

特定非営利活動法人

港南たすけあい心

No.74

2023
3.1

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

30周年を迎えます	2
新規事業報告	3
認知症研修	4
介護保険ではできないことはどんなこと?	5
ご利用者さま紹介	6
武相国境を歩く	7
活動状況 / 乙女心 私とお菓子	8

30周年を迎えます

港南たすけあい心は、今年30周年の節目の年を迎えます。

1993年に発足し、住み慣れた場所で家族や友人、仲間と暮らすという当たり前の望みをかなえたいという思いで努力を重ねてきました。「困った時はお互いさま」の気持ちを今も引き継ぎ、人と人とのつながりを大切にしています。

2000年には、介護保険制度を導入し日々頑張ってきました。この30年は一言で言い表すことができません。地域に必要なサービスを知恵を出し合いながら皆で頑張ってきました。

30周年を迎えることができたのも、地域の皆様や会のメンバーのお陰と感謝の気持ちでいっぱいです

その様な中、予想もしていなかったコロナ禍が4年目に突入しました。コロナ禍の中でも事業高が維持できた事は、メンバーの皆さんの協力と理解、また日々感染症対策を取りながら支援にあたって下さった賜物です。

コロナ禍の中でも工夫しながら、様々な研修に取り組み、利用者様により良い支援が出来るように努力してきました。先輩方の気持ちを引き継ぎ、気持ちのこもった支援が出来るように、また地域連携をとりながらたすけあいの輪を広げていきたいと思ひます。

理事長 宮古 縁



新規事業報告

たすけあい心では、令和4年度から音楽健康指導士と一緒に音楽を楽しむという自主事業が本格的にスタートしました。この事業の主旨に賛同して下さった方のおひとりのF様は12月から始めたばかり。講師との手あそびで手指をほぐし、ウォーミングUP。季節の唱歌を歌い、クリスマスソングは英語で歌いこなしてしまうほど。さすが音楽に精通している方は違うなあと感じるとともに、次の会でご披露できたら素敵!との想いから、ご本人、ご家族にご相談したうえでクリスマス発表会を開催することができました。

令和4年12月吉日

発表会は次のように進んでいきます。

プログラム

- ★ ピアノ演奏 (ジングルベル)
- ★ 歌 (きよしこの夜、唱歌…ふるさと、里の秋)
- ★ ハンドベル演奏 (ジングルベル)
- ★ お楽しみ Tea time
- ★ おわり

1,2 Piano & Song

1 ピアノ演奏
真剣なまなざし

2 コーラスをされていたので発声は本格的!
透き通るような歌声に魅了されます。



3 Bell

F様とスタッフでハンドベル演奏。
さすがベル経験者だけあって振りがキマってました。



4 Tea time

ケーキのかわいさ満点、
笑顔がこぼれます。



シューレンにも舌鼓!紅茶片手に優雅なひととき…

余興にスタッフが
フラダンスを
踊りました。



後日インタビューしました。

Q クリスマス発表会はいかがでしたか?

A 賑やかで楽しいクリスマス会でした。

ご本人
本人から楽しかったと聞いています。
参加できなくて残念でした。ピアノ演奏、
家でも少しずつやってみます!

ご家族
ご協力ありがとうございました。

★ 音楽健康指導士 佐々木さんから一言 ★

昔のことを思い出して英語の歌を歌われたり、
だいぶ手指が動くようになり、機能改善や脳に
よい刺激となっていると思います。音を楽しむこ
とは改めてすごい力がありますね!

最後に、コロナ禍で思うようにイベントができな
かった中、クリスマス発表会を無事に行えたこと
は、私たちにとって大きな自信につながりました。
これを機に、今後も音楽の力を借りて地域の方と
の交流が持てるような企画をしていければと思ひ
ます。次回の主役はあなたかもしれません。

認知症の人の心にとどく接し方

認知症の研修は訪問介護事業所にとっては必須の研修になっています。症状も暮らしの様子もさまざまなので、対応の仕方に悩むことも多いのが現状です。今回は、長い間保健師として活躍してこられた講師の田村氏に、認知症の方に対する心構えを具体的にお話していただきました。

- 優しい気持ちで向きあう
- 相手の話をよく聞く
- やさしさのシャワーをかける

- 気持ちよくなる
- 脳機能が上昇する
- 日常生活が落ち着く

講師 田村加代子氏



誰にとっても優しい地域

家族が認知症のことを隠さず、ちょっと様子を見てもらえるようなご近所さんを作りましょう。地域の中で見守られお互いに助けられる関係が大切です。

- ◆ 認知症の人が気軽に出かけられる場を地域にたくさん！
(認知症カフェ・高齢者サロン・老人クラブ)
- ◆ 普段から認知症の人と接する機会を多く持つように！
- ◆ 認知症への偏見、無知は日常のふれあいで、なくすことができる。
- ◆ 認知症の人にはできることがたくさんある。役割を持って生きがいに！
(人間は本来 貢献欲がある)
- ◆ 認知症の人の自尊心の回復を助け、生活の質を高めること
- ◆ サポーターではなくパートナーとして残っている能力と一緒に考えていく。



脳を活性化させるには

笑う
楽しい

ほめる
嬉しい

ワクワクする

自分は大事にされているという感情を持たせる



毎月の定例会では短時間のワンポイント研修をやっています。

訪問介護サービスではできないことってどんなこと？

介護保険はプランに基づいて利用者が自立(自律)して生活を営むことができるように支援していくものです。介護保険サービスではできないことがいろいろありますが、ケアマネジャーやサービス提供責任者にご相談ください。みんなで知恵を出して解決していきたいですね。

障子が破れてみっともないから張り替えてくれませんか。



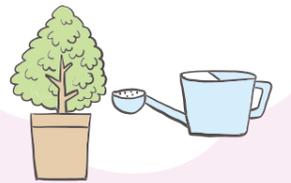
ついでに2階の息子の部屋も掃除してくれますか？ざっとでいいから。



タバコを買ってきてください。ついでにライターも



ベランダの植木鉢に水をやってくれませんか。



大掃除 窓のガラス磨き



床のワックスがけ 部屋の模様替え



利用者以外の洗濯・調理・布団干し



ペットの世話 草むしり 花木の水やり



これはできないの～



お手あげ！



ご理解とご協力をお願いします
介護保険で対応できない内容については自費サービスもありますのでサービス提供責任者にご相談ください。

生まれ故郷

篠田 守人様 90歳

ながびくコロナの災害に、のびのびとなっておりますが、今月下旬6年ぶりに九州・福岡への里帰りを果すことができました。

妻の体調がいまひとつのため、その代わりに付添い兼現地での運転手の役目を引受けてくれた長女と三女の二人を連れていまだに頭から離れない80年前の福岡の思い出の地を訪ねました。

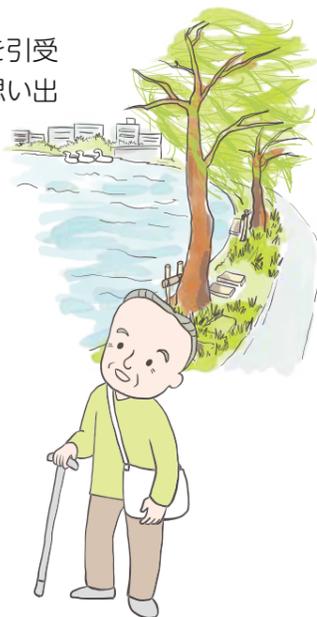
大濠公園・西公園をはじめ、母校の師範学校附属小学校・中学修猷館を、さらに空襲の犠牲となって焼失した我が家の跡をゆっくりめぐり、おそらく最後となる思い出の情景を頭の底におさめてまいりました。夫の転勤地 福岡で病に倒れた次女を初日早々に見舞い、久しぶりに三姉妹の揃踏みに立ち会うことができました。

最終日は、附属小学校の生きのこり同窓生で会の幹事を永い間、引き受けてくれた川島君と昼食を共にしたのち、最寄の暮会所で囲碁を楽しみました。1勝1敗で2局打ったのち、もう一局打つのをあえてやめて「決勝戦はあの世でやろうや。早く行った方が段取りして待つことにしよう」と笑って別れてきました。

6年ぶりに訪ねた福岡の街並と博多湾ののんびりした風情をこの目におさめて、77年前に自分達の手でつくった「むしろだ飛行場」(福岡空港)をあとにしました。

令和4年10月31日

和心



好きを形にしていく Mさんの作品

Mさんは就労継続支援B型事業所に通所しています。

絵を描いたり、鳥の写真撮影、ブルーガン(スティック状のプラスチックを熱で溶かす)を使用してキャラクターのフィギュア作り等、作品を数多く作成されています。

フィギュア作りのきっかけとなったのは、欲しいキャラクターのフィギュアが販売されていなくて、ある時、「自分で作るしかないかあ〜」と自ら作り方を試行錯誤して作成に取り組まれたそう。型があるわけではないので、プラスチックを溶かしながら細部まで形を作り出し、強度を高めるために木工用ボンド重ね、その後、水性塗料で色付けをします。

目を描き込む時が一番緊張されるとのこと。その完成度の高さには驚きです。100作品以上あるそうですが、一部をご紹介します。

作業はとても楽しい!!

夢中になり過ぎて、途中でなかなか作業が止められなくなり体調に支障が出てしまうのが悩みの種だそうです。



あなたは武蔵の国の住人? それとも相模の国の住人?



市内18区の中でも
区の中央部に
武相国境があるのは
港南区だけ



天気の良い1日 武相の国境を歩いてみました。

スタートは鎌倉街道の七曲バス停。そこから日野南の住宅街の中を抜ける国境をたどり野庭方面へ。左側が相模の国、右側が武蔵の国です。日野南4丁目と野庭の間にある迎陽トンネルの上を通るあぜ道が国境、ここからは港南台駅方面が一望

できます。さらに、野庭から日野6丁目の公務員住宅の横の国境を進みます。ここからは日野中央方面が一望、次は難所の急坂を登り山の上のゴルフ練習場で一休み。かつては山中の山越えですが、今は山の上までぎっしり住宅が建っています。急坂を下がり環状2号線を渡り、国境は相武山小学校を目指してまた登ります。相武山とは、相模の国と武蔵の国の国境のことですね。

次に国境は南高校の脇を抜け、いかにも尾根道という細い道を通り、下永谷小学校に向かいます。下永谷小学校の校門には左の門柱にさがみの国の木札、右の門柱にはむさしの国の木札(児童が作成)が建ててありました。校門の前で記念撮影。

ここからは、ずっと尾根道、時には大規模マンションの脇を通りながら眺めの良い道が続きます。さつき台診療所の前を通り過ぎると車がすれ違えないような場所もあり、国境の道標も見付けました。芹が谷方面にさらに国境をたどると、右手に県立こども医療センター、左手にリラの家が見えてきます。このあたりで港南区の北の端に到着しました。尾根道の右に降る雨は東京湾へ、左に降る雨は相模湾へ流れ込むことに思いを馳せ、気分はすっかりブラタモリ。3時間の楽しいウォーキングでした。

阿部潤子



私が就職したてのごく若いころ、ちょっと変わった上司がいた。ひょろっと背の高いおじいさんと思っていたが、以外に若かったかもしれない。ある時「女子職員を自宅に招いてくれたお礼状を出したい」と思い住所をお聞きした。えっ、この住所で配達されるの?というものだったが半信半疑ではがきを出すと確かに届いたらしい。郵便番号に続き「信濃国箕輪村〇〇番地」。江戸時代じゃあるまいし、こんな住所が現代に通用するんだと驚いた。

私は最近、港南区は昔の国境が区を真っ二つに貫いていることを知った。地図を見ると戸塚側が相模国、上大岡側が武蔵国ようだ。やたら坂道が多いと思っていたが区の真ん中に国境の分水嶺があったとは!私は毎日自転車で日野南~野庭~永谷の武相国境を行ったり来たりしていたのだ。それからは「今日の訪問は相模国の住人の〇〇さん、次は武蔵国の〇〇さん」と呼んで楽しんでいる。

藤田恵理



港南たすけあい心の活動状況

	7月			8月			9月		
	介	支	オ	介	支	オ	介	支	オ
利用者数	52+37	26	27	48+39	21	23	51+39	23	27
活動時間 (内時間外)	597.5 (102)	160 (46)	95.5 (3)	627.5 (127.5)	134.5 (39.5)	77.5 (11.5)	616.5 (110.5)	130 (32)	102 (6.5)
活動ワーカー数	32			32			33		

	10月			11月			12月		
	介	支	オ	介	支	オ	介	支	オ
利用者数	53+40	30	27	50+38	25	26	48+32	20	35
活動時間 (内時間外)	617.5 (96)	156 (38)	88.5 (7)	632 (119.5)	150.5 (25.5)	96.5 (8)	565 (157)	99 (23)	142.5 (20)
活動ワーカー数	32			32			32		

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
36+41	34+41	40+39	37+38	35+41	36+44

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 (自費サービス)

登録ワーカー数 …………… 43名
 介護保険利用者 …………… 80名
 居宅介護支援利用者 …………… 80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 20名

2023年1月1日現在

賛助会員



杉山静枝様
 坂本康祐様

匿名希望1名

乙女心

私とお菓子

戦後七、八年の頃は、私の幼少期です。田舎でも和菓子や洋菓子の店も多くなりましたが、我家ではめつたに買うことはなく、そんな孫たちを不憫に思つてか、祖母が時々甘味ものを作ってくれました。甘酒や餡入りの蓬餅、仏様のご飯を利用したあられの砂糖まぶし等、素朴なお菓子が中心でした。今思うと手の込んだ素敵なおやつだったと思います。

以前、「ココ」でランチにほんのひと切れのスイーツを添えてお出しした時に、皆さんニコニコ笑顔で喜んでくれました。そんな様子に力を得て、失敗を何度か繰り返しながらも、家でレシピ本片手に作り続けました。今は、前から思っていた地域のことも食堂の手伝いをしながら、子どもたちに甘いお菓子を一緒に出せたらと願っています。(現実にはコロナで弁当になり、お菓子の出番はなし) 私にとって甘い菓子は、気持ちが塞いだ時、食べて元気を取り戻す特效薬です。

嶋澄子

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

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



表紙絵：友納以佐様 (99歳)
 制作：企業組合エコ・アド

