

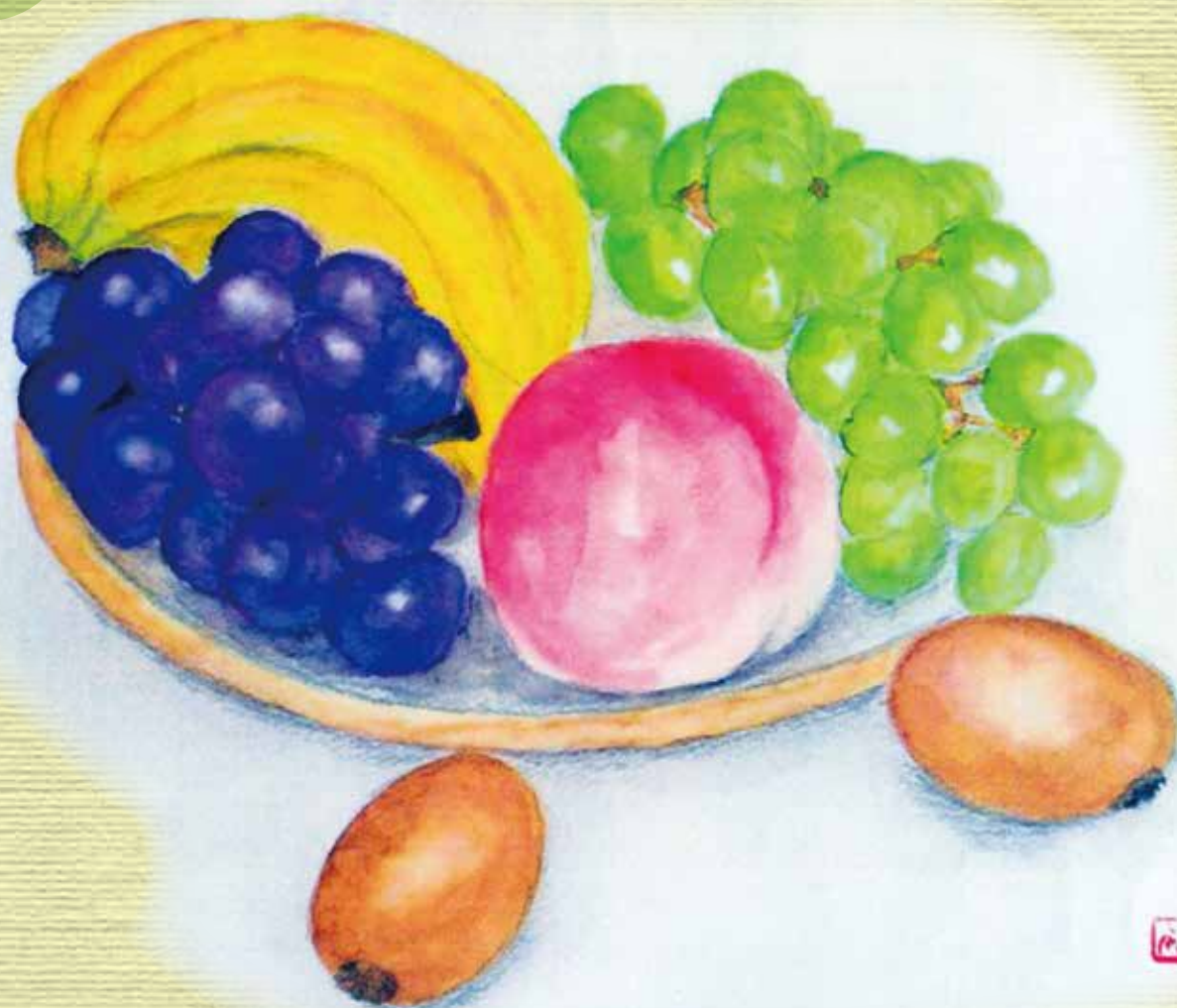
特定非営利活動法人

港南たすけあい心

No.73

2022
8.1

発行責任者 宮古 縁 横浜市港南区野庭町 610-2-202 TEL 045-844-6858 FAX 045-844-6857



目次

想いを受け継いで	2
心と体を癒す“音楽のちから”	3
AED 研修	4
ご利用者さま紹介	5
新理事紹介	6
新人会員紹介 / 研修報告	7
活動状況 / 徒然に思うこと	8

3年振りに定期総会が
開催されました。

～想いを受け継いで～

令和4年5月28日(土曜日) 特定非営利活動法人 港南
たすけあい心の第22回総会が行われました。

新型コロナウイルス感染症拡大のため、2年連続書面総
会となっておりますが、3年振りにメンバーの皆さんと対
面で総会が行われました事を大変嬉しく思います。

そして、6年間代表を務めた倉持さんから引き継ぐこと
になりました宮古縁です。

今は不安でいっぱいですが、たくさんのメンバーの皆さん
から温かなエールをいただいたことに嬉しく思うとともに、
応えていかなければという想いでいっぱいです。

来年でたすけあい心は設立30周年を迎えます。
設立された先輩方の大切な想いを大事にこれからも会のメンバーと一緒に繋いで
いきたいと思います。

コロナ禍の中でも昨年と変わらず事業高をあげることができたことは、メンバー
1人1人の意識の高さだと思います。そして、これからも支援を必要とする方々に
手を差し伸べる気持ちを大事にしていきたいと思います。

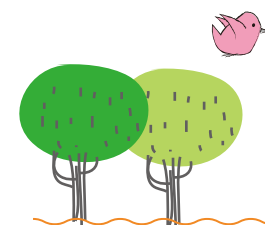
ここ2年の間に、新しい仲間が3名増えました。今後もたすけあい心の活動が10
年後、20年後と続けられるように新しい仲間が増えることを願っています。

そして理事会も新しいメンバーが加わり、新体制で運営していきます。

私も皆様のお力をお借りしながら一歩ずつ成長していきたいと思いますので、
ご指導ご鞭撻の程をよろしくお願いいたします。

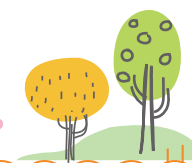


宮古 縁



心と体を癒す“音楽のちから” 自主事業を始めます

講師 佐々木睦美さん



何かの曲を聞いた時、ふと思い出がよみがえったり、その曲が流行っていた時の景色が
思い出されたりした経験を皆さんお持ちではないでしょうか。

かけ声だけでは動きも怪しくなるラジオ体操も曲を聞くとなぜか自然に動くことが出来た
り、アスリートの人たちが試合前に集中力を高めるために音楽聞いたり、音楽にはそんな力
があります。

実際に
こんなことが
ありました。

ゴスペルで有料老人ホームを慰問した時、うとうとされていた方が
「聖者が町にやってくる」を歌い出すと目をぱっと開け英語でしっかり歌
い始め、嬉しそうに若いころに歌っていたのよと話してくださったこと。

ミュージックベルの演奏に行った時、最初は固い表情されていた方々
も季節感のある曲や馴染みのある曲を演奏し、好きなように歌ったり手
拍子してもらったり、一緒にベルを振って体験をしてもらうと終わるころには皆さん柔らかい
表情になり楽しんでいただけているようです。

個人的なことでは、キーボードで一生懸命指を動かし、少しずつ曲が弾けるようになる喜
び、達成感を感じられたり、体が思うように動かなくなっても知っている曲、好きな曲だとリ
ズムをとったりされるということもありました。



音楽はリズムやメロディーを感じ、
それに合わせて体を動かしたり歌う
ことができます。



歌うことは、口の中の広さや唇の動き、舌の位置を変えたり
するために、さまざまな筋肉を使うことになり、唾液の分泌
を促し、口腔機能の維持向上に有効です。

さらに曲を聞いたり歌いながら身体を動かすことは、2つの
作業を同時に行うことになります。2つ以上の作業を同時に行
うと脳は混乱し、その混乱した状況を解決しようとするときに、
脳は活性化します。上手に出来なくても大丈夫。気にせず
楽しく取り組むことこそが重要なのです。

認知機能の低下予防や口腔機能の向上のためにも 懐か
しい曲、好きな曲に合わせて一緒に楽しく口や体を動かして
みませんか？

興味のある方はお問い合わせ下さい。



そのとき何ができるだろう？

これまではパソコンのズーム研修でしたがようやく皆が集まって実技の研修を行うことができました。野庭消防出張所の佐島所長に来ていただき、心肺蘇生・AEDの使い方などの救命講習を受けました。これまでも何度か講習を受けましたが、繰り返して学ぶことで知識や技術が身につくことを実感しました。実際に救命が必要な場面に遭遇することは少ないかもしれませんが、もしもの時に正しい知識を持って行動することができるようになりたいと思います。



野庭消防出張所 佐島所長による救命講習

胸骨圧迫は1分間に100回
くらいの速度がいいです



全員が実際に実技を行い胸骨圧迫の力の入れ方やAEDの使い方を学びました



横浜市野庭町の自宅より



横浜市MM21



京都市祇園新橋



奈良県宇陀市(又兵衛桜)

ご利用者さま紹介



とうま たけし
當麻 武様 83歳

はじめに、数年来「港南たすけあい心」のヘルパーさん達に食事や清掃等で、また関係する皆様方に大変お世話になり退院後より健康が回復し、御礼申し上げます。

先日、上大岡の「ひまわりの郷」で10年程前から毎年実施(一昨年はコロナ禍で中止)している写真展が終わり、ホッとしていた所、展示を御覧頂いた関係者から、趣味≒写真と思われ、写真についての駄文を書く事になりました。

小生が写真を撮始めたのは、昭和30年の半ば過ぎでした。知人のプロカメラマンが使用していたアサヒペンタックス(一眼レフ)を譲り受けたものの、全てマニュアル設定で、常に露出計が必要でした。でも、これでカメラ(写真ではない)の勉強をし、非常に高解像度のレンズに助けられ、公私ともに活躍の場を得たように思っています。また新しいカメラも次々と発売され、記録媒体も白黒フィルム、カラーネガ、カラーポジ、半導体メモリーと発展(変遷)?し、更にはスマホでも綺麗な写真を撮れる時代となりました。

一眼レフカメラもミラーレスの時代となり、現在使用中のカメラは、1秒間に10枚、1枚の記録容量は約40MBと高精細ですが、メモリー容量も増え、パソコンも高速の処理が必要となり、更新を検討中です。

撮影は国内が主ですが、友人達とのドライブ、旅行会社のツアー、JR東日本の「大人の休日倶楽部」を利用した物見遊山や温泉巡りを利用するなどし、撮影目的のみでは、カメラクラブ(野庭写楽会)の撮影会や、独自に撮りたい時(例えば高岡市の雨晴海岸、雪の立山黒部アルペンルート等)は単独行など、比較的気ままに出かけていました。現在は膝が痛く歩行困難のため出かけられず、自宅から富士山(上の写真)・スカイツリー・雲などの撮影に止まっています。

終わりに恐縮ですが、これからも「港南たすけあい心」の皆様にご多々お世話になるとしますので、宜しくお願い致します。

終わりに恐縮ですが、これからも「港南たすけあい心」の皆様にご多々お世話になるとしますので、宜しくお願い致します。

監事 やまだ てつお 山田 哲夫

現在、私は地元老人会の活動に係わり、適度に頭を使ったり身体を動かしたりという日々を送っています。老人会は太極拳や書道、映画鑑賞など必要なコロナ対策をした上で、にぎやかな活動を続けています。

我々の団地は大半がマンションで構成されているため、活動場所の自治会館や近隣の公園に“出向いてこられる方”が対象となります。“すべての方の参加”という訳にはいかないのが弱みではあります。

参集される方には“自治会員限定”とせずに『どなたでも』と呼びかけて運営をしています。会員の住所データを集計していて最近、あることに気が付きました。それは活動に参加される方の住所が自治会員以外の遠方から来られる方が非常に増えている、ということです。

雑な考察ですがコロナ禍で高齢者の皆さんの逼迫感、閉塞感が極めて強く、自らの“居場所”や“活動場所”を積極的に確保するために遠方に足を延ばすことを厭わない、というご意向の表れではないかと考えています。すべてがコロナに由来する訳ではないでしょうが今、このような“居場所づくり”の必要性を多くの方が感じているように思います。

“居場所”といっても“老い”は確実に進行していきますから、その先のフォローは居宅で安心して生活ができる事業所が住まいの近くにあれば安心感は更に増します。今回、“地域のたすけあいの核”を標榜される法人の活動の一部に関わらせて頂きましたのでここで得た知識などを周囲にも届けたいと考えています。



とさか まさよ 登坂 真代

理事就任という貴重な機会をいただき、ありがとうございます。

ヘルパーの仕事だけではなかなか気づけないこと、たすけあい心が長年培ってきたことや介護制度についても深め、力をつけていきたいと思います。

全国的にもヘルパーの高齢化や人手不足は深刻で、たすけあい心も例外ではありません。

私は異業種からヘルパーを始めて、とてもやりがいがある素晴らしい仕事だなと介護のイメージが変わりました。メンバーの、利用者様やご家族に親身に寄り添おうとする姿勢に惹かれ、こんな想いを持った活動を未来につないでいきたいと思っています。

今期の目標の1つは、インターネットでの発信に力を入れることです。ともに働く新たな仲間を増やし、港南区から、たすけあいのつながりを社会に広げていきたいと希望に満ちています。どうぞよろしくお願いいたします。



新人会員紹介

たすけあい心に入会して

長い間仕事をしてきたお陰で、多くの出会いと別れがあり、生き方の手本を見ることが出来、感性を豊かにする学びがありました。

元気なうちに子供の近くに引っ越そうと決心。住み慣れた千葉を離れ、昨年秋こちらに転居しました。

横浜は魅力的で刺激的でどこを散歩しても楽しい！ 花壇がきれいで癒され、散歩三昧の日々も充分堪能しました。気ままな独り散歩も良いのですが、誰とも会話せず何か空しくなることもあり、社協のボランティアやシルバー人材センターに登録しようと思っていた矢先、たすけあい心の車を見かけ、早速事務所に電話しました。対応して下さった方も親切で、その日のうちに理事長さんからお電話をいただき、後日事務所を訪ねました。

ヘルパーの資格はないので、ボランティアで何かお役に立てることはないでしょうかと気持ちを伝えると、いろいろ調べて下さり、大丈夫すぐにもお仕事できますよと言われ驚きました。スタッフの皆さんがあたたく対応して下さい、すぐに入会させていただきました。

人と関わる仕事は好きであり、この新しい土地に根を張り、何か少しでもお役に立てて、新たな出会いとやりがいがある事を願い、充実した日々を過ごすことが出来れば幸せな事と思っています。

どうぞよろしくお願い致します。



さいとう まさこ 齋藤 正子

研修報告

食べることは我慢できても トイレは待ったなし！

災害時には水や食品だけでなくトイレを備蓄しておくことはとても重要です。大きな地震の時は上下水道の配管が壊れている可能性があるので災害用トイレを使い自宅に保管する必要がでてきます。恐ろしいことですが一週間分の汚物の自宅保管を考えておきましょう。災害用トイレのほかに、蓋つきのポリバケツ・新聞紙・臭いの漏れないビニール袋・除菌シート・携帯ウォシュレットがあると便利です。



横浜市防災ライセンス生活資機材取り扱いリーダー
田辺美弥さんの防災講演より

港南たすけあい心の活動状況

	1月				2月				3月			
	介	支	オ	子	介	支	オ	子	介	支	オ	子
利用者数	52+38	20	26	1	53+40	21	24	1	53+40	24	24	1
活動時間 (内時間外)	677 (186)	120.5 (24)	99 (5)	10.5 (0)	666.5 (186.5)	113 (22)	74.5 (6)	7.5 (0)	668 (138.5)	120 (27)	79.5 (1)	12 (0)
活動ワーカー数	33				33				33			

	4月				5月				6月			
	介	支	オ	子	介	支	オ	子	介	支	オ	子
利用者数	49+39	25	27	1	51+36	27	30	0	52+37	28	27	0
活動時間 (内時間外)	611.5 (150)	145 (44)	103.5 (4)	3 (0)	567 (116.5)	152.5 (46.5)	96.5 (9.5)	0 (0)	600 (81.5)	168.5 (56.5)	97.5 (1)	0 (0)
活動ワーカー数	33				33				33			

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
37+38	40+38	40+38	34+38	35+37	34+39

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 移動支援
 オ オレンジチケットの略（自費サービス）
 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 43名
 介護保険利用者 89名
 居宅介護支援利用者 73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 27名

2022年8月1日現在

賛助会員

今西英一様 匿名希望1名

乙女心

徒然に思うこと

長年同じ仕事をしていると、初心を忘れてマンネリ化することが多い。もう十年以上前から、心に留めておきたいことを手帳のページ目に書き、年が新しくなるたびにそれを新しい手帳に書き写してきた。例えばソーシャルワークの三つの価値①人間尊重②人間の社会性への信頼③人間の成長と変化への可能性。今年からは、新しい内容が増えた。茨木のり子さんの「自分の感受性くらい」という詩である。「ばさばさに渴いていく心を人のせいにするな。自ら水やりを怠っておいて」と始まる。話題になった詩なので読まれた方も多いと思う。まあいいか、しょうがないね、と色々なことを片付けてしまふ私には手厳しい内容である。しかし、年をとっても人は新しいことを受け入れ変わる存在としたい。だから研修班も続けてこられたのかな。さて皆さん、一緒に♪

年をとっても仕事をするときは、心巡らせ気を配る、それえっちいらおっちいらえっちいら（船頭さんの曲で歌ってください）

板倉 和子

