

グループ

特定非営利活動法人

たすけあい会報

第62号

(通巻 108号)



発行責任者 清水 雅子
発行日 2022年6月18日

平和な社会がいつまでも続くと思っていた戦後七
年の今春から、他国では悲しい出来事が起こってい
ます。一昨年からの世界中で蔓延している「新型コロナウ
イルス」による不安と対策に心掛けながら、私たちは活
動を続けていますが、毎日の世界のニュースを辛い悔し
い悲しい思いで見ても、なぜ人間の社会はと悲しくなりま
す。

自然界の動植物には、国境も無く、空も陸も海も全て
繋がっていて、自由に移動しています。私は子どもの頃
からそれがとても羨ましく、やっと大人になって、少し
世界を見られるようになり、どこの国の人も優しくて自
分の国を大切に思っているのを知っただけに、とても残
念な出来事です。平和な社会を維持することは、私たち
人間や動植物が安心して生きる環境のためにも一番大
切なことです。一日でも早く平穏な日常が戻ること
を祈っています。

当会は一九八五年（昭和六〇年）から、地域の福祉団
体として活動を始めて、今年が設立満三十七年となりま
した。この間、会を支えて下さいました会員はじめ、多
方面の皆様が心より御礼申し上げます。

今年も「新型コロナウイルス」の感染防止のために、
総会・交流会などが開催出来ませんが、これからも私た
ちは活動を続ける中で気付いたことや、皆様のご意見、
ご感想、ご提案をいただきながら、住み良い、住み続け
たい、安心して暮らせる地域社会をめざしたいと思いま
す。どうぞよろしくお願い申し上げます。

理事長 清水 雅子

特定非営利活動法人 グループたすけあい

〒225-0024 横浜市青葉区市ヶ尾町 1062-5-302

URL:<http://www.tasukeai.server-shared.com~3317/>

月曜日～金曜日 9:00～17:00 (土・日・祝日は休み)

□たすけあい事務所

TEL ^{くない} ^{みみい} ^{いな} 971-3317 FAX 971-3782

□居宅介護支援事業所

TEL 971-0995 FAX 971-3782

ホームページ
はこちらへ



私のおススメ懐かし映画



今回は 1967 年公開の《ロシュフォールの恋人たち》
出演はカトリーヌ・ドヌーヴ、実姉のフランソワーズ・ドルリアック、
ジーン・ケリー、ジョージ・チャキリス他。音楽はミシェル・ルグラン。

仏南西部の港町ロシュフォールでは年に一度の祭りを前に皆が浮かれています。双子の姉妹は運命の人を待ちながら、姉は音楽家、妹はバレリーナを目指し、いつかパリへ行く夢を抱いています。カフェを営む母親は数年前に別れた恋人が忘れられず、常連客の水兵も理想の女性を探し、街の楽器店を訪れたパリの音楽家にも出会いが。皆が理想の人を探し、新しい人生を歩んでいく話ですが、恋愛映画にお決まりのスレ違いがいくつもあります。

ストーリーはさておき大半を占めるルグランの音楽、華やかな衣装とダンスが明るく楽しい気分にさせてくれます。姉役のドルリアックはこの映画が公開された年に交通事故により、25歳で亡くなったので、これが愛らしい姉妹の最初で最後の共演作です。（稲葉）

今時の若者事情 Z世代

Z世代とは、1990 後半から、2000 年代、今の 20 歳前後の方になります。

この世代は生まれた時から、デジタル機器、インターネットに触れる環境にあった世代で、世界とすぐに繋がれる環境により、社会問題への思い入れや、関心の強い点が特徴とされています。また、スマートフォンの登場によりテレビや活字離れが起り、人と同じ物を読んで安心するより人と違って自分にあった情報を選択することに魅力を感じる傾向です。

私の娘達も Z 世代です。買い物は、ブランドにこだわらず、自分の欲しい物をネットでコスパや実用性をとことん調べ、手に入れています。

Z 世代の方達とは、このような傾向があると認識してお付き合いすると、その方の言動が時代背景と繋がり、面白く感じるのではないかと思います。（久保田）

<Z 世代：アメリカの世代分類を指す言葉>



熱中症注意

今年の夏も暑さが厳しいでしょう



毎年、熱中症で救急車で運ばれる人や亡くなる人がいます。まさに、殺人的な暑さで、紫外線は殺人光線のように感じます

私は外出するときは、たとえ徒歩 10 分の場所でも日傘と小さな保冷剤をハンカチに包んで手の平に巻いて出かけます。効果あります。うっかり、暑さで気分が悪くなってしまったら冷たい飲み物を買って首の横に当てて体を冷やします。首や腋の下や鼠径部足のつけねは太い血管が皮膚の近くにあるので冷やされた血が体を素早く巡って効率的に冷やせます。こうやって、体を冷やした後、ぬるくなった飲み物を少しずつ飲みます。但し、カフェインの入ったものやビール等の酒は水分を体から出してしまうので避けます。

皆様、くれぐれも夏の高温多湿に気をつけてお過ごし下さいますように



（川元）

怒りの対処法

2020 年に始まった新型コロナ禍。閉塞感のある世の中で怒り感情も鬱屈しやすい状態です。

☆怒りはなぜおこるの？

怒りはある種の欲求不満思い通りにならなかった時に起こる感情です。べき思考が強い人は怒りやすい。例えば、時間は守るべきだ。1 分でも遅れたら許せないなど、自分が決めたルールと違うことをする人がいると、カッとなってしまふ。



☆怒ると身体はどうなるの？

すぐに怒ったり、怒りを強く感じる人は高血圧を伴う心臓病になりやすく、たとえ怒りを表に出さなくても、不機嫌な状態が続くと人の免疫機能が低下し、病気になりやすい。怒りは適切に表に出し、ため込まないことがとても大切です。

☆対処方法

怒りは自然な感情で、感情が動くことは悪いことではありません。喜怒哀楽を感じると脳が活性化し、気力を向上させます。問題なのは感情を表に出すことではなく、感情にまかせて怒りを爆発させてしまうことです。あとから必ず自己嫌悪に陥るはず。人間関係も含め問題を解決するためにはどのような態度をとればよいのかを、冷静に考えることが大切です。（家村）

第 24 回定期総会報告

今年度も昨年度同様、新型コロナウイルス感染防止のため、「書面決議」とさせていただきます。
正会員 113 名中 78 名賛成、返信無し 35 名でした。第 1 号議案～第 4 号議案の全てが承認されました。

令和 4 年度 役員紹介 (訪問：訪問介護 居宅：居宅支援 障支：障害者支援 サ責：サービス提供責任者)

名前	役職	ストレス解消方法	リラックス方法
清水 雅子	理事長	大空の流れる雲を見ながら、深呼吸	
白井 祥子	副理事長 訪問・障支管理者 サ責	Netflix で動画を観ること	
小田美智子	理事 訪問 サ責	推しアイドルグループの動画を観る	
坪田 和子	理事 訪問 サ責	休日に録画したドラマをゆったりと観ること	
岩石 美鈴	理事 訪問 サ責	お風呂に浸ってボーッとする。海・山へ行く	
光山 悦子	理事 訪問 サ責	スマホゲーム。何年も続けているゲームがあります	
小林 潮	副理事長 居宅管理者 ケアマネ	神社にお参りする。いろいろ反省して…たくさんお願い事をする	
佐々木尚美	理事 居宅 ケアマネ	マッサージクッションに座って TV を観ながら、お肌や髪の毛のお手入れ	
富原 康枝	理事 居宅 ケアマネ	一人暗く、好きな本を読む。ジグソーパズルに没頭する	
菅野 直美	理事 居宅副管理者 ケアマネ	美味しいものを食べると自然にリラックス。北海道物産展に行く	
鈴木 好江	監事	好きな TV や DVD をソファに寝転がって観る	
稲葉 泰子	監事 会報委員	モコモコの泡を作って洗顔をする。窒息に注意です	
川元 雅江	会報委員	寝ます。果報は寝て待て。実践版	
家村 直美	会報委員	アロマの香りを楽しむことです。中でもラベンダーが好きです	
久保田聡子	会報委員	ぬるめのお風呂でゆったりラジオを聴く事です	

ケアマネ情報 『地域包括支援センター』

高齢者を介護・医療・保健・福祉などの側面から支える相談窓口が『地域包括支援センター』です。高齢者が住み慣れた地域で生活できるように介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じています。また、介護保険の申請窓口も担っています。業務は保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの 3 職種が、それぞれの専門性を活かし、連携しながら行っています。人口 2～3 万人の日常生活圏域（多くの場合、中学校区域）を 1 つの地域包括支援センターが担当します。現在、青葉区には 12 ケ所の地域包括支援センターがありますので、担当地区表で自分の担当地域包括支援センターを確認してみてください。尚、離れて暮らす親について相談したい場合は、支援対象者となる親が住んでいる場所の地域包括支援センターに問い合わせましょう。

地域包括支援センター	TEL	担当地区
荇田地域ケアプラザ	045(911)8005	あざみ野南 1～4 丁目 荇田町 荇田北 1～3 丁目
もえぎ野地域ケアプラザ	045(974)5403	もえぎ野、柿の木台、みたけ台、上谷本町、藤が丘 1～2 丁目 千草台 下谷本町 梅が丘 1～13・17～33
奈良地域ケアプラザ	045(962)8429	すみよし台、奈良町、奈良 1～5 丁目、緑山
さつきが丘地域ケアプラザ	045(972)4768	しらとり台、つつじが丘、さつきが丘、梅が丘 14～16・34～40
美しが丘地域ケアプラザ	045(901)6714	美しが丘 4 丁目、すすき野 3 丁目 5、美しが丘西 1～3 丁目 荇子田 1～3 丁目（1 丁目 4・16、3 丁目 1～14・26～28 除く） 元石川町（3714～4341・5148・5151 を除く）
大場地域ケアプラザ	045(975)0206	あざみ野 1～4 丁目、荇子田 1 丁目 4・16・3 丁目 26～28 大場町、みすずが丘 元石川町 3714～4341・5148・5151
鴨志田地域ケアプラザ	045(961)6912	鴨志田町、寺家町、成合町、たちばな台 1～2 丁目
すすき野地域ケアプラザ	045(901)5710	すすき野 1～3 丁目（3 丁目 5 を除く）、もみの木台、鉄町 荇子田 3 丁目 1～14 黒須田
ピオラ市ケ尾地域ケアプラザ	045(979)0241	市ケ尾町、荇田西 1～5 丁目
青葉台地域ケアプラザ	045(988)0305	青葉台 1～2 丁目、桜台、若草台、榎が丘
恩田地域ケアプラザ	045(985)2133	あかね台 1～2 丁目、恩田町、桂台 1～2 丁目、田奈町、松風台
たまプラザ地域ケアプラザ	045(910)5211	美しが丘 1～3 丁目、5 丁目、新石川 1～4 丁目

お知らせ

2022年度 必修研修日程

今年度は車いす介助実習をおこないます。活動会員の皆様はご都合のつく日程で受講をお願いします。

・6/14(終了) ・9/15(木) ・10/21(金)

場所：ふれあい青葉2階 時間：14:00~16:00



📞電話連絡ノートより📞

📞居宅支援(ケアマネ)編

○月○日・・・利用者Aさんのご家族より

95歳を過ぎて、ひとり暮らしが難しくなって来ました。施設入所を考えたいので、どこかお勧めの施設を教えてください。

- 公的な特別擁護老人ホームは要介護3以上が基本となっていますので、今の状態で入所するとしたら、有料老人ホームになります。有料老人ホームの場合は大きなお金が動きますし、合うかどうかは個人差がありますので、特定の施設のご紹介はしていません。選ぶための資料はいろいろありますので、お渡し致します。また無料で見学から契約までをサポートしてくれる仲介業者さんもいくつかありますので、その資料をお渡しできます。体験入所などもやっていますので、雰囲気や食事・夜間のケアを体験するために、できれば2泊3日以上泊まってみられるといいと思います。

📞訪問介護&たすけあいケア編

○月○日・・・利用者Bさんより

通っているデイサービスでコロナ陽性者が出たらしいです。濃厚接触者には当たらないが、自分もPCR検査を受けたところ、陰性でした。

- ご連絡ありがとうございました。
訪問の際は換気をして、お互いに密にならない様にして過ごしましょう。



○月○日・・・利用者Cさんより

不審な電話がかかってきました。明後日の15時にその人が来ると言っています。マンションの管理人と警察には連絡したのですが、不安です。

- 担当者がその時間に訪問し、待機しますので安心してください。
- 指定時間に電話があり、担当者が対応すると、訪問をあきらめることになり、大事にならずに済みました。

♡あなたも会員に♡

私たちは、地域の中でお互いに助け合い、安心できる生活と温かい人間関係をつくっています。

※あなたも正会員(活動会員)として活動しませんか？

空いた時間を地域のために活かし、より充実した生活を！お友達をお誘いください。

・訪問介護(ホームヘルプ)...

要資格(介護福祉士・介護職員初任者研修)

・たすけあいケア活動...どなたでも活動できます。

☆入会ご希望の方は事務所へご連絡ください。

正会員(相互扶助) 入会金 5,000円・年会費 2,000円

受給会員(受給のみ) 入会金 5,000円・年会費 2,000円

編集後記

三月に渋谷パルコで開催された、佐藤健さんと神木隆之介さんの、書籍出版記念写真展「みやぎから...」に行ってきました。等身大パネルと一緒に写真を撮ってもらったり、二人の作品を見たり...久しぶりにイベントに出かけられて楽しかったです。最近は何も減っていませんが、コンサートやミュージカル等に行く事も楽しみの一つだったので、また少しずつ増やしていきたいと思わせてくれた写真展なのでした。

(佐々木)