おはなしいまん

54号 2012年

盛夏号

2012年8月1日発行

NPO 市民ユニットりぼん

八王子市横川町 1166-2 メゾンさつきの 101 号 🏻 🖫 042-621-4781

発行責任者 鈴木 真砂子

URL. http://www10.ocn.ne.jp/~ribo





「ひだまりの家」利用者さん作成 貼り絵パネル

			目	次			
:	巻頭特集	「難病患者と	家族の夢	_ • •		 	$\cdot \cdot \cdot 2 \sim 3$
:	総会報告・			• • •		 	· · · 3 ~ 4
	りぼんトピ	ックス・・・		• • •		 	$\cdot \cdot \cdot 4 \sim 5$
	健康広場	< 舌 体 操	> • • •	• • •		 	• • • 6
	みんなの広	場 < ACT	いきいき	サークバ	V>	 	• • • 7
	インフォメ	ーション・・		• • •		 • • •	• • • 8



難病患者と家族の夢

八王子にじの会 小林 泰子

をモットーに交流会・茶話会・機関紙の発行等の活動 設立した会です。 親睦を深め、 情報交換や、 多系統委縮 八王子にじの会は、 難病に立ち向かっていこうという趣旨で リハビリ・介護体験等の交流を通して、 症 の患者・家族が、 _ 明るくあせらず、 八王子に住む 医療·福祉 脊髄小脳変性症 あきらめず 』 介護の

ていても進行して気力が萎えていく事です。仕事に趣がることは、治療法がなくリハビリ等をいくら頑張っ神経難病患者家族の患者会の交流会で必ず話題に上

をしています。

味に家庭生活に意欲的に行動されていた方ほど落差が大きく人生がもう終わった位に感じてしまいます。家族にとっても、どの様に対処して良いか分かりません。 「第二の人生」一般的な意味合いではなく、新しい一つでは、家族だけでなく友人、それに加えてサポート 今度は、家族だけでなく友人、それに加えてサポート 今度は、家族だけでなく友人、それに加えてサポート できるががんだん限られていく中でささやかでも良いのです。

患者会の交流会では希望を失いすべてを拒否してしまう方がいます。ちょっとした機器を使えば行動範囲することが分かれば、それをなんとか実現する手段とか、家族は日々に追われ気づかないことがあります。そんな時第三者の視点で提案して頂けることを願ってそんな時第三者の視点で提案して頂けることを願ってそんな時第三者の視点で提案して頂けることを願って

患者の喜ぶ様子が介護をする家族の励みとなります。れを叶えるために頑張ろうという意欲も生まれます。います。一つ夢が叶えば、また次の希望が生まれ、そ

の立場にたってより積極的に提案してくれることが今かに実現していけるかを、家族に寄り添ってそれぞれ生きる喜びを見つけられるよう患者家族の希望をい

番願っていることです。

くれるのです。へともう一度夢を持ち、頑張ろうという気持ちにしてへともう一度夢を持ち、頑張ろうという気持ちにして





◆◆◆ 総会報告 ◆◆◆

14回定期総会が開催されました。まず、代表より設立14回定期総会が開催されました。まず、代表より設立以来の法人の活動をふりかえり、社会の動きと市民自認、今年度への活動展開のあいさつで始まりました。 でされ、満場一致で承認されました。今年度も市民の示され、満場一致で承認されました。今年度も市民の ることで、自由な発想でより豊かな地域に根ざした活ることで、自由な発想でより豊かな地域に根ざした活 あへとつなげて行くことを確認しました。

一般的には若年層が高齢層を支えるべきだと言われま援活動の必要性」についてお話しいただきました。

すが、 険では生活支援が削られていく一 ないだろうと浜 はそうでない人を助ける、 はどうするか。 齢 よって始まっているとのことです。 うべくきめ細 きに助けてもらう、そのような関係を作っていくし 層 \bar{O} 介護全てを押しつけるわけにはいきません。 現実問題として人口が少ない若年層に膨大な高 か い生活支援活動がボランティアの手に やはり同じ高齢世代の中で、 口理事は提唱されます。すでに介護保 また自分が必要となったと 方であり、 りぼんとしても取 これを補 元気な人

8 受けたいサー \mathcal{O} で意見や様々なアイディ 具現化に向 組 て行かなけ グループごとに「将来自分が 一み強化が求められるところです。 ればと思いました。 け 今後はこれら ビスは?」 Ź \mathcal{O} 取 り のテー 組 アが \mathcal{O} 4 提 t 意 進 案 WO法人可以工作的人会较完全 理事 \dot{O} お話 ï \mathcal{O}

りぼんトピックス

パソコン入力の手を休め 冷たい麦茶を一杯・

今年も職員有志により栽培 されたゴーヤがいい具合に繁り、 心地よい日陰ができました。 いくつか収穫もでき、ささやかな 楽しみにもなっています。



事務所南側です

ひだまりの家に 「ひだまり2号」がやって来ました。



今までの1号と新しい2号とあわせて 一度に11人

の移動ができるようになりました。紫陽花を見に〃真覚

寺 (万葉公園) へ行ったり、高尾梅郷にもほど近い裏

高尾の大正時代に建設された住居兼医院を活かした日本

方の″夕やけ小やけふれあいの里 ″へも行きました。 庭園の〃 駒木野庭園 《へ行ったり、少し足をのばし、 恩

夕やけ小やけの入口ではポニーがお出迎え、

「子供の頃家で飼っていたわ」「通学路では、 荷馬車に

内緒で飛び乗ったね」と昔話に花が咲きました。

園内は、 バリアフリーなので歩く方も、 車椅子の方も一

緒になって、草花や水車小屋、 前田晋三ギャラリー等の

散歩を元気に楽しみました。

出口にある、 地場野菜の買い物を主婦の目で楽しむこと

ができました。

き生きとされた姿が増えました。朝夕の送迎も一層スピ お出かけの機会が増えて、利用者さんの ますます生

ーディーにより細やかな対応が可能になりました。

介護スタッフ 宮島 昌子



(万葉公園) 真覚寺



駒木野庭園にて





ひだまりの家ではテレビ放送された『べろはたから』という舌の体操を機能訓練として取り入れています。 舌の筋力低下によって舌の位置が下がってしまう

低位舌(ていいぜつ)は、睡眠時無呼吸症候群、誤えん性肺炎、

口呼吸・歯周病、二重あごなどを引き起こします。

筋力は何歳になっても鍛えれば効果がでるといわれています。 手足の筋力保持はもちろんですが、舌の筋力も鍛えていきましょう。

く 舌 体 操 >

- *「べ」は思いっきり舌を真下にのばし発音する
 - ~舌の位置を高く持ち上げる筋肉を鍛える!
- * 「ろ」「ら」は上あごに舌をあてオーバーにゆっくり
 - ~舌を滑らかに動かす筋肉を鍛える!
- * 「は」は口を横に開くように!
- * 「た」「か」は大きく口をあけて発音する

~食べ物をのどの奥に送る筋肉を鍛える!

1日10回~20回行うと効果的です♪♪♪ ひだまりでは表紙のパネルを使って 舌体操をしています。



看護師 清水 久子





ACT (特定非営利活動法人アビリティ) いきいきサークル

会員はもちろんその周辺の地域の方々やお友達にも声をかけて、 散歩・絵画・音楽などさまざまな楽しい活動を行っています。 皆さんの参加をお待ちしています!

自然を楽しむ会

行ってきました

7月7日、本日の目的地は五日市駅から北へ約2.8Kの南沢あじさい山、参加者10名。山といっても、舗装された緩い登り道。周りの山々には、低い白い雲がかかりまるで山水画。湿気を含んだ冷たい風が吹き抜ける道を、おしゃべりに花を咲かせながら、歩くこと50分。あじさい山の入口に到着。このあじさい山は南沢家の所有で、ご主人が40年近くかけ、こつこつ育てたもの。 数種類の

あじさいはちょうど見頃。帰路は、同じ道を戻り駅近くの洋食屋さんでボリュームたっぷりのランチ。ここでも又、楽しいおしゃべり。お腹はいっぱい、おしゃべりでストレス解消。次回は皆さんも、どうぞふるってご参加を。 介護員 笋 煮美



ほっとスペースてのひら

育てにくいお子さんをお持ちの お母さん達のサークルです。

リコーダークラブ それいゆ

毎月第3土曜日「ひだまりの家」にて リコーダーを使って、唱歌、童謡など 演そうしています。

絵画クラブアトリエ 友

第2土曜日 午後年10回 「ひだまりの家」で活動中

サークル K・K

介護や福祉について、分野にこだわらず「興味ある!」と思ったことに首を突っ込んでいます。地域の皆さんにもどんどん声掛けをし参加していただくつもりです。「K・K]という名前の由来?大仰にいえば介護研究です・・・。

< 2012年6月実績 >

	人数	時間
ACT	10	66.50
訪問介護	28	229.75
訪問予防	12	57.00
障害福祉	23	232.50
通所介護	16	
通所予防	8	
居宅介護	86	
居宅予防	27	

インフォメーション

介護技術研修 2012

日 時 9月1日(土)10時~12時

場 所 デイサービス

"ひだまりの家"

テーマ体位変換・手浴・足浴申込み8/25 まで 事務所まで

8 621-4781

働く仲間を募集中です

あなたの経験をいかして、 私たちのまち 八王子で一緒に "たすけあい"の輪をひろげていきませんか? ご興味のある方は 事務所までご連絡ください。

く つぶや記 >

レモンは東南アジアが原産地となっています。 レモンの果樹は温暖な気候でよく育ちます。



夏が長く続き冬も温暖なシチリア島ではレモンを含む柑橘類の主要な産地です。

レモンは狭い場所でも育てられます。陽の当たるベランダで鉢植えで育てることができ、観賞用にもなります、レモンを紅茶に添えたりケーキを作る時に皮や果汁を使うこともできます。 レモン1個で1日のビタミン C 摂取量の約半分となります。香り豊かなレモンは確かに便利な果物です。 M.Y