特定非営利活動法人

港南たすけあい心

会報 No.57
発行年月日　2014.9.25
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

21 年目の私たち …… 2
阿部潤子
認知症にならないために …… 3
研修班
家族を守る自分を守る ……4・5
港南たすけあい心の活動　総会・旅行・ヨガ ……6
新人紹介 ／ ここだより ……6・7
港南たすけあい心の活動状況／編集後記 ……8

平成26年9月　21年目の私たち

港南たすけあい心の最近の活動状況をお伝えします

代表　阿部潤子

1995年に設立した港南たすけあい心には現在50名のメンバーが在籍しています。35歳から70歳代まで平均年齢59歳です。平日は1日平均34ヵ所の高齢者の方のお宅を訪問し1～2時間程度の家事支援や身体介護を行っています。また、障害者のお宅へ伺うヘルパーは、生活全般の支援を行っていますので半日から1日、一緒に外出したりしています。ヘルパーによっては毎日3～4件のお宅を回るものもあり、また1週間に1日だけワークに入るものもいます。それぞれが、自分にあった働き方を選んで無理の無いように、長く働けるようにワーク&ライフバランスを取っています。

メンバーで食事会

一方、介護保険制度の指定事業所になっていますので、常勤と非常勤のサービス担当責任者が5名います。こちらは、ヘルパーとしてワークに入ることもありますが、新規利用の方のコーディネート、ヘルパーの手配、ケアマネジャーとの連絡、担当者会議の出席、報告書類の作成、報酬請求の確認、スキルアップ研修参加等々の業務が多くワーク&ライフバランスが保たれずに悩むことも多々あります。

しかし、私たちは全員が経営者という理念のもと、自分たちの報酬も定年も自分たちで話し合って決めています。現在ヘルパーの定年はありません。仲間と集まって仕事をする場所が有る、健康で仕事ができるということに感謝して毎日頑張っています。

残念なことは、ワークの新規依頼があってもヘルパー不足からお断りすることが増えてきたことです。今後2025年に向けてヘルパーが100万人不足するという試算が厚生省から出されました。1年後には介護保険利用も「一定所得者」（＊1）の自己負担が2割になることも検討されています。健康な高齢者が、支援の必要な高齢者を支えることも必要になってくるでしょう。わたしたちは、一緒に地域支援をしてくれる仲間を常に募っています。地域をより良くするためのイベントも企画しています。是非、ご一緒に活動していきませんか？

（＊1）「一定所得者」とは年金収入とその他の合計所得金額が単身の場合280万円以上、二人以上の場合346万円以上の場合。（案）

高血圧・糖尿病が認知症をつくる

研修班

5月24日土曜日総会後、昨年に続き、佐藤大輔先生に研修の講演をお願いしました。

テーマは「認知症」。世界中で増加しているアルツハイマー型を始め、ほとんどの認知症はまだ根本的治療法が見つかっていません。患者数の約30％を占める脳血管型だけが予防可能であり、生活習慣病を予防することで、動脈硬化に進まず、発症のリスクが激減することを教えていただきました。

下記は因果関係の図です。

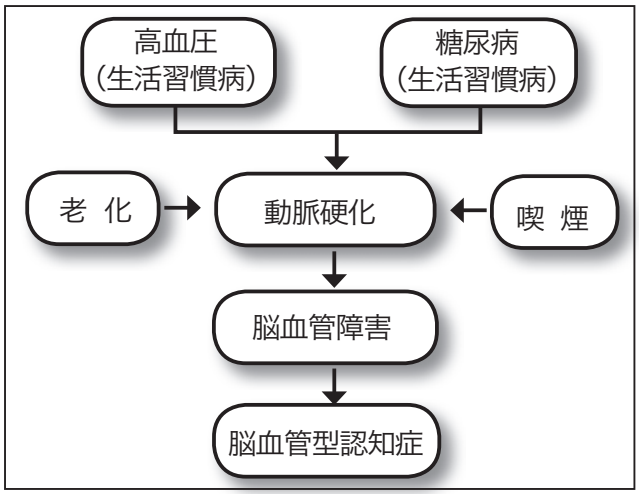
みなさん、生活習慣病をひきおこさない生活を心がけましょう！

講演後、こころ劇団による「桃太郎認知症の巻　お花見バージョン」を楽しみました。

佐藤大輔先生

講演に熱心に聞き入るメンバーたち

太郎認知症の巻　お花見バージョン



港南たすけあい心
「福祉と地域の
今どき情報」
公開講座
第二弾

オレオレ詐欺から「家族を守る　自分を守る」

●港南区　今年の被害　21件3200万円（7月30日現在）

港南警察署生活安全課
防犯経済保安係
神奈川県警部補
立野浩史　講師

全国的に被害が続出しているオレオレ詐欺などの被害について、最新の情報と詐欺に遭わないためのお話を、神奈川県警港南警察署・立野浩史警部補から伺いました。

現在多いのは「オレオレ詐欺」（左表参照）、「還付金詐欺」（「医療費などの還付金があるので、コンビニに行って受け取ってください」＝実は送金させる手口）、「株券詐欺」（「債券や株を買いませんか」＝架空取引で私書箱に送金させる手口）だそうです。また「送りつけ商法」でメロンや蟹を勝手に送りつけてくる場合は受け取らない、もし受け取ってもお金は払わずに、2週間したら処分（食可）してよいそうです。

電話番号は中学や高校の卒業アルバムを使うことが多く、その場合はある地域に集中的に詐欺電話がかかります。

また、名簿業者から購入した名簿には住所・氏名・電話番号・猫の名前まで書かれたものもあるそうです。自分の個人情報が流出して悪用されるのはなんとも腹立たしく、怖いことです。

参加者からは実際オレオレ詐欺の電話を受けた時は、嘘だと解っていてもドキドキして平静ではいられなかったと体験を話してくれました。

銀行は「65歳以上の人が300万円以上引き出す」時は、警察に連絡する

ように依頼されているそうです。銀行からの連絡で今年は30件以上も水際阻止できているということでした。自宅に不審な電話があったら港南警察まで連絡して下さい。警察に通報しても詐欺相手から報復された例はないので、安心して連絡下さいとのことでした。

最後に、神奈川県は愛知県に続き2番目に交通事故が多く、特に高齢者の交通事故が増えているそうです。気をつけたいですね。

STOP !! 詐欺
こんな手口です

オレオレ詐欺・・・・息子や孫をかたることが多い

●1回目の電話

・「携帯電話の番号が変わったのでメモして」などと言う。

・声が違うことを怪しまれないように「風邪をひいている」「のどの手術をした」と言ったりする。

●2回目の電話・・・10時～14時が多い。銀行にお金をおろしに行くのに間に合う時間

・「小切手の入ったかばんをなくした」

・「会社の金に手をつけてしまった」

・「女性を妊娠させた」　・「株で大損した」

・弁護士役が電話に出ることがある

☆だからお金を貸してほしい

☆お金の受け取り／自宅や近くの公園までスーツの似合わない男がお金を受け取りに来る。

「都内まで持ってきて」「郵パックで送って」という事もある。

オレオレ詐欺を防ぐには

●留守番電話にしておく

だまそうとする人は声が残ることを恐れて、電話を切ってしまいます。

●ナンバーディスプレイ（相手の番号が表示される）の活用

電話会社と契約が必要です。

●まずは確認

事実かどうか必ず確認しましょう

不審な電話や怪しい出来事があったら連絡
港南警察署　842－0110（代表）

港南たすけあい心の活動

（2014 年 5 月～ 2014 年 7 月）

平成 26 年度総会

2014 年 5 月 24 日（土）

たすけあい心は 21 年目を迎えました。
2025 年問題など社会はますますお互いの支え合いを必要としています。
創立の想いを忘れずに地域に根ざした活動を続けていきたいと思います

事業計画と予算を検討します

南房総てんこ盛りの旅

2014 年 6 月 22 日（日）

道の駅には新鮮な野菜が並び、ついつい財布の紐がゆるみがち。足湯体験・果物食べ放題。ユニークなバスガイドさんに導かれ、日常から解放された一日でした。

雨上がりの袖ヶ浦公園

夏の暑さを乗り切り腰痛を起こさないような体を作る

2014 年 7 月 26 日（土）

毎年大人気のヨガ講習会。縮まった体を思いっきり伸ばして、自分の身体と対話し、血流を感じる。身体が伸びると心も伸びる気がします。心身を回復させた後はハーブティーで一服。

宇宙のエネルギーを全身に取り込もう
木内富佐子先生

新会員紹介

いっぱい笑って

増田浩子さん

幼い頃から「便所の100W（無駄な明るさ）」と言われるくらい元気にかけまわっている私。よく言えば明朗快活!!最近はほどよい明るさになってきたと思っています。おしゃべりも大好き。人と出会うのも好き。すでに2回も私自身が告知を受けていることもあり、できるだけいっぱい笑って毎日を大切に生きていたいなあと思っています。ほとんど取柄のない私ですが、皆さんとともにこれからも頑張りたいと思うのでよろしくお願いいたします。

チラシが後押し

寺原　舞さん

以前よりワーカーズ・コレクティブの活動に興味を持っていました。「何かの形で参加できないかなあ」またいくつかの業種の中で、自分が何ができるのかと迷っていました。そんな中、港南たすけあい心のチラシが目にとまりました。「これは!!」と思い、すぐさま問い合わせさせていただきました。チラシが、一歩を踏み出せずにいた私を後押ししてくれたのです。今はワークに携わらせていただくようになり、失敗の連続の私ですが、優しく丁寧にご指導くださる先輩ヘルパーの皆さんに感謝しています。

この出会いを大切にワークに励んでいきたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

コミュニティルーム ここだより

ここの！利用法

◆ 秋の「ここバーゲン」にご協力を！

9月29日（月）・10月1日（水）・2日（木）・3日（金）には、秋の「ここバーゲン」があります。

コミュニティールームここの一番の稼ぎ頭は、年に3回実施するこの「ここバーゲン」です。地域の方達やたすけあい心の利用者さんから、たくさんの不用品をいただきます。

衣類をはじめ、食器類、アクセサリー、靴、バッグ、おもちゃ、本などなど。あちこち引っ掻き回すと思いがけない掘り出し物が出てきます。1000円あれば、あれだのこれだのいっぱい買えます。買い物マニアの方は大喜び。

これからも不要なものがありましたら、ヘルパーさんに言付けてください。事務所経由で必ず「ここ」に届き、バーゲンの日の目玉になります。

● 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　電話 842 － 1755

港南たすけあい心の活動状況

	2月				3月				4月			
	介	支	オ	心	介	支	オ	心	介	支	オ	心
訪問件数	53	4	4	0	63	10	10	0	52	4	3	0
利用者数	45＋38	22	37	0	51＋39	22	42	1	49＋38	24	37	0
活動時間 （内時間外）	566 （94）	190 （54）	143.5 （25）	0 （0）	611 （104.5）	221 （64）	200 （48）	4 （0）	646 （96.5）	303 （101）	204 （60）	0
活動ワーカー数	46				45				42			

	5月				6月				7月			
	介	支	オ	心	介	支	オ	心	介	支	オ	心
訪問件数	53	5	3	0	56	3	5	0	69	3	14	0
利用者数	48＋36	26	40	0	48＋35	26	39	0	50＋34	23	46	0
活動時間 （内時間外）	638.5 （132）	302.5 （99.5）	206 （52）	0	625.5 （92）	290 （82）	195.5 （37.5）	0	683 （120）	284 （78.5）	249.5 （51.5）	0 （0）
活動ワーカー数	45				43				46			

◆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）

2月	3月	4月	5月	6月	7月
31 ＋ 15	32 ＋ 15	34 ＋ 16	34 ＋ 13	35 ＋ 12	36 ＋ 13

＊ 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　50 名
■介護保険利用者　84 名
■居宅介護支援利用者　49 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　23 名
■賛助会員　36 名
（2014 年 8 月 20 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）
心……心チケット利用（子育て支援など）

●賛助会員（敬称略）
（継続）榎義典、佐藤喜久江、岡本陽子、杉山静枝、藤井壽、安齋富子、土屋寿恵子、白取悦子、匿名希望

▼私は毎日自転車で移動しています。その日は雨でバスに乗りました。後部座席男性二人の会話が聞こえてきました。「ほんとに息子そっくりの声だったんだ。電話番号が変わったからメモしてと言った後、絶対儲かる株を買うからオヤジ５００万貸してくれっていうんだよ。そんな金あるかってんで切ったんだが、息子に電話してみたらよ、株なんか買う余裕ないよ、オヤジ大丈夫かって言われちまってよ。こりゃあ諭してやらにゃあと思ってメモした電話番号にかけてみたんだ。そしたら最初の男が出てよ、俺がきちんと働いて稼げと説教したら黙って聞いてやがるんだ」「そりゃあ新人の詐欺師だな。人の説教聞いたら立ち直ってくれるといいなあ」初めはにやにや聞いていた私も深くうなずいてしまいました。（藤田）