

特定非営利活動法人



港南たすけあい心

会報 No.51

発行年月日 2011.9.18

発行責任者 阿部潤子

横浜市港南区野庭町

610-2-202

TEL 045-844-6858

FAX 045-844-6857

地域コミュニティの強化	阿部潤子	2
東日本大震災支援バザーの報告 地震そのときあなたは/防災グッズ紹介		3
脳力向上プログラム ファシリテーターより		4
連続講座のご案内		5
バスツアー報告/新会員紹介		6
港南たすけあい心の車両の紹介/ここだより/編集後記		7
港南たすけあい心の活動状況		8



●震災から教えられたこと

地域コミュニティの強化を

代表 阿部潤子

平成23年3月11日、マグニチュード9.0の地震が襲った「東日本大震災」から6カ月がたちました。被災地の皆様には心よりお見舞い申し上げます。

そのとき神奈川でも震度5を記録し、私たちも帰宅困難や携帯電話の不通を経験し、それに続く、計画停電、ガソリン不足、買占めを体験しました。そしてまた、有事のときのコミュニティ

のありがたさ、たすけあい大切さを当事者として実感しました。

それから半年がたち、自治体やそれぞれの職場・学校などで震災対策の見直しがされています。震災後に皆の心に強く意識された地域コミュニティの強化は私たち市民が主役になって推し進めていくことが必要です。たとえば、自分の住む街の防災計画に積極的に参



加してください。地域の中の弱者、高齢者・障害児者・乳幼児・共稼ぎ児童・患者者・外国人など援助を必要としている人々のことを知るきっかけになります。

いざというときに備えて、地域の人々との連携を深め、日ごろからささえあっていききたいものです。

●皆様のご協力ありがとうございました

野庭団地で復興支援バザーを開催

「東日本大震災」の被災地の状況を見て、被災された方のために何かしたい、という思いを抱いた方は多かつ

たでしょう。

たすけあいの事務所がある野庭団地商店会では毎年地域の皆さんとフ

バザーが開催された5月15日(日)は晴天で、大勢の方で賑わいました。復興支援と知ってつり銭を置いていて下さるお客様もいて、売り子メンバーも励まされました。

後日、45,880円をNPO法人市民福祉団体全国協議会に寄付することができました。

備えあれば憂いなし 防災グッズ

港南たすけあい心では、5月の総会時に「さわやか港南」の代表川辺裕子様にご講演いただきました。阪神大震災のときから活動を始め、行政に働きかけながら市民活動としての地域防災を推し進める中で、備蓄も防災意識もまだまだ十分でないという危機感を話されていました。

川辺さんから紹介された防災グッズは事務所で取り寄せが出来ますので以下に紹介いたします。

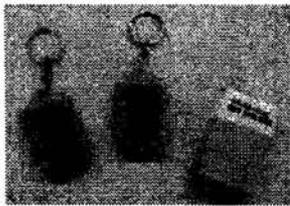


予備の薬や処方箋コピーを入れて冷蔵庫に保管します



3種類のビニール袋。保険証コピー、靴など入れておく

ソーラーライト
鍵やバックにつけておくと便利



テレビ等からの報道が少なくなるにしたがって喉元を過ぎていないでしょうか？



▲バザーの献品依頼のちらし

メンバーから続々と品物が届き、隣
の訪問看護ステーションや
介護事務所さんからも献品
が寄せられました。また話
を聞いた利用者さんからも
品物をいただきました。

リーマーケットを開催しています。今
回は「復興支援バザー」として、たす
けあい心の売り上げはすべて支援金と
して寄付しようという決めで、献品を募りま
した。

大地震、その時あなたは
メンバーへのアンケートより

地震直後、たすけあい心の事務所で
は電話が通じましたが、すぐに不通に
なり携帯電話もダメ、利用者さん、ワー
カーとも連絡が取れなくなりました。
その時、メンバーはどこにいて、何を
していたのでしょうか。

アンケートによると、自宅や病院
図書館、映画館、デパートなど、地震
に遭遇した場所はそれぞれ。ワーク中
のメンバーは利用者さんの安全確保に
冷静に対処してくれたことがわかりま
した。ニュースで帰宅難民の人々が報
道されましたが、やはり家族と連絡が
つかず心配したというメンバーが多
くありました。

地震後は停電し、電池の用意がなく
て困ったとか、買占めなどで商店に品
物がなくなったりで、日ごろの備えが
大切と痛感したという感想が多く寄せ
られました。

防災品の備えも大切ですが、たすけ
あい活動を通じての人と人のつながり
や支えあいの大切さを実感しています。

◇◇脳力向上プログラム◇◇

仲間と一緒にウォーキング

脳力向上プログラムは横浜市が行う介護予防・認知症予防施策の一つです。たすけあい心は4年前から横浜市の委託を受けて「ウォーキングプログラム」を実施してきました。



歩いて、認知症予防

ウォーキングの効用は多々言われていて、一人で自分のペースで歩いても勿論健康保持には十分です。しかし、認知症予防の点から考えると仲間と話しながら歩いたり、その結果を記録したりと目的を持って歩くことで効果をあげることができます。そして、継続することが更に予防効果をあげることにも分かっています。

野庭団地の遊歩道という、歩くのに気持ちのよい場所が近くにあり、また、活動を継続するのを助けてくれる「コミュニティルームここ」というよい拠点があります。継続は力なり！是非、

テーター（プログラム実施のためのサポーター）の研修を受け、お手伝いをします。この研修は、日頃、訪問介護の仕事に携わっているメンバーにとっても、また別の視点から介護予防を考えるよい機会になります。今年、ファシリテーターの若返りを図りました。これからも、多くのメンバーがいるような活動に参加し、活力のある港南たすけあい心が続けてまいりましょう。

板倉 和子

ファシリテーターとして
皆と協力して進める

ファシリテーター 宮古縁さん

私はたすけあい心に入会してわずか

テーター研修がありました。「ファイブ・コグ」など始めて聞く事柄がいくつか出てきます。相手の方が理解できるように私が情報提供を出来ないといけないので、まず自分が理解しなければなりません。しかし、わずか3回の研修で、実際自分がファシリテーターとして参加者の前に立ち情報提供する研修が行われ、大変緊張しました。

まだまだ勉強不足ですが、あまり気負わずに皆さんと協力しながら進めたいと思います、どんな方々が参加されるのか楽しみです。

ファシリテーターとして

私なりにがんばりたい

ファシリテーター 倉持友子さん

研修最終日にファシリテーターとして、ウォーキングカレンダーの記入の仕方を説明するロールプレイを行いました。人前で話すのが苦手な私は、緊張が極限状態で頭の中が真っ白になってしまい、何をどう説明したのか？今でも思い出せないくらいです。その日はかなり落ち込んで帰りましたが、助けてくれる仲間がいてくれるので、あまり気負わず、私なりにがんばって

介護力・地域力・自分力で 介護の実践を学びましょう

東日本大震災の後、改めて、地域の連携の重要性が見直されています。「港南たすけあい心」は活動の中で培ってきた介護の経験を地域の福祉に役立てたいと考え、野庭地域ケアプラザと一緒に講座を企画しました。

● 第1回 福祉用具の展示と身体介護の実習

日時 10月1日(土) 10:00~12:00

場所 野庭地区センター2階 中会議室

内容 10月1日は「福祉用具の日」。色々な用具を見て使って、正しい扱い方を学びましょう

講師 野庭地域ケアプラザ 主任ケアマネージャー 佐藤真希子氏
実技指導 港南たすけあい心

参加費は無料

● 第2回 血圧を通してみえる病気

日時 10月15日(土) 10:00~12:00

場所 野庭地域ケアプラザ (先着50名)

内容 血圧とは何か、血圧で何がわかるかなどやさしく解説します。

講師 湘南医療福祉専門学校講師 聖ヶ丘教育福祉専門学校講師
佐藤大輔氏

参加費は無料

(どなたでもご参加できます。1回ずつの参加も可能です。
講師に質問がお有りの方は、電話かFAXにて事前に内容をお知らせいただければ幸いです。)

● 申込み・質問・お問い合わせ先

9月21日(水)までに電話・FAXにてお申込みください。

ワーカー募集

週1回でもかまいません。

一緒に働いてみませんか。

お待ちしております。

● 時給 1,000円 (交通費実費支給)

♡入会金・年会費が必要です

連絡先● 045-844-6858

● 横浜市野庭地域ケアプラザ

電話 848-0111

FAX 848-0106

● NPO法人 港南たすけあい心

電話 844-6858

FAX 844-6857

主催: NPO法人 港南たすけあい心

共催: 横浜市野庭地域ケアプラザ

協賛: (株)ヤマシタコーポレーション

仲間と共に効果の上がる活動をいたしまし
ましょう。
たすけあい心のメンバーがファシリ

一年。まだまだ未熟ですが、これをよ
い機会に色々経験を集みたいと思
います。実施前に3回にわたるファシリ

みようと覚えてきました。最後に、脳
力向上を受けてよかったですと笑って言え
るように。

バスツアー

アジサイ電車と 桃・ブルーベリー狩り に行きました

永谷班 石井フミ



7月10日(日)、上大岡に朝6時半に集合し、晴れた夏空のもと「たすけあい心」のメンバー9名はバスツアーに出発しました。アジサイは少々盛りを過ぎていましたが、川口湖畔では、ラベンダーや珍しい植物が見ごろで楽しい散策ができました。

次はブルーベリー狩りです。皆喜々として摘み取り、口に含んだ果実は夏の日差しをタップリ浴びて生

温かい感触でした。

いよいよ本命の桃狩りへとバスに乗り込んだとたん、空は一転掻き曇り、桃園に着く頃には、雨風雷の大嵐になっておりました。しかし、わがツアーの面々は一向に悩まず、果敢に桃を直指

して突進。数十分後には、食べた桃の数を話題に皆嬉しそうにバスに戻ったのでありました。そして帰路についてまもなく、風雨は収まり、無事に印象深いツアーを終えました。

明るく、気配りを心したい

錢野千佳子さん



私がヘルパー2級を受講した動機

は、親のためでした。近い将来やってくるであろう介護の実態を学び、心の備えをするためでした。そのため受講中は「まだ働かないわ」とのんびり構え、実習で心打たれても、「私には無理」と他人事でした。

その私が、受講後すぐに「たすけあい心」に登録を決め、利用者様にも受け入れてもらい6カ月が過ぎました。自分でも驚きの展開です。今

思うと、理事長はじめ事務所にいる全員の雰囲気良さ、実習でお世話になったときの確かな指導と、楽しさを感じたことで私にもできるかと思いました。

入会してからは、真面目だが笑いの絶えない定例会や研修も勉強になります。日々反省ばかりで、落ち込むこともありませんが、同じ間違いを繰り返さないようノートを作り心がけています。皆様の善意で息を吐けるような私ですが、早く信頼してもらえよう、明るく気配りを心してやっていきたいと思えます。これからもよろしくお願いします。

ジャーノン、紹介します。
これは港南をすけあい心の
車です。



私はこのたび初めて港南
をすけあい心に仲間入りをし
た「車」です。コンバクトな
ボディに車体の色ははじける
ような黄色。町中を走ってい
ると目立ちます。その上機動
力バツグン。私の登場で、仕
事の能率もアップできるとメ
ンバーから熱い視線が！



8月8日、末広がりの日に米寿の祝い

◆未曾有の大震災が起きた日、コミュニ
ティールームここには10人ほどのお客様
がいらっしゃいました。今まで経験したこ
とのないような揺れに、一時は皆さんおび
えた様子でしたが、収まったあとは予想外
に落ち着いていました。
◆地震のあと、しばらくは被災地の親類を
心配したり、計画停電や物資不足に対応し
たりでざわついた日々が続きました。恒例

のバーゲンセールも足を運んでくださる人
が少なく、最近では考えられないほどの低
調な売り上げとなりました。

◆あれから5ヵ月、すっかり以前の「ここ」
に戻っています。手芸教室には生後半年の
赤ちゃん連れのママもきて賑わっています。
◆8月8日、末広がり縁起のいい日に手
芸教室の生徒さんの米寿のお祝いをしまし
た。

●「コミュニティールームここ」上大岡、上永谷、港南台各ターミナルから
市営バスで10～20分 深田橋下車 バス停のまん前

●賛助会員（敬称略）

（新規）岸本賢三 榎義典
田中俊子 佐藤喜久江 中村
澄子

（継続）齋藤瑞子 稲葉幾代
菅原晃子 篠田誠子 池袋恵
美子 東内武夫 安齋富子
山崎重子 藤田弘江 山下幸
子 加藤とみ子 高橋千恵子
山本太三 布施淳子
（匿名希望3名）



編集後記

▼猛暑の夏もつく
つくぼうしの声がい
終わりを告げてい
ます。でも、まだ
残暑は節電のなか
ありそうです。食
中毒にもまだご注
意ください。台風
が過ぎた後、急に涼しくなりま
すので、体調の変化にお気をつけ
ください。
（事務局）

港南たすけあい心の活動状況

	1月				2月				3月			
	介	支	オ	心	介	支	オ	心	介	支	オ	心
訪問件数	78	5	1	2	69	4	5	1	67	6	3	2
利用者数	32+51	17	27	3	34+52	17	29	3	33+52	15	29	3
活動時間 (内時間外)	693 (120.5)	224 (83.5)	140 (19.5)	20.5 (0)	699 (125)	204 (62)	162 (24)	20 (0)	762 (115)	227 (73)	166 (19.5)	15 (0)
活動ワーカー数	39				41				42			
	4月				5月				6月			
	介	支	オ	心	介	支	オ	心	介	支	オ	心
訪問件数	74	6	6	3	73	4	5	2	84	2	3	2
利用者数	33+49	17	31	3	33+50	19	31	3	33+52	19	27	3
活動時間 (内時間外)	700 (126)	226.5 (65)	178.5 (18.5)	16 (0)	704.5 (129.5)	233.5 (89.5)	155.5 (28.5)	15.5 (0)	753 (95)	226.5 (73.5)	167 (16)	25.5 (0)
活動ワーカー数	39				39				37			
	7月				8月							
	介	支	オ	心	介	支	オ	心				
訪問件数	66	1	6	1	76	5	4	0				
利用者数	33+52	19	32	3	34+46	16	28	0				
活動時間 (内時間外)	747.5 (122)	205.5 (67.5)	184.5 (19)	16 (0)	783.5 (179)	204.5 (57.5)	177 (48.5)	0 (0)				
活動ワーカー数	41				42							

◆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	7月	8月
20 + 9	20 + 9	22 + 8	19 + 7	22 + 7	23 + 7	22 + 7	21 + 7

* 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 45名
 - 介護保険利用者 80名
 - 居宅介護支援利用者 28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 16名
 - 賛助会員 41名
- (2011年8月31日現在)
- 介……介護保険利用（要介護利用者）+（要支援利用者）
 - 委……横浜市より委託のホームヘルプサービス
（自立支援・難病・在宅支援）今回は利用なし
 - 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）
 - 心……心チケット利用（子育て支援など）

この広報紙は赤い羽根共同募金の助成を受けて作られています。