



NO. 91

2019年9月30日(月)

ゆめ 夢 通信

(認定NPO法人)
特定非営利
活動法人
ウェーブ



〒321-1263

日光市瀬川95番地1 (朝日町)

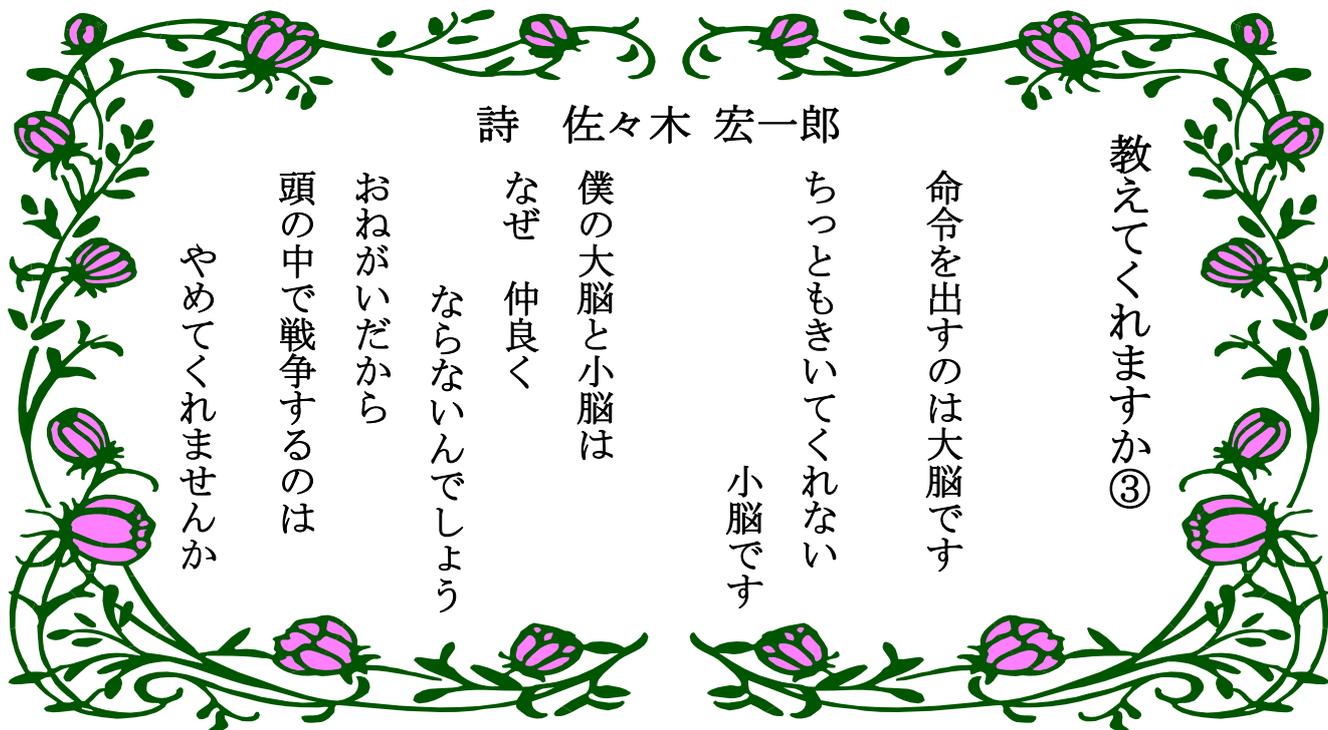
電話 0288 (21) 5330

FAX 0288 (21) 5388

ホームページ <http://npowave.jimdo.com/>

メールアドレス info@wave-i.org

【事務所営業時間】 平日9時～18時



詩 佐々木 宏一郎

教えてくれますか③

命令を出すのは大脳です

ちっともきいてくれない

小脳です

僕の大脳と小脳は

なぜ 仲良く

ならないんでしょう

おねがいだから

頭の中で戦争するのは

やめてくれませんか

日が暮れると一斉に鳴き出す虫の音が、秋の深まりを感じさせる今日この頃です。皆さま、朝夕すっかり涼しくなりましたが、お変わりなくお過ごしでいらっしゃいますか。台風15号が荒れ狂い、千葉県のパ洋洋沿岸側に甚大な被害をもたらし、被災された方々の生活を脅かしています。早急に復旧されますことを心よりお祈り申し上げます。

毎年の、水害・風害・竜巻被害とこれらの災害は、人間社会が作り出している地球温暖化によるもの、と数十年前から忠告喚起されてきています。

今、全世界の若者たちが、**温暖化非常宣言**を訴えるプラカード運動が広がっています。発端は、スウェーデン人16歳の女性グレタ・トゥーンベリさんが、昨年8月から毎週金曜日にストックホルムの議会前で「**環境のため学校へ行かないストライキ**」行動を起こし、**地球温暖化、気候変動対策**を訴え、世界中を動かしています。彼女の真剣な姿勢は、10代をはじめ様々な世代の人たちに感銘を与え、デモへと発展してきていると思います。

県内全ての市町が、8月に「**プラごみゼロ宣言**」を行いました。私たちも小さな力ですが、レジ袋、ペットボトルなどプラスチックごみを出来るだけ減らすことも、**地球温暖化・気候変動対策運動**につながるのではないのでしょうか。

理事長 芳賀 マサ子

七夕、サックス演奏会、デイ敬老会・・・デイサービスだより



七夕

風にゆらゆら揺れる天の川のような七夕飾りを作り、皆さん、思い思いに短冊に願い事を書いて飾りました。七夕は、織姫と彦星が出会う日です！皆さんの願いは星に届いたでしょうか？

トミー広岡さん演奏会

7/16（火）にトミー広岡さんにサックスの演奏をしていただきました。皆さん、久しぶりの生演奏を、とても喜び楽しまれました。素敵な演奏をありがとうございました！また、よろしくお願ひします！



敬老会

9/15（日）に敬老会を行いました。当日は、フラダンスのMachiko halau hulaの皆さんが優雅なダンスを披露してくれました。皆さん、時を忘れうっとり見入っていました！最後には全員で踊り、笑顔になりました！



『ほっとウエーブ』 これからの予定 10月～12月開催

2019年10月24日(木)	午前10時～	すごろく交流会
10月24日(木)	午後1時～	ギター・ハーモニカ演奏♪皆で唄おう!
11月14日(木)	午後1時～	介護予防教室 歯科衛生士によるお口のケア方法等
11月未定(決まり次第お知らせします)		紅葉見学とりんご狩り
12月19日(木)	午後1時～	ギター・ハーモニカ演奏♪皆で唄おう!
12月24日(火)	昼食時	クリスマス会(お楽しみ!)
毎週火曜日一日		皆で手芸を楽しみませんか?

※ 皆さま、火・水も開いています。どうぞお気軽に、お立ち寄りください。



私は、「ほっとウエーブ」で毎週火曜・木曜に調理ボランティアをしています。利用日の10時頃から皆様がそれぞれに集まり、仲間たちで和やかに話を楽しんでいます。

毎月1、2回、ギターやオカリナの演奏、歌声、すごろくゲーム等の催しがあります。

私は、音訳ボランティア「かわせみ」に所属しています。ここでは日光市の広報をデイジー(活字の読みが困難な人のために製作されるデジタル図書の国際標準規格)編集し、CDにします。視覚障害者の方々の「声の広報」です。

ほっとウエーブの仲間です。火曜日の午後、この「声の広報」を「プレックストーク(視覚障がい者用デジタル機器)」で傾聴されている方がいます。午後、のんびりとしたひとときを、皆さんと一緒に「市ではこんな事があるのだね」と話しながら便利に聞いています。

どうぞ、興味のある方はお気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

ほっとウエーブ調理担当 河内 秀子

訃報 ウエーブの活動会員でありました野中末雄様が、4月9日お亡くなりになりました。

体調不良で活動をお休みしておりましたが、とても残念です。ご冥福をお祈りいたします。お亡くなりになる前に、野中様からウエーブに宛てたメッセージを頂いておりました。

「特定非営利活動法人ウエーブの皆さまへ

短い間でしたが、大変気持ちよく働くことが出来ました。ありがとうございました。」

2019.3.25 野中末雄

福祉用具活用での介護技術の研修会に参加して



- 今回は、(1)移乗ボードを使う
(2)適切な臥位姿勢位置に戻すための介助
(3)安楽な姿勢を考えるポジショニング、を学んでまいりました。

移乗ボードは、ベッドから車いすへスムーズに移乗するための用具ですが、使用できる人にはいくつかの条件があることがわかりました。実際に使ってみると、変なところに力が入ってしまったり、足が動かない事を忘れて動かしてしまったり・・・とかなり難しかったです。また、寝ている場所が最適な位置でないと、ベッドの背上げ等の操作の際、首、お腹、腰などに圧力がかかり、苦しい体勢になってしまう事から、自分の概念だけで動かさない事の大切さを実感しました。

今回は介護する側、される側両方を体験できたので、今後、対象のどこの動作にどんな介助が必要なのか、念頭に置いて携わっていきたいと思います。

訪問介護員 和 泉 永 子

書いて心を整える日記

先日、テレビで放送されましたが、改めて注目されている日記で、そこには秘められたパワーがある日記があるそうです。

それは、ユニークなスタイルの日記を書くのは一行でも良いのですが、内容では、必ず自分を褒(ほ)めるというのがルールとのこと。例えば、失敗や嫌なことがあっても、そこに至るまでの行動や対処、切り替えが出来た自分を褒(ほ)めたり、汗と汚れの付いた洗濯物を前に頑張って働いた自分を褒(ほ)めたり、などです。そのような些細(ささい)なことなので、今日一日を振り返って何か褒(ほ)めることを探して書きます。

頭の中は「褒(ほ)める言葉」に反応してドーパミンが出て、やる気や幸福感を感じ、また自己尊重感が高まり、周りの人を大切にすることにもつながるそうです。

秋の夜長に虫の声を聞きながら、日記を書いてパワーアップしてみたいはいかがでしょうか？

デイサービス看護師 渡辺 マリ子

LSA だより

倉ヶ崎高齢者住宅 LSA(生活援助員)として携わり、日々感じるがあります。

年を重ねていくというのは、避けられない事ですが、若々しさを保ち、元気に長生きするにはコツがあるような気がします。

朝の見回りで「おはよう。今日も暑いわねえ。無理しないでね。」と入居者の方に励まされ、元気をもらうことがたびたびあります。

体力が衰えたり、健康を損ねたりすることがあっても、心だけは若さを保ち続けたいものです。ちょっとした心の持ち方が、想像以上に大きな影響があるような気がしてなりません。

意識して、自分の気持ちが明るく元気になるような言葉を口にするのが大切なようです。

今後も、入居者の方々が安心して、生き生きと日常生活を送ることが出来るように、サポートしていければと思っています。

倉ヶ崎住宅生活援助員 上吉原 淳子



・ 夕暮れに 夜の長さに気が滅入る

しんけつどくしん
針穴読心

・ 仕事とて 深夜の看護に胸打たる

針の穴も心眼で通せる。精神統一で
グリーンのホールも心眼で一発

贈呈品のお礼

電機連合栃木地協県北リーダーの益子勝宏様他3名様が、6月6日(木)に福祉施設訪問の場所にウエーブを指定していただき来所くださいました。仲間たちとたすけあい活動設立の動機、施設概要、現在の地域貢献活動等について話し合いました。

その時のお礼に、電気製品ホットプレート1台、扇風機3台を7月2日(火)にお届けくださいました。ホットプレートと扇風機1台は、「ほっとウエーブ」へ、扇風機2台は事務所に設置し、この夏は思いも寄らなかつた贈呈品で心地良い風を受けて仕事をする事が出来ました。誠にありがとうございました。

芳賀 マサ子

お知らせ

日頃より、ウエーブの活動にご賛同いただきありがとうございます。

本年10月より、消費税が引き上げられます。栃木県での最低賃金の引上げ等もあり、ウエーブのふれあい料金を2020年1月から次の通り改定したいと思います。

2020年1月より

ふれあい利用料 1時間 1,980円税込～(1,800円～+税)
" 30分 990円税込～(900円～+税)

ご理解とご協力をお願い申し上げます。



活動報告 (2019年6月29日～2019年9月30日)

- 7/2 (火) 贈呈式 電機連合栃木地協様よりホットプレート1台、扇風機3台
- 7/19 (金) 日光市介護保険事業者向け研修会
- 7/25 (木) 日光コミュニティケア研究会
- 7/29 (月) 介護職員等特定処遇改善加算研修会 (宇都宮市)
- 7/31 (水) 日光ボランティアフェスタ 2019 全体会議
- 8/2 (金) 地域ネットワーク・コミュニティ (宇都宮市)
- 8/5 (月) にっこう福祉のまちづくり全体会
- 8/26 (月) 日光市バリアフリーセミナー
- 8/28 (水) 日光市「女性の活躍」応援プロジェクト 女性活躍推進セミナー
- 9/4 (水) 発達障害者支援スキルアップ基礎研修 (宇都宮市)
- 9/7 (土) 日光ボランティアフェスタ 2019
- 9/9 (月) 栃木県ホームヘルパー協議会研修会 (宇都宮市)



9/15 (日) デイサービス敬老会
 9/16 (月) 二荒山神社挙式参列者 車椅子ボランティア
 9/19 (木) 日光市主任介護支援専門員連絡協議会研修会
 9/20 (金) ネットワーク研修「認知症の診断について」(宇都宮市)
 9/26 (木) 栃木県看護協会県西地区支部研修会(鹿沼市)
 9/30 (月) ヘルパーミーティング



7/7 (日)、9/1 (日) フードバンク日光定例会
 7/9 (火)、8/19 (月)、9/5 (木) デイサービスミーティング
 7/10 (水)、7/24 (水)、7/31 (水)、8/7 (水)、8/21 (水)、8/28 (水)、9/4 (水)
 ボランティアフェスタ実行委員会
 7/17 (水)、8/23 (金)、9/25 (水) スタッフミーティング
 7/25 (木)、8/22 (木)、9/26 (木) とちぎ地域福祉ネット定例会
 7/25 (木)、8/29 (木) 雇用管理責任者講習(宇都宮市)
 8/8 (木)、9/10 (火) につこう福祉のまちづくり今市地区推進委員会
 8/18 (日)、9/8 (日)、9/22 (日) サービス提供責任者初任者研修
 8/21 (水)、9/25 (水) 介護分野における人材確保のための雇用管理改善
 サポーターによる無料相談支援
 9/9 (月)、9/10 (火) 鬼怒川温泉入浴介助ボランティア(あさやホテル)

ご協力誠にありがとうございました (順不同・敬称略)

会員・寄付者ご芳名(2019年6月29日～2019年9月25日)

正会員(活動・利用会員) 総合計 146名(活動57名・利用89名)
 新規) 4名

継続) 5名

家族会員 合計 22家族

賛助会員

法人 合計 6法人 6口 60,000円

個人 合計 81名 97口 291,000円

寄付者 合計 69名 合計金 565,099円

その他

たくさんの方からお菓子、野菜、お茶、日用品などのお心遣いをいただきました。
 お名前は省略させていただきます。誠にありがとうございました。

