

NPO法人

ハーカース・コレクション

W.Co



たすけあい磯子

会報
NO.17

発行日 2012年3月26日

発行責任者 伊藤 和子



「たすけあい磯子」は、
人と人との出会うつながりを大切にしながら、
自分たちの住む地域の中で安心して生活できるように、
互いに支えあう「たすけあいの輪」を広げたいと願って
活動しています。

今、あなたのために

何時か、私のために

— たすけあい磯子スローガン —

も く じ

❖ 理事長あいさつ.....	1
❖ ワーカーより	
連合会の理事になって 黒澤博子.....	2
無我夢中で過ごした一年 橋爪京子.....	3
❖ 利用者さんの広場	
石原恵美子さん.....	4
❖ 研修報告	
聴覚障害と手話.....	5
食中毒について.....	6
実践研修.....	7
❖ 交流会報告	
交流会.....	8
クリスマス会.....	9
❖ 知っとくと便利.....	10
❖ 23年度活動報告.....	12
❖ 新人紹介&編集後記.....	13

— 表紙はワーカー百々順子による『いも版』です —

オリエンタルポピー (Oriental poppy)

日本名は鬼芥子 (オニゲシ) ケシ科ケシ属の多年草。原産地は西南アジア。
耐寒性があるが高温多湿を嫌うので、暖地にはあまり向いていないとのこと。
草丈は50~100センチくらいで、葉や莖全体が白く硬い毛で覆われている。
開花時期は5~6月。



市民参加型福祉

理事長 伊藤和子

日頃皆様には大変お世話になりありがとうございます。

『たすけあい磯子』は、昨年 20 周年を迎えました。メンバー一同、心新たに地域に必要な存在になれるよう、市民参加型福祉を追求していきたいと思っております。

本年 24 年 4 月。介護保険制度の見直しがあり、これまでの社会福祉は政府によるものが多かったのですが、今後は参加型の社会福祉、地域での住民の助け合い、相互扶助の強化！となります。今まさに、私たちの原点である施策（市民参加型）が施行されることとなります。2000 年に介護保険制度ができ、当時の介護保険サービスは、利用者本位の考えで受けることができたのですが、その後、高齢社会が急速に進み、介護保険の危機が訪れ、保険料の値上げ、サービスの制約となりました。

社会情勢においては、非正規労働者の増加、既婚率の低下、高齢者の単身世帯増加等において、公的扶助に頼ることから、市民参加型の相互扶助が推進されてきます。

そんな中、『たすけあい磯子』は今まで通りのコミュニティオプティマム福祉(地域最適福祉)を行い、介護保険はもとより、ひとりひとりの人に必要なサービス、ニーズを探し、住み慣れた地域で安心した生活を営むことができるように、共に考え、最適なサービスの提供が出来るように行なっていきたいと思えます。

『たすけあい磯子』は、数年前より「夢の実現」のためと、地域の力になれるよう、また、働く場所作りのためにメンバー一同何か出来ないかと、模索している最中です。今後も暖かいご支援、ご指導をお願いいたします。

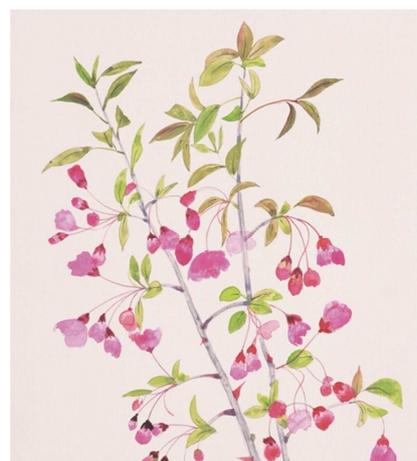
無我夢中で過ごした一年

ケアマネジャー 橋爪京子

『たすけあい磯子』のケアマネジャーに迎えて頂いて、ようやく一年になります。初めの頃はパソコンに慣れない為、四六時中仕事を考える生活で「同じことを何度も聞いて教えてもらってるのに出来ない。仕事が進まない？」と不安な気持ちになることがありました。そんな時、四人の先輩ケアマネの方々が「分かるまで何度も聞いて下さい。」「何か困ってないですか？」「その内慣れるから大丈夫よ。」と優しく声をかけて下さり、少しずつスキルアップしていきました。2か月程して担当のご利用者も増えてきた頃、2つ目の不安が起きました。新規ご利用者の初回訪問が決まったのです。ヘルパーとしてご利用者への訪問に慣れていてもケアマネジャーとしては初体験なので、電話で話す段階から緊張し、自宅訪問の時はご利用者から「ケアマネジャーさんに何をして頂けるのかプレゼンテーションして下さい。」と求められました。どの様に行ったのか覚えていませんが、予期せぬ事だっただけに私は、初めて介護保険を利用されるご利用者にわかりやすい説明ができる様にならなければと強く思いました。

介護保険制度が始まり12年経ち、4月からは新たな改正がされます。常に新しい知識や地域のサービス情報を得るように心がけ、ご利用者が望む生活を支援する為に何が出来るか一緒に考えていきたいと思っています。

「デイサービスに通えるようになり、元気になりました。」
「デイサービスに初めて行った母がきらきらと目を輝かせて帰って来ました。」と嬉しい報告が頂けると、ケアマネジャーはとっても大変な仕事ですが、喜んで下さる人がいるから、また明日からも頑張ろうと思う気持ちになれます。



石原 恵美子

「絆」

昨年末、その年の一字漢字として「絆」が選ばれていました。

京都は清水寺の貫主さんが、墨痕り^{ぼっこん}りと字を大書。年納めの行事として公開あったものですが、どんなことでもかとはともかく、ダントツ一位には誰もが領かれたにちがいありません。

「絆」は東日本大震災に被災地から声が上がり、たちまち日本中が和したようになったからなのでしょう。

震災直後、被災地で生き残った方の、

「船が流され家が流され車が流され、バアチャンも流された」の涙^{なま}ながらの生の訴えをテレビで見ましたが、そのあと涙をふり切り、「やっぱこんなときは家族の絆だどつくづく思いました」と言われ、胸を打たれました。

絆はでも気がつくとき、このときばかりか、あっちからもこっちからも聞かれ、まるで被災現場からどっと噴き出て来たみたいでした。

絆はふだんあまり使いませんが、なんといっても古くからつながりを言い、離れがたい情愛も意味合いに感じられ、そこは言の葉の国。生き死にのバラバラに直面しては、誰もが強く握り合わねばとなり、この確かな言葉が口をついて出て来たのではないのでしょうか。

ですがこれも日が経つにつれ広く多用され、ひとりでは絆が作れないなどの「婚活」を始め、ビジネスに使われ、あるいは絆を冠した物品が出、あらゆる分野にまで絆が登場。

この不安な時代、人は絆をよりどころにすると思われ出したか、絆が目につきます。

そんな折からお正月、岩手の小学校で寒風の中に連凧は、素朴ですがすがしいものでした。

凧の一つ一つに書かれた絆の字は家族や地域の合ったようで、また空を舞う姿には眼下の海や町でた方々を慰め見守り、鎮魂するようだったのでした。



上げられた
願いを掲げ
亡くなられ

聴覚障害と手話



平成 23 年 4 月 16 日(土)12 : 00～

ふれあいサークル「かめ」

木辺さん・辻さん・菊池さん・長田さん

ふれあいサークル「かめ」の方々をお迎えして聴覚障害の知識，簡単な手話などを教えて頂きました。

聴覚障害は生まれつきの方や，成長過程で聴力を失った方など聞こえ方はまちまちだそうです。またアメリカでは警察官になれるなどありますが，日本ではまだまだ受け入れてくれる職業は少ないとの事。

“聞こえない”ということは見てわからない障害で気づいてもらえない。

災害時，生活あらゆる面で困る事も多々ありますが，電話の代わりに FAX，玄関のチャイムはランプの点灯，子どもの泣き声を振動で知らせる機械など，また他の感覚が研ぎ澄まされているので，朝起きる時はカーテン越しの陽の光で起きる，視野が広いので車の運転も上手だそうです。外出時は常に注意する事が習慣になっているので，ほとんど一人で大丈夫，ただ停電は怖いそうです。

後ろから肩をたたくなどするとびっくりされるというワーカーからの質問にも，あらかじめ約束していれば，その時間に来ることはわかっているので大丈夫，正面に回り込むと良いなどとアドバイスをいただきました。

手話はほとんどが歴史や，物の形，生活動作などから来ているものが多く，後に簡単な手話と自分の名字をどう表すかを教えて頂き，楽しく研修を終えました。

☆研修を受けてのみんなの感想

- ・わかりやすく学ぶ事が出来ました。
- ・このような研修の機会が増えれば良いと思いました。



佐藤大輔先生の 『食中毒について』の研修

平成 23 年 7 月 16 日(土)

12 : 30 ~ 14 : 00

今回で 3 回目となるこの研修も、夏のイベントの一つになってまいりました。
海外では野菜による食中毒、日本では生食用の肉からの食中毒と最も興味のある話題に、
皆、真剣に耳を傾け受講しました。

食中毒を起こす病原微生物の代表的なものとして、

- | | |
|-----------|------------------------|
| ①カンピロバクター | 食中毒の中で、発生件数が最も多い |
| ②サルモネラ菌 | 鶏肉や鶏卵からの感染 |
| ③ノロウイルス | 二枚貝などから感染、また経口等からの二次感染 |
| ④病原性大腸菌 | ヒトや動物の腸管内の常在菌 |

それぞれの感染経路、感染予防対策について学びました。
抵抗力がある時は感染しても何事もなくとも、体力が落ちていたり、疲れている時は食中毒になりやすい為、健康管理が大切です。

食中毒を予防する為、以下の事に気を付け感染対策を取りましょう！

1. 調理を担当するものの手洗いと調理器具の管理
2. 十分な加熱調理
3. 食材の購入や保存方法の徹底
4. 生もの以外でも感染の危険があるという認識
5. 冷凍や冷蔵を過信しない

☆研修を受けてのみんなの感想

- ・身近な問題を学べて、大変参考になりました。
- ・研修で学んだ事を活かし、今後調理などに気を付けて行きたいと思います。

実践研修

平成 23 年 8 月 20 日(土)

13 : 00 ~ 14 : 30

上大岡ウィリング横浜 10F 介護実習室

今回は 80 代男性，介護度 5，下半身麻痺の方を想定し，車椅子からベッドへの移乗，オムツ交換，ベッドから車椅子への移乗の実習を 4 グループに分かれ，シーツ交換から研修を行いました。



☆研修を受けてのみんなの感想

- ・自分の腰を痛めず介助する方法，ご利用者がどうすれば楽に介助が受けられるか学べました。
- ・声をかけながら，ご利用者とのコミュニケーションを取ることが大切だと実感しました。
- ・頭でわかっていても，実際にやってみると思うように出来なかったりして，気づく点が多くとても勉強になりました。
- ・ベッドの高さを調節したり，ご利用者に声かけをすることも忘れないようにしたいと思います。
- ・久しぶりのオムツ交換で手順が悪かったりしてしまいましたが，心新たに身が引き締まりました。
- ・オムツ交換，車椅子からベッドへの移乗も何度か行うことでスムーズに行えるようになりました。
- ・ワークにも排泄介助，移乗などに活かして行きたいです。

交流会

みなとみらいインターコンチネンタルホテル
ブッフェ・ダイニング『オーシャンテラス』

平成 23 年 10 月 8 日 (土)
参加者 46 名 (利用者 23 名 ワーカー 23 名)



当日はお天気に恵まれ、桜木町の駅から「あかいくつ号」に乗ったり、歩いたりして会場に向かいました。レストランではドイツフェアが開催されていて、食べ放題のバイキング形式の昼食会はおいしいお料理とデザート、ドリンクと、「美味しかった」との声が多く大変喜ばれました。



ガラス張りの窓からはベイブリッジ、海が広がるロケーションの良いレストランでお話も弾みました。



昼食後は自由解散となり、みなとみらいで楽しまれたり、再度あかいくつ号に乗るも、混雑と渋滞に巻き込まれたり…それぞれ思い出深い交流会となりました。利用者さんとヘルパーの交流も深まり有意義な時間を共有する事ができました。



クリスマス会



平成 23 年 12 月 18 日(日)
参加者 54 名(利用者 27 名ワーカー 27 名)
洋光台三丁目自治会館にて

いらっしゃいませ～

天気にも恵まれ、たくさんの方々にお集まり頂きました。
今回も手料理でのおもてなしと、ピングオでは全員にプレゼントをお渡しできました。帰りには皆さん袋を片手に満足していただけただけようです。



ワーカーによるプサルタリーの演奏。
一生懸命練習しました。



メニュー

- ・コーンポタージュスープ
- ・ポテトサラダ
- ・サーモンマリネ
- ・サンドイッチ
- ・鶏唐揚げ
- ・ケーキ



二人羽織再び！
ゲームも楽しみました。



知っとくと便利!

市販されている冷凍食品は忙しい毎日の生活にとっても便利ですが、家でも出来る簡単で便利な冷凍方法を集めてみました。



一工夫して冷凍庫へ・・・

冷蔵庫の奥で眠らせたまま腐らせてしまった!調理した後残っちゃった。そんな経験ありませんか?参考にしてみて下さい。まずはセットの冷凍保存

一口大に切った
ジャガイモ・玉ねぎ・人参を
まとめて冷凍

カレー・肉じゃが・シチュー等に

生のまま冷凍すると、火が通りやすくなるのと同時に、調味料もしみ込みやすくなります。



木綿豆腐 (パックのまま)・
長ネギ(小口切り)・
しょうが(みじん切り)
セット

麻婆豆腐・煮込み肉豆腐・豆腐のオイスター炒め等に

冷凍することにより豆腐の水切りがしっかり出来るので崩れることなくしっかり仕上がります。

※冷凍したお豆腐は生でいただくのには向いていません。

トマト (ざく切り)・
玉ねぎ (くし切り) セット

チキントマト煮・トマトオムレツ・ツナのトマト炒め等に

加熱するとうまみが増してジューシーになります。

しめじ・しいたけ・えのきだけ
(石付きを取って
ばらばらに)

きのこスパゲティ・きのこのホイル焼き。その他色々

セットで冷凍してもよし、種類別でも勿論OK。
安売りの時にまとめて買っておくのもいいですね。

キャベツ (ざく切り)・
ピーマン・長ネギ (小口切り)
セット

野菜炒め・キャベツのミルク煮込み・焼そば等に

キャベツだけを冷凍して、袋の上から揉んでしまえば粗みじんになります!

残った野菜は細かく切ってま
とめて冷凍

チャーハン・野菜スープ・味噌汁・あんかけ丼などに

食材が無駄にならなくていいですね。



単品冷凍でも . . .

大根・かぶ・白菜

みそ汁用・煮物用など、切り分けて冷凍すると便利。乱切り・半月切り・拍子切りなど

肉類

そのまま冷凍が定番ですが、調味料に付けて冷凍すると肉が柔らかく調理が楽にできます。

貝類

砂抜きをして水をよく切って保存。冷凍する事によって旨み成分アップ。

茹で汁・だし汁・ソース

あえて、大量に作ってゼリーの型等に小分けにすると便利です。

納豆・海苔・ヨーグルト

気づいた時には賞味期限切れ筆頭食材。納豆もヨーグルトも容器ごと冷凍。自然解凍で味の落ちもほとんどありません。海苔は袋のままくしゃっとすれば簡単もみ海苔に。

油揚げ・厚揚げ・がんもどき

厚揚げは1cmに切ったり、三角に切ったり。油揚げやがんもどきは袋のままでもOK。

フルーツ

皮をむいて、食べられる状態で密閉容器などに入れて。いちご、バナナ、オレンジ、レモン、りんご、みかん、ぶどうなど。自然解凍するか、ヨーグルトやマフィンの生地などに混ぜて使ってもいいですね。

冷凍保存 10 の基本テクニック

- 1：新鮮なうちに冷凍
- 2：できるだけ空気を抜く
- 3：急速冷凍
- 4：賞味期限は1ヶ月以内
- 5：食品は薄く平たく冷凍する
- 6：一度解凍したら再冷凍しない
- 7：冷温解凍が基本
- 8：魚介類は流水解凍
- 9：調理済み冷凍品・お急ぎ解凍には電子レンジ
- 10：ものによっては凍ったまま調理

納豆やフルーツは一人暮らしの方には便利ですね。野菜を生で冷凍というと、長ネギの小口切りや、茹でたほうれん草、きのこ類、玉ねぎのみじん切りくらいしかやっていませんでしたが、調べてみたら驚きのワザがありました。

研修報告にありましたが、『冷凍を過信しない』これも忘れてはならないことです。もっと色々掲載したかったのですが、紙面の都合で残念ながらおおまかにしか紹介できませんでした。

今回参考にさせてもらった、本がありますので、もっと知りたい方は、そちらをどうぞ。

『生で冷凍、そのまま調理のすごワザ便利帳』
出版 長岡書店

新人紹介 かくた 覚田 直子さん

趣味・特技他 心ころの癒しで時にはカラオケにでも行こうと思っています。
月に一度お寺さんにお参りすることによって心が落ち着きます。

自己PR 朝起きて寝床で30分体操し、一日三食を定時にしっかり摂り
間食は無し。後はよく動き回り外出も早足で歩きます。

抱負 他人さまに思いやりと感謝の気持ちを忘れることなく、他人さまの幸せを心から
喜べる存在でありたい!!ことに努力します。必要とされる方々のために少しでも
お手伝いができ、心の支えになれば嬉しく思います。



— 編集後記 —

今まで何気なく読んでいた
会報でしたが、一緒に仕事
をさせていただき大変な努力
と時間をかけて作成して
いる事に本当に頭の下がる
思いの一年でした。

皆様のご協力のおかげ
で、このような会報が出来
上がりました。活動を振り
返るといろいろな事が思いだ
されて懐かしくなりました
ありがとうございました。

Thank you

色々なことに追われな
がら作りました。

「仕事は追われたら駄目
なんだよ、追いかけてな
きゃ」以前、人に言われた
言葉が身にしみます…

わからない事ばかり
でしたが、徐々に形に
なっていく楽しさを感じ
る事ができました。

『たすけあい磯子』発足20年。今
年度は記念誌と会報の発行、もう少し
パソコンを使いこなせたら…と
思う日々でした。会報作成に携わっ
ていただいた皆様ありがとうございました。