

おはなし りぼん

59号 2015年

春号

2015年4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://shiminunit-ribon.com/>

ワイルドストロベリー花言葉は
「尊重と愛情」「幸せな家庭」
「無邪気」「先見の明」「敬慕と愛」



目次

巻頭特集 地域多世代交流の場『お茶の間 民』を訪ねて	2~3
みんなの居場所 加えりぼん「ワヨイヨサト」	4~5
<りぼんトピックス>	6
健康広場 「糖尿病」	7
インフォメーション	8

地域多世代交流の場

『お茶の間民』を訪ねて



いつも見慣れたクリニックの入り口に素敵な木製看板『お茶の間 民』が木曜日と日曜日に掲げられます。興味をそそられ覗いてみると中には20〜25人の老若男女がカラオケに興じていました。

どの顔も 笑顔いっぱい！

代表の大倉民江さんにお話を伺いました。

お話を聞いている間も次々とドアが開き、参加者が入ってきます。その一人ひとりに大倉さんは声をかけ背中をポンとたたいて席へ送り出します。

そう！これが大倉さんのいうところの「大倉流」だそうです。

大倉さんは定年まで市内の病院でソーシャルワーカーとして勤務されてきました。その後、老人保健施設で相談業務を行いました。ソーシャルワーカーの仕事は退院の決まった患者さんが安心して在宅の生活に戻れる様に福祉制度の手続きや在宅サービスの支援をし、地域へ帰していく事ですが、退院を見送りながら独居者の不安感、孤独感をいつも心配していたそうです。在職中からどうしても自分の身近な場所に医療と福祉がドッキングできる場所がほしいと思い続け、退職を機に夢の実現の為、本格的に動き出しました。

最初は平川博之先生の司会で鎌田實先生の講演会を、又、小児科医の保育士向け急病対応方法の講演、家族介護者の経験談を聞く会など、コツコツと思いをつないでこられました。大倉さんの思いに賛同し一緒に活動してくれる仲間も増え、気持ちは更に強くなりどうしても地元気軽に集まれる場所がほしいと、「NPO

法人地域医療、福祉の明日を考える会」を設立、館が丘クリニックの院長先生のご好意もあり、3年前から休診日のクリニックを借りて『お茶の間民』を開くことになったそうです。1日平均20〜30人の方々が訪れて毎回午前・午後それぞれに参加費100円で雑巾縫い・編み物、将棋・囲碁、カラオケ、ハンドマッサージなどのプログラムを楽しんだりおしゃべりをしたり思い思いに過ごされています。出来上がった作品は災害地や病院施設で使っていたりしているそうです。

大倉さんにとって今一番嬉しいことは「心配していた人が顔を見せてくれること。参加者の元気な顔を見ること」だそうです。そしていつも心がけていることは『お茶の間民』を訪れる人にはひとり一人その人の立場になって声をかけること。時には厳しいことも言うけど、傷つけないように又、次に来てもらうために動機付けをして帰ってもらおう、余韻を残しながら・・・。

一緒に活動してくれる仲間と『お茶の間民』の利用者を大切思う、そんな大倉流の全てにやさしさや、これまで歩んできた人生がにじみ出ています。

こんな多世代交流の居場所が街のあちこちに広がっていけばいいですね。昨年秋開所した『みんなの居場所カフェりぼん』も後に続けと頑張っていきたいと思っています。

取材文 鈴木 真砂子





昨年10月にオープンした『みんなの居場所 カフェリぼん』、おかげさまで来所者数300人を超えました。

月1回、日曜日に“ワンコインコンサート”を開催しています。生の演奏や講演のあとは、出演者を交え、手作りケーキと飲み物で会話の花が咲き、素敵な和がどんどん広がっています。皆さんどうぞお出かけください。

2014年11月2日(日)

ヴァイオリン&ギターコンサート



2014年12月5日(日)

お琴とオカリナの共演

2015年3月8日(日)

マンドリンコンサート



2015年1月11日(日)

女性真打ち

桂 右團治さん 落語



“かたつむり”さん 楽しかったね♪

おとなの布遊び

講師：白ヶ澤 文子さん他

第1回 2014年11月21日 ダックスフント

第2回 2015年4月17日 ミニチュア着物



ひっそり咲いた
カタクリの花

ワンコインコンサート
参加費 500円
飲み物・手作りケーキ付

これからの予定

4/26(日)
13:00~

ヴァイオリン & ギター演奏会

前回大好評だった“たけやん”こと竹内さんのヴァイオリンと野島さんのギターのデュオ。

5/10(日)
13:00~

マジックショー 八王子マジックグループさん

不思議で きれいで おもしろい マジック

6/28(日)
13:00~

落語 女性真打ち 桂 右團治さん

すっかりお馴染みになりました。「次回はいつ？」とファン急増中！

研修報告 “コミュニケーション”

2月27日 19:00～20:00

講師 医療法人社団永生会 加藤 公恵さん



長年福祉と介護の世界にたずさわる介護のエキスパート、講師の加藤さんに仕事はもとより日々の生活での基本となる“コミュニケーション”についてお話をうかがいました。

主な内容

- ・ コミュニケーションをとるということは信頼関係を深めるため
- ・ 相手の辛さ、苦しさを理解し相手の立場になって考える
- ・ 自分と未来は変えられる、過去と他人は変えられない
- ・ 言葉のかわりに手を使う、手をあてるということ（心と心の会話）、触れることで共に癒される



- ・ 幸せの4つのキーポイント
 1. やってみよう
 2. ありがとう（つながりと感謝）
 3. なんとかなるさ（前向き）
 4. あなたらしく（孤立とマイペース）

- ・ 認知症の方は後ろから声をかけず、目を合わせて正面1.1mの距離で話しかける。など、途中、詩や短歌、歌も聴きながらあっという間の1時間でした。

研修を終えての感想

- ・ 感謝と勇気をもらった
- ・ とても元気が出る研修だった。
- ・ 大変有意義だった。
この仕事（訪問）に誇りが持てるようにしたい。
いや、誇りを持っている自分に気づいた。
- ・ 生かされている我々は、一生懸命生きなくてはいけないと痛切に感じた。
- ・ 認知症の方とのコミュニケーションのとり方をもっと知りたいと思った。



糖尿病について

食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレスなどによって血糖が高くなる病気です。

全国で糖尿病といわれる人、これから糖尿病になりそうな人を含めて、人口の7分の1の1870万人いるといわれています。



症状は、はじめのうちにはほとんど自覚症状がなく『サイレントキラー』といわれます。少し悪化してくると尿がたくさん出る。のどが渇き、水やお茶、ジュースなどたくさん飲みたい、だるい、痩せてくるなどの症状が出てきます。

検診などで高血糖を指摘されたら、医師の診断を受け治療を始めましょう。食事療法や運動療法が大切です。

食事療法・・・まずは医師や管理栄養士や、健康教室で、自分の状態を教えてもらい、必要カロリーなど自分の生活スタイルに合った方法を教えてもらいましょう。



食べ過ぎたり、飲みすぎたり自己嫌悪に陥ることもあります。そんな時は、前向きに考え今日からでも明日からでも、その分食べる事をセーブしたり、いつもより多めに動いてみましょう。

運動療法・・・『いつでも、どこでも、一人でも』できる運動を継続して行いましょう。月に1～2回のゴルフや週末の激しいテニスなどよりウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が良いといわれています。心疾患等で運動を制限されている方は医師に相談しましょう。



薬物療法・・・医師の指示により、薬が始まった場合は、飲み忘れのないように工夫していきましょう。また副作用などについても医師や薬剤師と相談しておきましょう。



適切な治療（食事、運動、薬物）により良好な血糖コントロールを維持すれば合併症を予防し健康な人と同じ生活が送れます。まずは自分の状態をよく理解し、できることから始めてみましょう。

看護師 坂本 憲枝



<2015年3月実績>

	人数	時間
ACT	9	56.25
訪問介護	29	334.25
訪問予防	14	73.75
障害福祉	21	213.50
通所介護	22	
通所予防	4	
居宅介護	77	
居宅予防	21	

第17回 総会のお知らせ

日時：2015年5月24日(日)

10:00~12:00

場所：元八王子市民センター

会議室1・2

*交流会 総会后 14:00迄

**ケアマネ・訪問ヘルパー・通所介護員 募集!**

【理念】市民による たすけあいの理念に基づき、高齢者・障害者・子育て支援等の活動を行い、自らの生活を主体的に決定する市民自治によるまちづくりと地域福祉の増進に寄与することを目的としています。

“資格” 持っているだけでは、もったいない!!

私たちと一緒に ケアマネ・訪問ヘルパー・通所介護員として

“たすけあい” の輪をひろげていきませんか?

今、りぼんはあなたの力をお借りしたいのです。

「みんなの居場所 かけりぼん」お手伝いして頂ける方を募集しています。

資格はないけど、興味はあるという方、是非一緒にやってみませんか?

自然の光と風、四季折々のお花に囲まれ、ほっとする時間づくりをご一緒に・・・

~~*~ お問い合わせは事務所まで ~*~*~*

TEL:042-621-4781 メール: ribo3@arion.ocn.ne.jp



【編集後記】

春が来て、思わぬ所に咲いた花が目にとまります。

夏、秋、冬とその時々きちんと準備して この時を

迎える植物。 教えられることが、たくさんあるなあ・・・

