特定非営利活動法人

グループたすけあい会報

発行責任者　清水　雅子
発　行　日　2019年3月25日

第55号
（通巻　101号）

今春は『改元』の記念すべき年となりました。

「グループたすけあい会報」も、通巻一〇一号から、新しい会報委員たちにより、ご挨拶をかねての発行となりました。今後、皆様のご意見、ご感想、ご提案をいただきながら、より良い充実した会報をめざして参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

私事ですが、私の祖父母は明治生まれ、両親は大正生まれ、私たち夫婦と子どもたちは昭和生まれ、そして孫たちは全員が平成生まれと4つの元号に渡っています。元号で、時代の流れや背景が分かり、おもしろいと思う一方、書類を整える時や、年数を数える時に「西暦」に統一できれば便利なのに、と思うこともしばしばです。

私たちは地域の団体として、いつも皆様が穏やかに楽しく過ごせるように心掛けていますが、私たちの方が「たすけあい活動」を続けながら、人生の勉強をさせていただいていることが多くあります。

今後、介護保険制度等も改正を重ねていきますが、いつも皆さまと共に、住み良い社会をめざしたいと思います。

そして、新しい元号の年が平和で、安心して心豊かに過ごせる年になってほしいと望みます。

理事長　清水　雅子

〒225-0024
横浜市青葉区市尾ケ町 1062-5-302
Tel　045-971-3317
Fax　045-971-3782

ホームページ
はこちらへ

第21回定期総会のお知らせ

（日時）５月25日(土)午後１：３０～
（場所）ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ
４階多目的ホール（市が尾駅徒歩５分）
☆ 総会後、交流会を開きます。

＜年会費について＞
平成３１年度年会費は５月の総会後に納入をお願いします。
※退会を希望される方は４月までに事務所へご連絡ください。
４月末までにご連絡がない場合は、継続扱いとなります。

理事のつぶやき

横浜に越してきて、一三年目の春を迎えました。夫婦共に兵庫出身なのですが、薄口しょうゆの煮物でなくても作るようになりました。牛肉の肉じゃがでなく、豚肉の肉じゃがもあっさり美味しいです。

また、子供たちはすっかり『はまっ子』です。横浜市歌、しっかり歌えます！

でも、関西弁だけは抜けません。時々、事務所でも出てしまうようです。使い分け上手なバイリンガルを目指しているのですが、関西出身の方と話すとついついこぼれます。

食べ物や言葉だけでなく、これからも、新しい物事に出会い、学び、それを楽しんで取り入れていきたいと思います。

岩石　美鈴

２０１９年度必修研修のお知らせ

Ａ：訪問介護の心得
「初心者もベテランも見直そう」
６月２０日(木)・９月１８日(水)

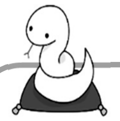
Ｂ：排泄の知識と排泄介助
講師：田中明子氏
（排泄情報館　むつき・諒）
７月１７日(水)・１０月２４日(木)

特定非営利活動法人　グループたすけあい
URL:http//ww.tasukeai.serve-shared.com~3317/
月曜日～金曜日　９：００～１７：００
（土・日・祝日は休み）※お電話は時間内にお願いします。
□たすけあい事務所
TEL　971−3317（くないみみいいな）　FAX　971−3782
□居宅介護支援事業所
TEL　971−0995　FAX　971−3782

「グループたすけあい」の会報は今回が五五号、通巻一〇一号となりました。今回より紙面を大幅に変更し、より充実させ、皆様のお役に立つ情報と「グループたすけあい」を知っていただけるよう会報委員一同頑張ってまいります。

会報委員自己紹介

よろしくお願いします！

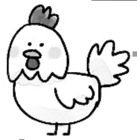


家村　直美

入会して 15 年です。趣味はコーラスで、パートはアルトです。声を出して健康維持しています。常に笑顔と感謝の気持ちを持つことをモットーにしています。

稲葉　泰子

入会して 15 年になります。いつも細く長―くたすけあいに関わっていきたいと思っています。これからも「ほっとカフェ」&「リアルほっとカフェ」は続けていきたいので、いろいろな所へアンテナを張っていきたいです。

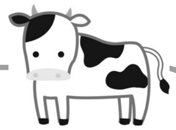


久保田　聡子

昨年初任者研修を習得しました。時間に追われる毎日ですが、利用者さんから救われることもあり、この仕事をやってよかったと思います。

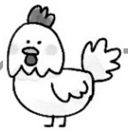
塚田　ゆかり

入会して９年になります。週４回活動しています。利用者様に学ぶこともたくさんあり、会話を大切にしています。



岩石　美鈴

2011 年に入会しました。いつも明るく元気よく、皆様にパワーをお分けします。思春期の子供たちにも負けずに、がんばっています。



川元　雅江

落語や朗読が好きです。語られて続くストーリーで世界が広がります。グループたすけあいも数々のお話を紡いでストーリーが続いています。会報もよろしくお願いします。

清水　雅子

会員の皆様と「たすけあい活動」を共有、共感、共育しながら 34 年となりました。これからの会の成長を見守りたい年となりました。

光山　悦子

入会して７年になります。週に１時間のケアの活動から始めて、今ではほぼ毎日楽しく活動しています。資格取得も目指して、これからもがんばります。

鈴木　好江

1995 年入会。2018 年１月に人工股関節を入れ、今は筋トレ、ボイストレーニング等を楽しみ、豊かな老後を目指しています。

定例会に参加しました！

2/28 の定例会では㈶横浜市体育協会スポーツインストラクターの高力由美子先生をお迎えして『ハマトレ体操』を教えていただきました。

『ハマトレ体操』とはロコモを予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。高齢者の姿勢や歩き方の特徴から、猫背・姿勢改善、傾きの改善、股関節の伸展、足関節の動き、バランスの向上を目指す 20 種類の運動からできています。

タオルを使ったストレッチや太ももの筋肉を鍛えるスクワットなど、一通りのトレーニングをこなすとじんわりと汗をかきました。「さすがみなさん、動きがいいですね。」とお褒めの言葉をいただきました。

＊定例会では毎月テーマを決めて様々な勉強会を開いています。

※ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。加齢に伴う筋力低下や骨/関節の疾患など運藤器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く、」などの移動能力が低下する状態のことを言います。

電話番連絡ノート

<u>○月○日　　Ａ様宅に訪問した活動会員のＢさんより</u>

利用者Ａ様のご家族が、昨日から 38℃の熱があると言われています。

→すぐに受診したら、インフルエンザと診断されました。

<u>○月○日　　活動会員のＣさんより</u>

一昨日発熱し、昨日受診したらインフルエンザでしたので、活動はお休みさせて下さい。

【会ではインフルエンザの場合、利用者と活動会員共に、発熱から５日間、解熱後２日間、計７日間の訪問サービスは停止としています。同居家族が発症の場合も同様です。】

<u>○月○日　　受給会員のＤさんより</u>

病院の予約をしているので、自宅に来ていただいて、通院のお手伝いをお願いします。

→往復はタクシーを使い、「たすけあいケア」で活動しました。

【活動者の車に同乗することは、一切できません。】