまっていました。仕方なくあたりの景色を見ながら歩いていると、一軒の軽食のお店があり、コーヒー、トーストのセットを注文しました。こじんまりした店内を一人の女性が機敏に切り盛りしていました。高齢の女性がおにぎりのセットを買いに来られ、住宅街の中でこのようなお店は大事だなと思いました。勘違いの日でしたが、思いがけなく時間を気にせず過ごせ、舞岡の自然に癒された一日になりました。ちなみに11月23日の収穫祭は雨でした。今年は、ぜひ収穫祭に行きたいです。

宮古 縁

編集後記

福島生まれの私は、野庭周辺の多い緑に心を癒されています。毎年11月23日の舞岡公園の収穫祭では、つきたてのお餅や豚汁、焼き芋、昔遊びの体験もでき、子どもが小さい頃はよく出かけました。いつもなら賑わっているのに、おかしいなあ、と思い訊いてみると勘違いで11月3日に出かけてしまっていました。仕方なくあたりの景色を見ながら歩いていると、一軒の軽食のお店があり、コーヒー、トーストのセットを注文しました。こじんまりした店内を一人の女性が機敏に切り盛りしていました。高齢の女性がおにぎりのセットを買いに来られ、住宅街の中でこのようなお店は大事だなと思いました。勘違いの日でしたが、思いがけなく時間を気にせず過ごせ、舞岡の自然に癒された一日になりました。ちなみに11月23日の収穫祭は雨でした。今年は、ぜひ収穫祭に行きたいです。

賛助会員（敬称略）

匿名希望 2名



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

