

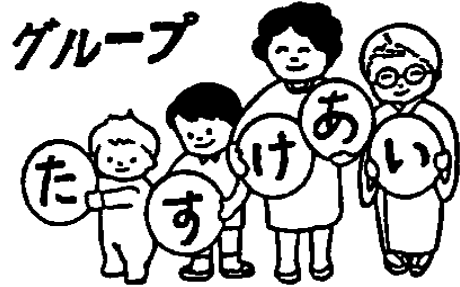
グループ

特定非営利活動法人

# たすけあい会報

第63号

(通巻 109号)



発行責任者 清水 雅子  
発行日 2022年12月16日

中学二年生の冬休みに、古本屋で手にした本の中に「君死にたもうことなかれ」という詩を見つけて驚きました。

勝ち戦の時代とはいえ、「反戦の詩」を出し、弟や家族を思う優しさを知った私は、十二歳年下の当時まだ幼児だった可愛い弟を守る強い姉になろうと決心しました。それから六十数年、平和憲法に守られた社会の中で弟は初孫の姿に目を細める歳になりました。

今、世界の各地では、コロナ禍も治まらず、自然災害も多く、被害に遭われた方々にお見舞い申しあげます。自然災害の原因の一つに私たちの生活が大きく係わり、世界規模の気温上昇によるものもあります。私たちは日々の生活習慣を見直し、改善する努力もしたいと思えます。更に、世界の平和がなくては、経済・文化・医療・教育・福祉等、私たちの未来も不安なものになります。

誰でも自分の命は与えられた大切なものです。一度しか無い命、人生を楽しく穏やかに静かに明るく過ごすために、自分の命だけでなく、あなたの大切な人の命も守る努力と人間同士の協力と交流が更に必要だと思えます。

私たちは今まで誰もが安心して暮らせる街づくりをめざして「たすけあい活動」を続けてきましたが、今後の社会が本当にひとりひとりを大切にし、未来に希望のもてる安全な社会になることを願い、これからも活動を続けていきたいと思えます。

理事長 清水 雅子

ホームページ  
はこちらへ



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 <sup>く</sup>971-<sup>み</sup>3317 FAX 971-3782

☐居宅介護支援事業所

TEL 971-0995 FAX 971-3782

## 必修研修レポート

今年度のテーマは「車いすの介助方法と実習」でした。  
ピオラ市ヶ尾地域ケアプラザの加賀妻所長を講師に迎え、  
操作の仕方や注意点の説明を受けました。  
タイヤの空気圧が足りないとブレーキが効かなくなるので  
点検しましょう。

利用者さんの足先が一番前方にあることに留意しましょう。

質問： 麻痺のある方の足をバンドで固定するのは拘束になりませんか？

回答： 利用者さんやご家族と話し合ってください

実習は二人一組で車いすを実際に動かして、段差の乗り越え方法などを体験しました。(川元)



### <感想>

- 声掛けをする大切さを再確認できました
- 車いすに乗って路上に出ると不安な気持ちでした。
- 安心感を持ってもらえるようにしたいです。



## 冷え知らずの「温活」

現代生活は「冷える」要因が沢山あります。

便利な世の中、熱を生み出す器官である筋肉が衰えがち、又ストレスや生活習慣の乱れも、  
体温調節をつかさどる自律神経の働きを弱らせることになります。

### <体を内側から温める>

起きたらまず白湯を一杯

白湯とは 10分程度沸騰し続けたお湯です。

不純物を除去したもののなので、体内に吸収されやすく内臓や体も温まり、血流の改善や体温上昇によって  
免疫力強化になります。さらに腸の働きも活発になるので、老廃物の排出も期待できます。

### <湯たんぽで外から温める>

二の腕や太ももおしりなど、大きな筋肉がある部分を温めることで、全身が効率よく温まります。

また腸や子宮など臓器が詰まっているお腹や、自律神経に関わりのある仙骨周辺の腰周りも、  
重要な温めポイントです。

### <体温めドリンク>

- スパイシー豆乳ココア      ココアに豆乳を注ぎ黒砂糖を入れ一味唐辛子を適宜ふります。

色が黒っぽい食材には体を温めるものが多く、黒砂糖もその一つ。

一味唐辛子をふることで温めパワーが増し味のアクセントにも。

- シナモンティー

茶葉を発酵させた紅茶は体を温めます。

温め効果が高いシナモンをプラスして、より冷えに効くドリンクに。

(家村)



## 《ケアマネ情報》

## 【自分を意識したことがありますか？】

対人援助の仕事をする者は、援助する相手の価値観や人間性を先入観なく、真摯に知る必要があります。この「先入観なく」というのは、言うのは簡単ですが、実はとても難しいことです。私たちは無意識のうちに、自分の個性や傾向・価値観というフィルターを通して相手を見てしまうからです。「普通は〇〇でしょう」なんて言葉をよく使ってしまいますよね。この「普通」は、自分の価値観なのです。よく「困難事例」という言葉を耳にしますが、援助者が自分の価値観を押し付けた支援をすることで、「困難」にしてしまう場合もあると思います。

では、自分の個性や傾向・価値観に左右されない援助をするには、どうしたらよいのでしょうか。そのために必要なのが『自己覚知』です。『自己覚知』とは、「自分のことを知ること」です。

自分はどのような考え方、価値観を持った人間なのか。

どのような性格傾向があるのか。言動にはどのような特徴があるのか。

どんなことに怒ったり、悲しんだり、感情を揺れ動かされるのか。

『自己覚知』とは、自問自答しながら自分について理解を深めようと努力を続ける事です。自分の特性や性格、価値観・考え方の傾向をしっかりと把握し、感情や態度を意識的にコントロールできるようになれば、「先入観なく、真摯に相手のことを知ること」が可能になり、自分の価値観を押し付けた援助をしてしまうことを防げるのです。

プロスポーツの選手は、外的要因に左右されずに平常心でいる自分を作るために『自己覚知』のトレーニングをするそうです。家庭もある意味では外的要因が多い対人援助の場。『自己覚知』で日常生活における様々な迷いや不快な感情に対して冷静に客観視できるようになれば、人への接し方が変わり、問題解決の糸口が見えてくるかも知れません。（居宅支援：小林）

## ～青葉区民まつりに参加しました～

2022年11月3日、3年ぶりに開催された青葉区民まつりのフリーマーケットに参加してきました。快晴の空の下、リサイクル品や、ハンドメイド品などを販売しつつ、ヘルパーさん、会員さん大募集中！のチラシを100枚以上配りました。反応は・・・お待ちしております！



→こんなチラシを配りました

**私たちと一緒に働きませんか？**

**ヘルパーの資格を眠らせていませんか？**

**ダブルワーク歓迎！**

**資格取得応援します！補助制度あり！**

若いママさんから70代のベテラン主婦まで  
自分のスタンスで、自分らしく働きませんか？

**グループ**

たすけあい

子供が塾をだしたり、  
お休みの日はお休みできる？  
→ できます！  
安心して休んでください！

どんな年代の人たちが働いているの  
かしたら？  
→ 子育て真っ最中の人から、  
人生の先輩まで、さまざまです！

身体介護は自費がないけど、  
生活介護ならできるかも  
→ ぜひ初めの一歩を

この場で、主婦しかなかったことないけど、  
お役に立てることがあるかしら？  
→ たくさんあります！

週に一度のお掃除や買い物なら  
できるかな・・・

**特定非営利活動法人 グループたすけあい**

〒227-0024 横浜市青葉区市ヶ岡町1062-5-302

TEL : 045-971-3317

Fax : 045-971-3782

Eメール : [tasukeelai@gass.orc.ne.jp](mailto:tasukelai@gass.orc.ne.jp)

URL : <http://www.tasukelai-server-shared.com/>

※活動内容  
・生活援助  
(買い物、掃除、洗濯、調理 etc.)  
・身体介護  
◆週1回1時間OK  
◆年齢不問  
◆活動先への交通費全額支給  
◆報酬  
生活1250円・処遇改善手当  
身体1700円・処遇改善手当

まずはお電話を(平日9時～17時)

045-971-3317



## お知らせ

2022年度で退会を希望される方は、事務所へご連絡ください→☎971-3317  
\*3月末までにご連絡がない場合は、継続扱いとなります



### 📞電話連絡ノートより📞

#### 📞居宅支援（ケアマネ）編

○月○日・・・地域包括より居宅支援へ

癌でホスピスに入院中の方ですが、自宅に戻って療養する事を希望しています。

ケアマネジャーを担当してもらえますか？

→病院の退院支援室と連絡を取って情報をもらい、調整を行った。

→訪問診療、訪問看護、訪問介護、福祉用具、訪問入浴介護のサービスの使う事を決めて退院。

ご家族と愛犬2匹と一緒に、好きな物を食べて、好きなテレビを観て過ごされています。

#### 📞訪問介護&たすけあいケア編

○月○日・・・利用者Aさんより

室内で転倒してしまい、ちょっと痛みがあります。これから生協が届く予定ですが、

食品を冷蔵庫にしまうのが大変なので、しまってもらえることはできますか？

→ 要支援のサービスを受けていますので、今月枠では介護保険でのサービスの提供ができません。自費になりますが・・・よろしければ、ご対応します。



○月○日・・・サービス中のヘルパーBさんより

利用者様の平熱が高くて、デイサービスの利用ができず、入浴ができていないそうです。

本日、シャワー浴を希望されていますが、どうしたらいいでしょうか？

→ケアマネにサービス追加の相談を行い、承諾を得て、ご希望に沿ってシャワー浴を行うことができました。

**編集後記**  
先月、主人の母が天国に旅立ちました。  
自由気ままな方で、主人も私も振り回されてい  
ましたが、今思つと、息子想いのかわいいお母さん  
だったなあとしみじみ思います。そして、今まであ  
りがとうございました、感謝の気持ちでいっぱい  
になりました。お母さんの事に思いを馳せなが  
ら過ごしたいと思います。  
(久保田)

### ♡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