特定非営利活動法人

港南たすけあい心

No.72

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

防災・あなたの備え、大丈夫ですか	2
伯父の戦争体験	3
コミュニティールームここ 4・!	5
利用者さま紹介	6
新人会員紹介・今年度の研修	7
活動状況/編集後記	8



あなたの備え大丈夫ですか



防災シリーズ part1

自然災害が相次いでいる中、たすけあい心でも災害時に備えて さまざまな取り組みを行っています。そこで今回は災害時のお役立 ちグッズとしてメンバーの 私のいち推し品 こん をご紹介します。



アルミブランケットを広げると (137cm×213cm) 透けて見える程薄いですが体に巻き付けるととっても 暖か!**コートを着たような暖かさ**です。50gと軽量、コ ンパクトに折りたためるので常にバックの中に入れてお くといざという時に安心ですね。



レトルト食品を災害時用にストックされている方が多 いですがライフラインが止まってしまうと温めることが できません。尾西のご飯はお水があれば作れます。 普段からいろいろな食品を試しておくと安心ですね。





簡易トイレ商品もいろいろ出ていますね。災害時は 停電や断水でトイレが流せない!避難所で長蛇の列 でなかなか用が足せない!など想定されます。紙オム ツははいてもOK、ビニールの中に敷いても吸水して くれます。男女兼用の優れものです。





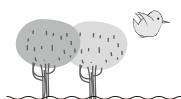




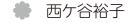
袋の成分PP (ポリプロピレン) と表示してあるものは **イヤな臭いをシャットアウト**できます。例えば、生ごみ・オ ムツ・ペットのシートなど臭いの強いものを入れて封を閉 じたらあら不思議、全く臭いません。食パンを食べ終わっ た後、取っておきましょう。

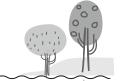






伯父の戦争体験記





昨年、母の2番目の兄である私の伯父が、94歳で天寿を全うした。

母から聞いた話だが、実はその伯父は16歳の時志願して予科練に入隊したのだそうだ。 当時の若者にとって、予科練はあこがれの対象だったとのこと。伯父は訓練を受けてから、 はるばる浜松から出て来た家族全員に見送られ、横須賀港から南方のニューギニアへと 出征して行った。

伯父は、勢い勇んで行ったのだったが、そこは大変な激戦地。食べる物は何も無く、圧 倒的な大多数の敵に囲まれ、気が付いた時には周りの仲間は死に絶えて、生き残ってい たのは自分ただひとり。いったんは山に身を潜めてはみたものの、もはやこれまでと自決 を決意し、死に場所を求めて海を目指して彷徨っているうちに、飢えと疲労でいつの間に か意識を失っていった・・・。

その頃浜松の実家では、伯父が無事に帰って来るよう切望していた祖母が、祈祷師を 呼んでご祈祷してもらっていたのだが、「今、お宅の息子さんが飢えて死にかけている! すぐ仏壇に食べ物を供えなさい!! | と、突然その祈祷師から言われ、あわてて家にあった 小豆でおはぎを作り仏壇に供えたそうだ。

終戦になり、他の家では出征した男達が次々に帰って来たのだが、伯父は一向に帰ら ず。再び祈祷師を呼んでご祈祷してもらうと、「お宅の息子さんは生きている! | とキッパ リと断言された。最初は希望を持っていたが、相変わらずいつになっても伯父の帰って来 る気配はなく、次第に家族も伯父が帰って来ることに半信半疑になっていった・・・。

季節はめぐり冬になったある日、伯父のことを半ばあきらめかけていた祖母がお風呂に 入っていた時、玄関の方から「ただいま帰りました!」となつかしい声がし、あわててお風 呂から飛び出して行ってみると、なんと!! そこには愛しい息子の姿があった!!!

後々聞いた話だが、伯父が戦地で飢え死にしかけた時、どこからかおはぎの匂いがし てきてお腹がいっぱいになったらしい。そして気が付いたら、戦地から遠く離れたシドニー にいて、ベッドの上に寝かされていたとのこと。そこはアメリカ軍の基地であった。そこで 十分な食料を与えられ元気になった伯父は、終戦後しばらくたってから無事日本に戻って 来たのだった。何とも不思議な話だが、伯父を救ってくれたアメリカ兵には感謝したいと 思う。

余談だが、伯父がもらってきた米国製の鮮やかな臙脂色の毛布 は、戦後、日本に物が何も無かった時代、仕立て直され、当時小学 生だった母のコートとズボンに変わったという話である。









ありがとうございました!



\sim こうして コミュニティルームここ は生まれ、そして 今 卒業します \sim





"ここ" オープン前の居場所作りに

燃える私たち

なる街を作る、その決意は1993年、港南たすけあい 心で、そして2005年"ここ"で実現しました。 作る苦労より、未来への希望に満ちて、歓びで一

心通う仲間たちとの共通の思い、だれでも住みたく

作る苦労より、未来への希望に満ちて、歓びで一杯でした。介護保険制度に後押しされ、港南たすけあい心はNPO法人として、訪問介護と介護支援事業所として成長しました。

それで万々歳でしょうか? いいえ、法人創業メンバーはそんなところで止まってしまうような女性たちではありません。公的な制度には数々の制約があり、 私たちが理想とする街からは遠いものでした。

では次に何をしたい?

年をとると生活圏が小さくなり、他の人との出会いが減ってしまう。さあ、そんな時どうする? その場所に行けば気兼ねなく誰かと出会える場をつくればいい。

「この指とまれ!」、声を上げたらさまざまな社会運動をしている13人の仲間が集っ

てくれました。そうして生まれたのが、コミュニティルームここです。「あなたの居場所・私の居場所・みんなの居場所」、このキャッチフレーズで16年間続けてきました。何よりも「私(たち)の居場所」でした。人寄せのいろいろな仕掛けを考え、実行し、多くの方々と出会い、別れもありました。

七夕の短冊に "ここがつぶれませんように" と書いてくれた小学生ももうとっくに成人式を済ませていることでしょう。残念ながら、子どもたちより私たちの成長 (?) の方がずっと早かった。後期高齢者中心の活動では先がありません。未来につなぐ夢は次の世代に託します。

私たちは、よく頑張った。みんな自分を褒めましょう。 運営スタッフの仲間たち、"ここ"が大好きと言いながら 通ってくださったお客様方、そして後方支援の大切な役 目を果たしてくださった港南たすけあい心に感謝を捧げ ながら、幕をひきます。ありがとうございました。 2022年 2月 吉日

コミュニティルームここ 運営スタッフ一同



16 年間ありがとうございました。 ここは何より「私たちの居場所」でした。

ここお店

ごく当たり前の女性たちが、知恵と力を 合わせると思いを形にできる。

私たちは行動することでたくさんの宝物 を手に入れました。



手芸教室 ジ

いろいろ作りました。トートバッグ、 手袋、お人形、刺繍にパッチワーク。ク レイアートの週もありました。楽しい手 芸好きな仲間ができました。



体操教室&ランチ ジャ

ここ体操は、本川先生の明るいトークと指導で 16年間継続。この2年間はコロナ禍で楽しいはず のランチが黙食でチョット残念でした。



書道教室

ここの歴史とともに歩んできました。 萩原先生の指導のもと初心者から10年 以上の仲間もいます。ここ閉店後も地区 センターで継続予定です。





突撃!となりの介護飯

ご利用者さま紹介

● 101歳の母へ息子が贈る

渡辺清子様は101歳(本人写真) 病気はひとつもなく薬も飲んでいません。

息子さんは「命の元」は水分補給と仰る。トロミがちょうどいいオーエス1ゼリーやカロリーメイトゼリー。

飲んだ量が見えるガラス のコップで直接□をつけ て飲みます。



ガラスのコップと os-1

それから 「力の元」 はやはりご飯。

「栄養があって、味わいが増して、他の食材の邪魔を しない。何よりお袋に合わせて濃度を調節できる。 いろんな食材を試していると、レトルト雑炊がミキ



サーしてもシャバシャバしてトロミが足りない。そういう時は粘りが強力な大和 芋が良い

グラム数を書いた冷凍大和芋



渡辺清子様

息子さんは化学メーカーにお勤めだったそうです。退職後10年ずっと1人で介護に明け暮れ、その前に取ったヘルパー2級資格を土台にオリジナルの介護記録表を作りました。バイタルチェックと摂取量・排泄量が訪問看護師、訪問ヘルパー、息子さんできちんと記入され、ご様子はマークを使い、一目でわかるように記録しています。

ある日のメニュー

- ✔ 朝食はコーンスープ。
- ✓ 昼食はカップのチーズケーキ
- ✓ 夕食はレトルトハヤシ+ご飯のミキサー食

バリエーション

①水ようかんとご飯を ミキサーにかけて小豆粥



②ふかし芋とご飯を ミキサーにかけて芋粥



④カレーや肉じゃがの レトルトソースとご飯を ミキサーにかけて総菜粥



③市販のペースト野菜と ご飯をミキサーにかけて ポタージュ

*水分は別



新人紹介

最近、子育ても少しゆとりが出てきたので、自分に合うお仕事って 何だろうと暫く考えていたところでした。

長崎に住む母が「姉ちゃんがパーキンソン病になったって。週2回介護に行ってるのよ。今日はおでんをたくさん作って持っていくよ」という話から背中を押された気持ちになりました。

実は「たすけあい心」のチラシを半年くらい持ち続けていましたが、1歩が踏み出せずにいたのです。思い切って、事務所の方へ問い合わせをし、お話を伺わせてもらったのですが、とても温かでやさしさに溢れる事務所の雰囲気が入会の決め手となりました。

今は介護職員初任者研修の勉強中です。

本格的にはまだ先ですが、お仕事を通して自分も成長できたらいいな、と思っています。

いろいろと、ご指導どうぞよろしくお願い致します。



~コロナ禍でもよりよい研修を~

①訪問介護冊子を読み、テーマを決めて レポート提出しています。



②10月30日

コロナ収束時期に久しぶりに集って「車椅子移動の実技研修」を行いました。



③11月29日 オンライン研修

南部病院感染管理認定看護師 岡部直子講師 による新型コロナウイルス感染症予防のオン

ライン研修を行いました。





港南たすけあい心の 活動状況

	7月				8月				9月			
	介	支	才	子	介	支	才	子	介	支	才	子
利用者数	49+42	20	26	1	51+39	14	24	2	52+39	19	28	1
活動時間 (内時間外)	662.5 (180)	108.5 (24.5)	113 (16.5)	15 (0)	625.5 (175.5)	123.5 (36)	91 (7)	30 (2)	675.5 (166.5)	105.5 (27)	107 (11.5)	11.5 (0)
活動ワーカー数	32			33				33				

	10月				11 月				12月			
	介	支	才	子	介	支	才	子	介	支	才	子
利用者数	55+39	22	22	1	59+40	25	29	1	54+51	25	30	1
活動時間 (内時間外)	667.5 (135.5)	142 (36)	86 (2)	13 (0)	667.5 (146)	154 (43)	112 (17)	12.5 (0)	641 (131)	139.5 (39)	111 (9)	10.5
活動ワーカー数	33			33				34				

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
35+37	37+39	41+37	41+37	40+37	39+41

介介護保険 (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 (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 介護保険利用者 ……… 105名 居宅介護支援利用者 ………80名 横浜市委託事業利用者 障害者自立支援制度利用者 25名

2022年2月1日現在

坂本康祐様 匿名希望し





食いしん坊な私の精神安定剤でもある。 大好きなものを食べると心も豊かにしてくれる、

また明日

た。こんなに簡単に作れるのにプチ贅沢気分、 るとなぜかほんとに美味しくて幸せな気分にもなっ 賛。その驚きようにびっくり。 半信半疑で食べてみ 食してもらったら「ちょーうまい!えーっ!!」 と絶

湯田香都代

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

ルーツの断面がきれいなフルーツサンド♡

美味しそう…でも大きさの割に意外と高い…と

ていると、ふと見た目もきれいなものが目に付い

私の大好きなたっぷり生クリームと季節のフ

仕事の帰り道、お腹が空いてあちこち店内を回る

フルサン(略してそういうらしい) を食べたいと思 断念。でも食べたい、食べるならもう少し大きめの

い好きなだけ生クリーム塗ってフルーツ並べて作っ 食パンを買って、パン||面にこれでもか:というくら い、自分で作ることにした。イチゴ・バナナ・キウイ・

いつも何に対しても辛口な娘に試

表紙絵: 友納以佐様(98歳) 制作:企業組合エコ・アド

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

8 tasukeai kokoro