

# おはなし りぼん

57号 2014年

春号

2014年3月発行

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 TEL 042-621-4781

発行責任者 内田 富美子

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

スイートピー  
花言葉は 門出・優しい思い出・  
永遠の喜びなど。



## 目 次

- 巻頭特集 「わいわいサロン」をたずねて・・・・・・・・・・2~3
- 法人から <結びの会報告 いちょうまつり報告>・・・・・・・・4
- つばやきその1・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
- りぼんトピックス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
- 健康広場・インフォメーション・・・・・・・・・・・・・・・・7
- アンケート集計結果・つばやきその2・・・・・・・・・・・・8

## ◆◆◆ 巻頭特集 ◆◆◆

「わいわいサロン」をたずねて

く八王子市ふれあい・いきいきサロンく



「わいわいサロン」はJR西八王子駅から徒歩15分のところにある横川住宅内の「ワイワイシー」で毎週月く土14時く16時に開催されています。

おいしいお茶やコーヒーを飲みながら、集まった方々とおしゃべり、囲碁や将棋をされている方もいます。また、学校帰りの子どもたちが立ち寄ることもあります。

「毎日(日曜日以外)の開催のほうが特別何かをしなればと考えなくていいから楽よ」とおっしゃる広報と事務関係全般を担当されている渡辺さん。1日のご利用者数が20人く30人、年間6千人にも及ぶそうです。

飲み物の提供をするボランティアスタッフは当番制。月ごとにあらかじめ予定表に名前を入れてもらって、当番はスムーズに決まるそうです。

この横川住宅は34年前に団地ができて、現在、居住者2千人、内65歳以上の方が570人、(高齢化率28%)一人暮らしの方が157人。住宅の自治会の敬老会「わかくさの会」の活動を15年前に月1回、集会所に集まって顔見知りになるところからはじまりました。そのうち、どんな商店が撤退していった住宅内の空き店舗を事務所に借りて拠点を作り、いろんな補助制度なども利用しながらスペースも厨房設備のあるスペースとそのつづきのスペースへと2倍に広がっていきました。

現在、この場所を中心に、

- ・「わいわいサロン」
- ・団地内の防犯の見守りをするパトロール隊(ほとんど毎日パトロールあり)



・電球の交換、たんすの移動などのお助け隊

・毎週水曜日、その時の安くておいしい旬のもので作ったお惣菜やごはん、出来上がりを防災放送で知らせながらのお弁当の販売

わいわいサロンのない午前中、夜、日曜日にこの場所を借りての「カラオケ」「手芸」などのサークル活動も盛んにおこなわれています。「わかくさの会」の一人ひとりの方々がご自分の出来ることを生かした活動へと広がっています。ぜひ一度、足を運んでみてください。

## 八王子市ふれあい・いきいきサロン支援事業について

高齢者自らが居住する生活圏の中で、誰でもが気軽に参加でき、高齢者同士または世代をこえた仲間づくりの場を提供するサロン活動を自主的に運営する団体を支援し、活動を活性化することで高齢者の外出機会を増加させ、孤独感や引きこもりの解消につなげ、地域社会における健康でいきいきとした生活の実現を図ることを目的とし、八王子市が平成20年4月1日施行し、八王子市社会福祉協議会に委託されている事業です。現在、ロコミや、民生委員の方々の活躍によって、市内で91団体（平成26年1月現在）の登録があります。月に1～2回、主に地域の会館や市民センターで開催され、歌や体操、趣味の手づくりなど活動はさまざまです。

自分の身近なところでのサロンを知りたい方や、新しくサロンをとお考えの方は社会福祉協議会ボランティアセンター(042-648-5776)の方へご連絡いただくと、担当の方が丁寧に相談にのってくださって、運営のコーディネートもおこなってくださるとのことです。

## 地域交流会 結びの会りぼん 開催報告

平成 25 年 11 月 10 日(日)に結びの会りぼんを開催いたしました。ご利用者さん、メンバーをはじめ、地域の方々との交流を一層深めようと長房ふれあい館での 2 度目の開催となりました。事前のチラシ配りの効果もあってか、50 名あまりの参加がありました。



午前中はすっかり手馴れた職員による手打ちうどんを中心とした昼食、午後は介護用品の展示や介護食の試食、マンドリンの演奏、よさこい、OXゲームを楽しみました。

よさこいは「娛翔連」という第 5 小学校の子どもたちと保護者からなるチームの皆さんが参加してくださいました。はじめ音響が上手くいかずハラハラしましたが、一度音楽が流れ出すと、子ども達の元気で力強い踊り、飛び入りで参加した 3 歳の女の子の可愛い踊りに、和やかで心温まる一時を過ごすことが出来ました。



## 第 34 回いちょうまつり「わくわく広場」～長房市民センター前～

2013 年 11 月 16 日(土)

好天に恵まれた中、今年もバザー、手作りこんにやくの味噌おでん、白玉しるこで出店。バザー品のひょうたんがいい目印となり、大勢の方が足を止めてくださり、収益をあげることが出来ました。

収益金は、八王子市民活動協議会を通じて東日本大震災復興支援活動へ寄付いたしました。ご協力ありがとうございました。

## 「もうすぐ3年」

私の父母の眠る南相馬市原町区の仮設に住む従姉は、この頃気弱になっています。

「ここで死ぬのかな」

夫79歳、彼女76歳、頭がフラフラ、大声でおしゃべりしてるのを聞くと逃げ出したくなるとか、「うつ病だね」と本人は言います。

夫は認知症、夜中に起き「天皇陛下が来るから床屋に行かなきゃ」と出かけようとしたり、そんな日常だそうです。

わたしのできることは帰った時、お茶飲みする、手紙・電話・記念日に送る。

交通も常磐線が不通、高速も原発で通れません。夫の運転で休まずに走って5時間くらいかかります。

原町は“野馬追”が聞かれるひばりが原、東北の湘南と呼ばれる“からす浜”はサーフィンで有名です。その浜で又ナカザメの卵のからを拾いました。

「人形のカバン」と呼ばれているそうです。

写真絵本「サメが生まれた」で知りました。

伝えたいことが沢山あり、思いつくまま……………

その浜でキャンプし、柿をとったり、5月は潮干狩り、山では山菜とりやヤマメつり、自然豊かなところです。



又ナカザメの卵

ハァーはるかかなたはそうまのそらよ～

という“新相馬節”。還暦を過ぎるとあの節まわしがしっくりくるものです。そんな故郷が原発により戻れないのです。住めないのです。

いとこは「この頃、孤独死とか、死ぬ人多いんだー」と小さく言いました。

訪問ヘルパー 藤原 美知子

車イスの移動・移乗介助研修



平成 25 年 9 月 7 日(土) ひだまりの家にて ACT からの講師を招き職員 12 名での研修を行いました。研修課題は身体右麻痺、失語症の方を車イスからベットに移乗、車イスで段差、スロープ、側溝、傾斜した車道での移動。その際の安全・安心且つスムーズに介助を行う為の技術習得に取り組みました。

介助者役、介助される側を交代に体験しお互い感じた事や意見を交換しあい、また講師の助言により、より良い介助法が習得できました。

参加者感想

- ・介助される側を体験し、動作に入る前の声掛けや気遣いの声掛けで安心して介助を受けることができ、声掛けの重要性を再確認しました。
- ・日々変化、進歩している介護技術の最新版を学習することができた。利用者と同様、ケア者の健康安全も配慮すべきだと思った。

調理実習：カロリーの目安を知ろう！

平成 25 年 11 月 29 日（金）食材の全てのカロリーを把握することは大変なこと、卵を基本にしてカロリーの目安を知ることができます。塩分、脂質を控え、食物繊維の摂取を心がけた栄養バランスのよいメニューを作りました。

80 kcalの食品

卵 1 個・ごはん 50g・6 枚切り食パン 1/2・干しうどん 20g・しゃけ 60g・サンマ 1/3 切れ・木綿豆腐 100g・アジ中 1 尾・ジャガイモ中 1 ヶ・豚挽き 40g  
ご飯は、軽く 1 膳で 150 g 240 kcalになります。

野菜もお肉もたっぷりとれるヘルシーメニュー  
1人前 127kcal

豚肉のおろし煮（材料2人前）

豚薄切り（肩ロース）100g  
大根おろし 200g  
白菜 100g・春菊 60g  
万能ねぎ 2 本  
酒 大匙 1  
ポン酢・七味適量

- ①白菜は 1.5 cm幅・春菊は 5 cmのざく切り、豚肉は一口大に切る。
- ②フライパンまたは土鍋に白菜を 1/3 位敷き豚肉の 1/3 を乗せる。その上に大根おろしを 1/3 乗せ、これを 3 度繰り返して、酒を振る。
- ③蓋をして火にかけ煮立ったら弱火 7～8 分煮る。春菊を乗せ蓋をして 1～2 分煮る。
- ④適量を皿に取り、小口ねぎを散らし、ポン酢しょうゆで頂く。



## ◆◆◆ 健康広場 ◆◆◆

### 今日からできる認知症予防

認知症の高齢者が、従来の予測を大幅に上回るペースで増えています。急速な高齢化に加え、糖尿病の増加が認知症の患者数を押し上げていることも、明らかになってきました。認知症の前段階とされる『軽度認知障害』も400万人に上ります。記憶力や判断力の低下といった症状が表れますが、早く対処すれば認知症への進行を抑えられる可能性があるという研究結果が出ています。日常でできる認知症対策に取り組んでみましょう。

- ・野菜、魚、果物を中心とした食事。
- ・一日30分以上の運動。
- ・『運動』プラス『頭の体操』
- ・歩きながら計算をする。しりとりをする。
- ・生活習慣、タバコ、酒、夜ふかしの改善。
- ・頭を使う、パズル、ドリル、麻雀、料理など。

通所看護師 奈良 倫子

## ◆◆◆ インフォメーション ◆◆◆

### < 2014年1月実績 >

	人数	時間
ACT	10	71.50
訪問介護	31	300.50
訪問予防	12	55.50
障害福祉	22	207.00
通所介護	22	
通所予防	7	
居宅介護	95	
居宅予防	22	

#### 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 八王子と一緒に“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。

## アンケート集計結果

平成 25 年度利用者アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

### 【 ケアプラン 】 54%の回収率でした。

どの質問項目にも、1割の方の「普通」という回答をいただき、この結果を重く受け止めています。ケアマネジャーの役割について疑問の声もそのあらわれだと思います。要望を受けとめ生活の質が向上したと実感出来るようなケアマネージメントを目指していきます。

### 【 訪問介護 】 40%の回収率でした。

ヘルパーのサービス、事業所対応には満足との意見を多くいただきました。自費のサービスは「使ってみてよかった。」「料金が高い!？」など意見をいただきました。

ありがとうございました。今後の参考にさせていただきます。

### 【 通所介護 】 89%の回収率でした。

施設内整備、職員の態度、食事内容、緊急時対応など、満足しているとの回答を頂きました。プログラム内容では、歌・おやつ作り・ゲーム等が特に好評との結果でした。学生ボランティア、読み聞かせ、お花見や散歩を今後も楽しみにされているとの記述がありました。皆様から頂いたご意見を参考に、より一層充実した内容で提供できるよう努力していきたいと思えます。



### つばき その2

春の庭 <sup>かぐわ</sup>香しきかな ピンクバラ

東北の 水ぬるみたり <sup>はるびより</sup>春日和

暖かい日が待ちどおしい今日此の頃です。 M.Y