特定非営利活動法人

港南たすけあい心

会報 No.52
発行年月日　2012.2.20
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

目次

一人ひとりの持てる力を社会に還元　阿部潤子 …… 2
押し売り！押し買い？／ ワーカー募集 …… 3
連続講座 「介護力・地域力・自分力で豊かな老後を」 …… 4・5
利用者交流会 ／ 復興支援バザー …… 6
ボランティアポイント ／ ここだより ／ 新人紹介 …… 7
港南たすけあい心の活動状況 ／ 編集後記 …… 8

一人ひとりの持てる力を社会に還元

代表　阿部潤子

地域の団体とネットワーク

港南たすけあい心は、1993年に発足以来、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることを会の理念として活動してまいりました。高齢者の在宅介護や若い世代の子育て生活支援、障害者支援などを専門に地域の暮らしをサポートしていますが、日々の生活を丸ごと支援したいという思いから、さまざまな団体とネットワークを組み活動しています。

「心劇団」

食事ワーカーズ・ミズキャロットの料理を囲んで交流会

住みよいまちをつくる

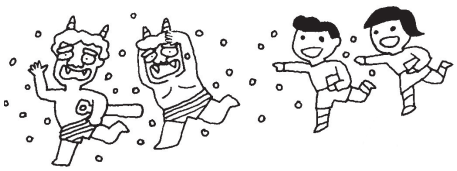
1月14日には野庭地区センターで港南まちづくりユニット連絡会主催の「VIVAまちづくり」が開催されました。地域の居場所、子育て、配食弁当、共同購入、食材配達、リサイクルショップ、など生活を支えるさまざまなニーズに

対して主婦が中心になって起業した団体の仲間が集まり、にぎやかに交流会が行われました。

元気な仲間が集まり、頼もしい限りですが、超高齢化社会を前に地域のセーフティーネットはまだまだ不足しています。一人ひとりが持てる力を少しずつ社会に還元して、住みよいまちづくりに貢献していきたいものです。

●港南まちづくりユニット連絡会のメンバー〉

横浜みなみ生活クラブ生協、港南コモンズ、日限山デポー、ミズキャロット、港南たすけあい心、ポピンズ、ここ、福祉クラブ生協・港南（れんげ草、ぴいす）



押し売り！押し買い？

見知らぬ訪問者には注意！

「家にある不用品を引き取ります」と言って、二人組の男性が玄関先に来ました。「着ていない服があるんだけど、持って行ってくれるかしら？」と、一人に服を見せている間、もう一人は家に上がりこんで物色を始めました。結局、言葉巧みに貴金属、宝飾品を一万円と引き換えにごっそり持って行ってしまいました。

よそのお宅では、「うちには何もありません」と断ったそうです。でも「今、指にしている金の指輪があるじゃないですか」と相手から言われ、「これは結婚指輪だから絶対駄目！」と頑張って、やっと追い返したとか。

相手は持って行く物品の代償にお金を渡しているわけですから、被害に会ったとはいえませんが、相手の「困っている」ことにつけ込む悪質さは見逃せません。だめなものはだめと言うきっぱりとした態度が被害を少なくします。また知らない人の突然の訪問には十分に注意したいものです。

ワーカー募集

週１回のケアでもかまいません。
一緒に働いてみませんか。
お待ちしています。

● 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

一緒に働いてくださるメンバーを募集しています。資格の有無は問いません。ワーカーとして登録する、利用者として登録する、支援者として賛助会員になる、口コミで会の活動を宣伝するなど、どんなかかわり方も大歓迎です。お待ちしています。

【連続講座】

介護力・地域力・自分力で豊かな老後を

東日本大震災の後、改めて地域連携の重要性が見直されています。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2回にわたる連続講座を開催しました。

福祉用具を知ろう

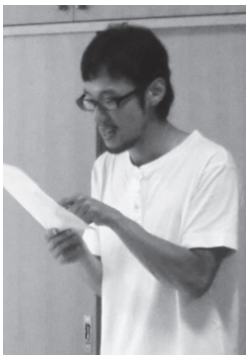
第1回は10月1日（土）「福祉用具の日」でした。ヤマシタコーポレーションのご協力で、リフター・車椅子・杖・シルバーカーなど様々な福祉用具を手に取り、動かし、扱い方を学びました。初めて目にする用具もあり、質問も多数出て有意義な体験となりました。

続いて、野庭地域ケアプラザの佐藤真希子主任ケアマネージャーが、介護保険制度の仕組み、利用するまでの流れ、サービスについて分かりやすく解説しました。

血圧を知ろう

第2回は10月15日（土）。若くて人気のイケメン講師、佐藤大輔先生に、知っているようで知らない血圧、血圧を通してみえる病気について教えていただきました。外部の方の参加も多数あり、熱心にメモをとっていました。

次ページは佐藤先生が用意してくださった問題の抜粋です。（　）の中を考えてみてください。



講師　佐藤大輔氏

【 血圧とは? 】

さて、皆さんはこう表記してあったら、どういうふうに読んで、どういう意味だと思いますか?

130/74 mmHg

つまり、一般に「上」と呼ばれている血圧は…（ア）

そして、一般に「下」と呼ばれている血圧は…（イ）

って、ことを意味しています。

【 血圧の調整 】

神経系

ヒトのからだでは、血圧は様々なところで調整されています。代表的なものをあげると、まず、自律神経系があります。自律神経系には（ウ）と（エ）があります。これらの神経は、お互いが正反対の仕事をすることでバランスをとっています。たとえば、交感神経系の働きが強くなると、脈拍数は増加し、血圧も上昇します。逆に、副交感神経系の働きが強くなると、脈拍数は減少し、血圧も下降します。つまり、交感神経系は（オ）に働く神経で、副交感神経系は（カ）に働く神経といえます。

【 高血圧とは? 】

どうして血圧が高いことがいけないことなのでしょうか? 最も注意しなければならないのが、動脈硬化が起こりやすくなるということです。人間の血管はただのチューブではなく、筋肉でできた管です。筋肉は神経の支配を受けて、縮んだり伸びたりします。この筋肉の働きによって、血管が収縮すると血圧が上昇し、血管が拡張すると血圧が下降するといった変化をもたらします。血圧が高い状態が続くと、血管の壁が厚くなり硬くなります。これが動脈硬化の状態です。

動脈硬化が進行すると、さらに血管の内腔が狭くなるため、血圧は上昇します。また、血管の弾力性がなくなり硬くなるため、破れやすくなったり血液の塊ができたりします。つまり、この状態を放置すると、脳の血管が破れる（キ）や、血管がつまる（ク）が引き起こされたり、心臓の血管がつまれば（ケ）や（コ）の要因となります。これらの疾患は、人の命を奪う可能性のある重大な疾患です。

【 具体的な高血圧の管理 】

① 食事

高血圧の食事療法で重要なのは（サ）の制限です。日本人が1日に摂取してよい塩分は1日に（シ）です。しかし、平均的に日本人は13〜14gの塩分を1日に摂取しているといわれています。高血圧がある人の場合はこの塩分を1日に（ス）前後とする場合が多いです。また、塩分を控えられず摂り過ぎてしまう場合には、少しでもその排泄を促すように、（セ）が多く含まれた食品を摂取することがよいでしょう。カリウムが多く含まれているものは、リンゴやバナナといった果物や、野菜に多いため果物や生野菜を摂取することが大切です。脂肪分の摂取も控えた方がよいでしょう。

② 水分

心臓や腎臓が悪い方では、水分を摂りすぎると、血圧が上昇し、その結果、心臓や腎臓に負担をかけることがあります。高齢者の方の中には、そういった制限がある方もいらっしゃいますので、注意が必要です。

③ 気分転換やリラックス

ストレスがかかっていると、正常な神経系やホルモンの働きが行われなくなり、それが血圧の上昇を引き起こします。したがって、生活の中で、その方に合った気分転換の方法を考えて実施していく必要があります。

④ 薬剤による降圧

高血圧がある場合では、そのまま放置しておくと、後に重篤な疾患が引き起こされる可能性があるため、ある意味、薬剤を使ってでも、血圧は正常範囲に下げておくことが理想的です。

【答え】

ア：収縮期血圧（心臓が血液を送り出した時の圧力）
イ：拡張期血圧（心臓が元に戻ってゆるんだ時の圧力）
ウ：交感神経　エ：副交感神経　オ：活動時　カ：安静時　キ：脳出血　ク：脳梗塞
ケ：心筋梗塞　コ：狭心症　サ：塩分　シ：10グラム
ス：7グラム　セ：カリウム

利用者交流会

昨年12月10日（土）、コミュニティルーム・ここでクリスマス会をかねて「利用者交流会」を開催しました。参加者は20名、3種類の特大ピザで、盛り上がりました。

◀ アコーディオンの演奏に合わせて（真矢公子さん）

復興支援バザー

春に続き秋の野庭団地商店会のバザーが行われました。たすけあい心では今回、被災した子供たちの支援のために、朝日新聞福祉事業団にバザー売上金24、491円を全額寄付しました。

バザーの品物は、ワーカーさんたちからの衣類や雑貨、利用者様から提供されたオムツなどです。お天気も良く、売り子として参加したワーカーたちも楽しい1日を過ごすことが出来ました。

▲ おおぜいの方から提供された品々

◀ 暖かそうね。似合うわよ。

横浜市介護支援ボランティアポイント事業

ヨコハマいきいきポイントって？

―健康づくり、介護予防に、社会参加、生きがいづくりに！

65歳以上の方が介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、換金または寄付ができる仕組みです。

参加するには、研修会を受講し、登録してポイントカードを受け取ることが必要です。高齢者が今まで培ってきた知識や経験を介護の分野に生かすことができます。

★対象者／65歳以上の方

★対象施設・事業所／特別養護老人ホーム、地域ケアプラザなど。

●登録された方に、ポイントカードをお渡しします。

●1回の活動（概ね30分以上の活動）で、200ポイントがたまります。

●1000ポイント以上たまると、換金または寄付することができます。（換金上限1日200ポイント、年間8000ポイント）

（23年7月現在）

主催：横浜市（健康福祉局介護保険課）

♥利用者様の川柳

寄りかかるオレ　ささえる人に
ただ感謝　年数えれば74歳

（上杉 求様）

新会員紹介

自立支援のすばらしさ、重みを感じた

佐々木睦美さん

ヘルパーの資格を取りたいと以前から思っていましたが、なかなか踏み出せないままでした。趣味のミュージックベルでデイサービス等に演奏に伺う機会も増え、自治会で「敬老祝賀会」のお手伝いをさせていただき、今しかないと思っていました。そんな時「いきいき福祉会」のヘルパー養成講座を受講。それでも働くのは無理、何かの役に立てばいいとのんびりしていましたが、たすけあい心での実習の時、講義で何度も耳にしていた「自立支援」について、その素晴らしさ、重みを感じました。「たすけあい心」に入会して3ヵ月、試行錯誤の日々ですが、アドバイスしていただけるのはとても心強く、ヘルパーの仕事の責任とやりがいを感じています。

コミュニティルーム ここだより

ごはんや ここ

◆コミュニティールームここでは、昨年の10月から月2回のランチサービスを始めました。毎週水曜日のランチ付体操教室とは別に、認知症予防を目標にした食事とおしゃべりの集い、「ごはんやここ」と呼んでいます。第2、第4木曜日の12時～13時半まで、ご飯と汁物、おかず2品程度で600円です。予約が必要なので、利用希望の方はお電話で申し込んでください。

電話 842 － 1755

● 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

港南たすけあい心の活動状況

	9月				10月				11月			
	介	支	オ	心	介	支	オ	心	介	支	オ	心
訪問件数	82	8	4	1	83	8	4	2	79	6	11	1
利用者数	47+35	16	29	2	48+36	17	29	2	45+34	17	33	3
活動時間 （内時間外）	727.5 (155.5)	200.5 (65)	167.5 (18)	9.5 (0)	739.5 (115)	241.5 (102.5)	157 (23.5)	25 (0)	716 (121)	241 (71)	164.5 (28.5)	27 (0)
活動ワーカー数	38				40				39			

	12月				1月			
	介	支	オ	心	介	支	オ	心
訪問件数	82	2	3	0	95	3	6	1
利用者数	46+35	17	34	2	46+37	18	30	2
活動時間 （内時間外）	660 (129)	247.5 (74.5)	186.5 (31)	10 (0)	660 (121.5)	242.5 (79)	156.5 (24)	13 (0)
活動ワーカー数	41				41			

◆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）

9月	10月	11月	12月	1月
21＋7	24＋7	24＋7	24＋7	24＋8

＊ 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　46名
■介護保険利用者　84名
■居宅介護支援利用者　32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　18名
■賛助会員　42名
（2012年2月1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）

●賛助会員（敬称略）

（新規）白石純造

（継続）
北川まきる　岡本陽子　杉山静枝
村林康子　幸和子　土屋寿恵子
北川勝久　松本實　山本太三
秋山信義　青塚睦子　中山清

編集後記

▼今年は本当に寒い冬でした。梅の開花は半月遅れましたが、一挙に春になるでしょう。▼地震からはや一年。地域でさまざまな絆をつくり強化する試みがなされています。それぞれの地域を見渡してみてください。

（事務局）

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。