はせさんず ニュース

2017 春号 NO.78

２０１７年４月７日（金）発行
認定ＮＰＯ法人
たすけあい大田はせさんず
理事長　佐藤悟
〒146-0082　東京都大田区池上4-28-3
はせさんず（会員制）　03-5747-2610
ヘルパーステーション　03-5747-2816
ケアサポート　03-5747-2800
デイホーム　03-5747-2660
元気かい　03-5747-2605
ＦＡＸ専用　０３－５７４７－２６２０

第20回はせさんず講演会
「平穏死」のすすめ

講師に石飛幸三さんを迎えて3月12日(日)、大田区池上会館で開催。芦花ホームで200人以上の高齢者を看取られ、「平穏死」という自然な死に方を提唱している石飛さんの講演を聞きたいと、参加者は80名の満員となりました。

老いは病ではない、「延命措置ではない穏やかな死を迎える」ために、高齢者本人も家族もどのように考えていけばよいか、参加者は熱心に聞き入りました。

詳細は後日はせさんず機関誌『百日草』に掲載します。

地域の息抜きの場
寄り道カフェ

■地域のつながりが薄くなる

一人ひとりが携帯電話を持つ時代になり、人々の生活は個人化しています。世代にかかわらず、周りの人には関心を向けなくなっています。一人暮らしの高齢者の中には、外出もせず、一日誰とも話さず、テレビだけが唯一社会とのつながりになっている人もみられます。近所の寄り合いもなくなり、話好き、世話好きなおばさんもいなくなり、今、高齢者は近隣で気軽におしゃべりする場所がありません。世の中は、介護保険制度も最近は高齢者に自立、自立と、個人の自助努力を促しています。人口が多いといわれる60代後半から70代の世代は、人口が少なくなっている後の世代から社会保障費をつり上げるとされ、肩身の狭い思いではないでしょうか。

■居場所の必要性

このような社会の変化の中で、はせさんずは高齢者が自分自身で生き生き暮らしてほしいと考え、居場所を提供するため、平成26年から毎月第3日曜日に「寄り道カフェ」を開いています。今年5月で丸3年。月1回で、訪れる人は10名から20名ほどですが、利用者は多彩です。スタッフも全員高齢者で、楽しんでやっています。

■最近のカフェのようす

3月の「寄り道カフェ」を紹介しましょう。石飛幸三さんの講演会「平穏死のすすめ」に参加した人が何人かいて、その感想で盛り上がりました。終末医療について、寄り道カフェ白熱教室の出現です。続いて、保健師資格をもつスタッフが健康談話「摂取したい一日の食品の組み合わせ」について話しました。

「寄り道カフェ」では子連れもよし、孫連れもよし、おしゃべりで気晴らしして一日を楽しんでください。今年はもっとたくさんの人に寄ってもらえるよう、のぼりをたてたり、中のようすを写真で紹介したりします。気候のよい時期はオープンカフェなど取り入れる予定です。

保健師の健康相談

「寄り道カフェ」
ぶ！う！術＊
喜笑美
が床
脳が
心臨

の開催日に合わせ2階会議室で、臨床美術＊（クリニカルアート）を実施しています。

「一期一絵」の臨床美術士＊グループが担当。独自のアートプログラムに沿って、絵を描く、オブジェを作るなどの創作活動によって脳を活性化。制作が終わると参加者全員の作品を並べて語り合う観賞会があります。対象は子どもから大人まで、認知症の人や介護にかかわる人、高次脳機能障害の人など幅広く、アートを楽しみながら気分を開放しています。参加者からも楽しかった、またやりたいと好評です。

＊「臨床美術」「臨床美術士」は日本における㈱芸術造形研究所の登録商標です

ヘルパー研修会

1月18日(水)、「ベッド上でのらくらく介護技術」をテーマにヘルパー研修会を開催。池上会館にて、参加者25名。

最近、訪問介護において、身体介護の必要な人が増えています。特にベッド上での介助は、利用者はもちろん、ヘルパーにとっても身体的な負担がかかりやすい場面です。そこで、福祉用具の株式会社ＡＣＡ（ＣＡＲＥ ＤＥＰＯＴ エンゼル）の播実さんを講師に、負担のない安心できる介助方法を学びました。

間違った介助により、利用者が痛みや苦痛を感じてしまい、それが続くと筋肉の緊張そして拘縮を招き、ひいては機能低下につながってしまうことがあります。それを防ぐためには、利用者の身体状況をよく理解し（何ができて何ができないのか、またなぜできないのか）、利用者のできる範囲とのバランスのとれた介助が大切だとの講義があり、その後、ベッドを使っての実演で、スムーズに姿勢を変え、位置を修正できることを体験しました。日頃のサービスを振り返るよい機会となりました。

ヘルパー活動日誌

多田　栄宝

「オムツの正しいつけ方なんてないのよ。漏れなくて、つけている人がオムツをしていることを忘れるようにつけるのが正解かしら」。実務者研修の実技の先生の言葉。「訪問時にまずは、つけているオムツをすぐに外さず、よく観察しなさい」。

インターネットで「オムツのつけ方」ばかり検索していた私は、目から鱗が落ちる思いでした。体型や癖の違う利用者にマニュアル通りにしても満足してもらえない、私は相手を見ずに、相手の不自由さばかりを見ていた、「できないこと」ばかりに目を向けていたのです。

利用者とともに「できること」を探すのはとても楽しい作業です。今まで気がつかなかった「できること」が見つかると手を取り合って喜んだこともありました。「できること」は、案外たくさんあることもわかりました。相手をよく知り、個々のニーズを深く察し、利用者の自立にどれだけ貢献できるかが、満足につながるのだと思います。

介護職に就き3年、まだまだ学ぶことはたくさんあります。これからも「できること」探しを続けていきたいと思います。

デイホーム　書道レクリエーション

デイホームでは、月1回、書道レクリエーションを実施しています。講師は高村之也先生（大田区書道連盟会員）。毎回熱の入ったご指導をいただいています。

「もう何十年もお習字なんてしていない」「ずいぶん書いていないから、ぜんぜん書けない」と、最初は腰が引けていたご利用者も、回が重なるにつれそこは昔取った杵柄、いざ筆を握ると背筋が伸び表情も一変するように感じます。びっくりするくらいの力強い文字を書いたり、美しい書体を披露したりと見ている職員が驚かされることもしばしばです。他のレクリエーションでは、あまり積極性を見せない人が、つぎつぎに半紙を取って筆を走らせている姿は、年を重ねて、できないことが増えてきても、以前に経験して体で覚えていることは、簡単には忘れないのだと気づかせてくれます。また、書道レクリエーションがあるからと、普段の利用日でない曜日に臨時利用する人もいました。

ちなみに、講師の高村先生、実はご利用者の皆さまとさほど変わらない年齢ですが、今でも別の先生について勉強しているそうで、いくつになっても向上心を失わないことが元気の源なんだと、あらためて教えられるようです。（新留）

移送サービス　活動会員募集

車両による病院等への送迎

移送サービスは、移動困難な人をはせさんず所有の福祉車両や活動会員所有の自家用車を使って病院や外出先へ送迎する有償ボランティア活動です

活動会員への謝礼　1時間：850円

（自家用車の場合は別にガソリン代あり）

リタイアした団塊世代や子育てが一段落した主婦の方々　大歓迎

■事務局だより

2月からデイホームの調理員として、相田正伊さんが勤務しています。どうぞよろしく。

はせさんず総会のお知らせ
5月28(日)　10時から
はせさんず1階にて

はせさんず各部門スタッフより　聞いて！　聴いて！

会員制たすけあい活動

たすけあい活動（有償ボランティア）の在宅生活支援担当になり１年が経ちました。家事援助、産前・産後、保育等の依頼、問い合せがあります。できるかぎり依頼に応えたいと思っていますが、在宅生活支援のできる活動会員が少なくて手配できず、お断りすることもありました。地域の中で会員同士が支え合う、たすけあい活動にあなたの力を貸してください。一人でも多くの参加をお待ちしています。　（柴田京子）

ヘルパーステーション

ご利用者宅を訪問するとき、「おはようございます」「こんにちは」「ごめんください」「お邪魔します」等々元気よく声をかけます。外の空気や季節感、社会の風を感じていただけたらと思います。サービスが終わって帰り際には「また伺います」（「うん」という返事がありました）「お大事にしてください」「気をつけてください」「失礼します」。まだまだ新人ヘルパーですが、どうぞよろしくお願いします。（柏孝子）

ケアサポート

担当する中で最高齢の女性、高齢にもかかわらず、デイサービスでもレクリエーションに参加し、楽しまれています。昨年末、施設へ入所し現在105歳。施設内では自分で車いすを操作し移動できるようになり、他入居者への気遣いも見せるとのこと。ご本人の残存能力にも驚嘆しますが、その力を引き出す家族や職員の皆さんの気づきや努力に敬服！　私も既成概念にとらわれず一人ひとりの可能性を信じて…（平山明美）

デイホーム

目配り・気配り・チームワーク！　利用者がデイホームで安全に有意義な時間をすごすために不可欠です。スタッフのチームワークとは協力するだけでなく、厳しいことも言い合える関係になることだと思います。今何をすべきか？　問題にどう対処するか？　話し合い、目標を明確にし、全員が納得して実行する。いらぬ遠慮はなしにアレコレ言い合い日々成長しチームプレイで利用者を支えていけたら最高です。（蔵野明子）

元気かい

絵手紙の会は「へたでいい、へたがいい」という言葉に誘われ、今年で16年目。多少会員の出入りこそあれ、へたでもへたらず継続してきました。絵のモチーフは周りにたくさんあります。まずはよく見て書く。お便りですから添える言葉も大切。送ると決めた人に自分の気持ちや感動を伝えてください。絵手紙が届いたときはうれしく相手と結びつきが始まる、人とつながる絵手紙のすばらしいところです。（石田絢子）