



NO. 92

2019年12月28日(土)

# ゆめ 夢 通信

(認定NPO法人)  
特定非営利  
活動法人  
ウエーブ



〒321-1263

日光市瀬川95番地1 (朝日町)

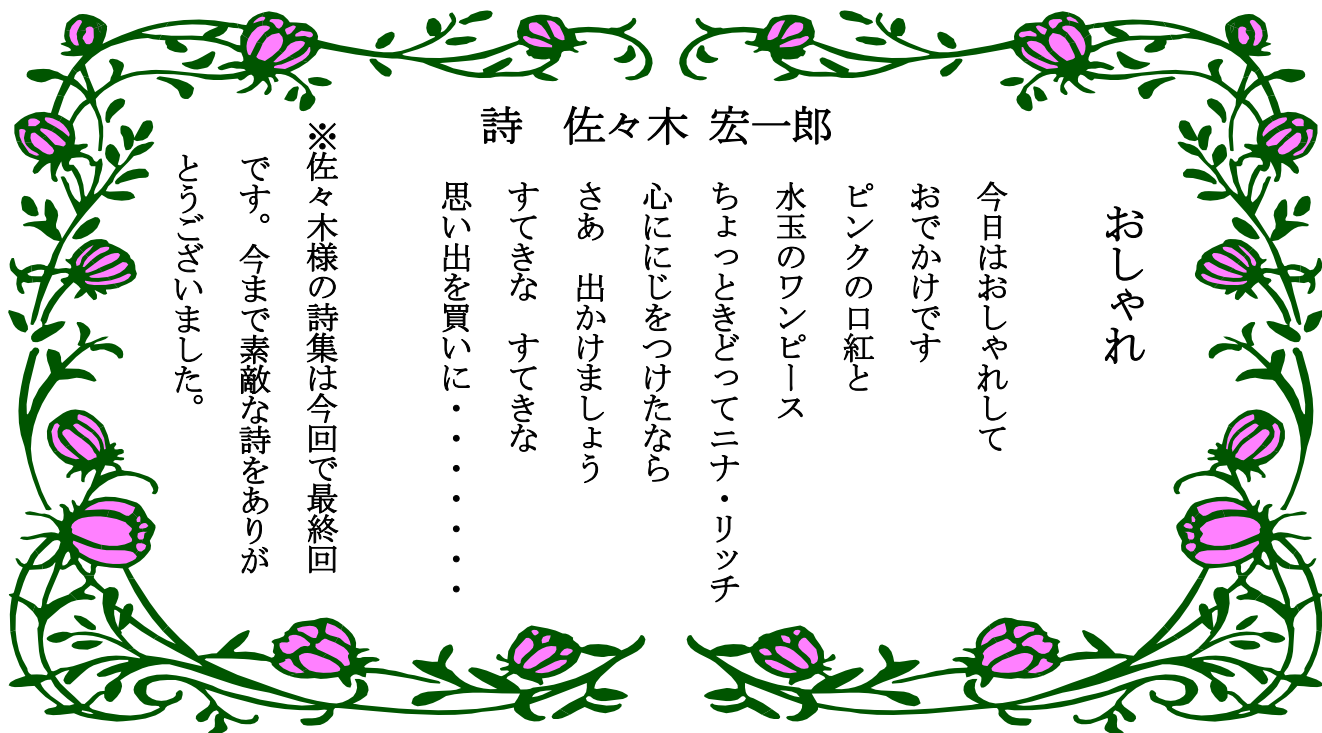
電話 0288 (21) 5330

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](mailto:info@wave-i.org)

【事務所営業時間】 平日9時～18時



## 詩 佐々木 宏一郎

おしゃれ

今日はおしゃれして

おでかけです

ピンクの口紅と

水玉のワンピース

ちよっときどってニナ・リツチ

心になじをつけたなら

さあ 出かけましょう

すてきな すてきな

思い出を買いに.....

※佐々木様の詩集は今回で最終回

です。今まで素敵なお詩をありが

とうございました。

皆さまこんにちは。令和元年も年の瀬を迎え気忙しい昨今ですが、いかがお過ごしですか。

今年の栃木県10大ニュースが、先日発表されました。第1位は10月12日の台風19号が県内を直撃し大雨特別警報発令、甚大な災害となったことでした。被災された方々にお見舞いを申し上げますとともに、一日も早く復旧・復興されますことをお祈り申し上げます。

去年は、と振り返ってみますと、猛烈な暑さにより佐野市が、県内観測史上最高の39.2度を記録したニュースが第1位でした。やはり地球温暖化により大自然が悲鳴を上げているのでしょうか。災害の発生が少なく住みよい栃木県と、数年前までは自慢をして、県外へ出た知人等に日光市の現状、人口減少・超高齢化率の高いこと、しかし、豊かな自然の中で生活することは、心のゆとりと温かさが保たれると語り、Uターンを進めていましたが、近年は自慢もできず躊躇しています。

先月、職場内に募金箱を置き、台風19号により県内で被災された方々を支援するためお願いを呼びかけ、集まりました金額12,750円を栃木県災害義援金受け入れ用口座に振り込みました。ご協力ありがとうございました。

皆さま、一年間、ウエーブをご支援くださりまして、誠にありがとうございました。よいお年をお迎えください。

理事長 芳賀 マサ子

## 筋力トレーニングを続けることで転倒予防

20歳をピークに筋力やバランス機能はゆっくり落ちていきます。自覚するのは50代以降ですが、30、40代でも転倒のリスクはあると言います。転倒は、高齢者の4大骨折と言われる、手首、肩、太ももの付け根（大腿骨頸部）、背骨の他、頭部外傷で当日は異常がなくても、数日後、血種による意識障害など命に関わることもあります。体の衰えを確認する方法の1つに片足立ちテストがあり、15秒以上維持できなければ転倒の危険があります。その他、立ったままズボンの着脱が難しい、靴下を座って履くことが多い、つまずいた後、とっさの一步が出にくい、などの人も要注意です。転倒予防に役立つというスクワットや、かかと上げなど、少しずつで良いので毎日筋力トレーニングを続けましょう。私は、少しでも骨密度を上げようと、毎日、台所に立って30回かかと落としをやるようにしています。日照時間が少ないこの季節、ウィンターブルー（季節性感情障害）対策にも、午前中30分～1時間、日光浴を兼ね、歩くのも良いでしょう。

デイサービス看護師 阿部 松子

## キャリアマネジメント講座を受講して

11月11日、21日は対人関係力向上についてと、強みを活かす戦略的キャリアについて2回の講座を受講しました。自分自身の性格や能力の強みや弱みなどを見つめなおすことができ、これからもウエーブで働いていくにあたって目標を考えるきっかけとなりました。いつもご利用者に寄り添っていきけるようなサービスを行えるよう努力していきたいと思えます。また、今後少子高齢化社会が更に進み、人生100年時代がくる、80歳まで働かないと生きられない時代がくるということに衝撃を受けました。老後の経済のためには、長く働き、働くためには健康であることが重要、学びなおしが必要になるとのことでした。理事長、事務長を見習って元気で、ご利用者にパワーを与えるような働き方ができたらと思えます。

デイサービス介護職員 笹岡 裕美

## ～とちぎ福祉プラザ研修会に参加して～

12月9日に“福祉用具活用での介護技術の研修”に参加してきました。

今回は介護ベッドから“起きる”“立つ”“車椅子への移乗”の介助を学ばせていただきました。実際に訪問させていただくお宅は、ベッドの配置が様々で、近くに家具があったり、空間が狭かったり、条件は違いますが、今回介護される側の体験もさせていただいたので、勉強になりました。

これからもご利用者が安心できるサポートを心がけて参りたいと思えます。

訪問介護員 戸山 恵子

よろしくお願いします。

11月からデイサービスに勤務しております前田利恵と申します。  
利用者様に、今日、ウエーブに来て良かったと思える1日を過ごして頂けるように、個々に合わせた余暇活動を一緒に行っていきたいです。  
住み慣れた家、地域での生活が続けられるお手伝いが出来たらと思います。  
まだまだ勉強不足で皆様にご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いします。



デイサービス介護職員 前田利恵

## 『ほっとウエーブ』 これからの予定 1月～3月開催

|                   |          |                    |
|-------------------|----------|--------------------|
| 2020年 1月 7日(火)    | 午前10時～   | 新年始め               |
| 1月23日(木)          | 午後1時～    | オカリナ演奏会            |
| 2月 6日(木)          | 午後1時～    | すごろく交流会            |
| 2月13日(木)          | 午後1時～    | ギター・ハーモニカ演奏♪皆で唄おう! |
| 3月 3日(火)          | 昼食時      | ひな祭りパーティー          |
| 3月中(決まり次第お知らせします) | 午後1時～    | 介護予防講習会            |
| 毎週火曜日             | 10時～午後1時 | 手芸                 |
| 毎週水曜日             | 10時～12時  | 健康マーじゃん            |

### Aさんからのお便り NO1



私が、娘のいる那須に行かず、今市で一人暮らしをされているのは、「ほっとウエーブ」にSさんというすばらしい、いやしをなさって下さる方がいるからです。

この年まで生きてきてこのような年寄り、一人暮らしの方や、体の弱いものをいたわり、居心地良く過ごさせてくれる所はありませんでした。

うちとけて水いらずにお茶を飲み、おだやかであたたまるどころです。

他の公共施設、デイケアも経験しましたが、「ほっとウエーブ」ほどなごやかで、おだやかでのびのびとし、いたわりあって時間が過ぎていくところを他に知りません。

皆ありがたく、ほっこりして家路に帰ります。

また、行事が新鮮でリンゴ狩りや、お花見だんごなど「ほっとウエーブ」にいつてなかったら体験することなく年老いたことでしょう。

年よりをいやしたいとの思いがありがたくてなりません。

火・水・木と「ほっとウエーブ」があったから私は、一人住まいができています。

他の方々も、どれ程大切にされ、大事にされいやされていることでしょう。

Sさんのスケールの大きさ、おおらかさ、心根のやさしさに根ざした「ほっとウエーブ」は、安心して本当にホッとするいいところ、いやしの所です。



「ほっとウエーブ」ご利用者



### ハロウィン

今年も可愛らしく仮装してハロウィンパーティーをしました。大きなカボチャを手に一緒に記念撮影に入ってくださいしたのは、毎月、歌や踊りで楽しませてくれるボランティアさんです。

### 体験学習

10月8日（火）日光東中学校から、体験学習で2名の生徒さんがボランティアに来てくれました。持参の手作りの巨大オセロゲームに皆さん夢中になり、楽しい時間を過ごしました。



### 体験学習

11月15日（金）、豊岡中学校3年生が昨年に引き続きボランティアに来てくれました。3人で協力して活動していて、利用者様もとても嬉しそうでした。





### 紅葉狩り

今年も、東照宮・霧降方面に紅葉狩りに行ってきました！木の葉が織りなす見事な紅葉の美しさに皆さん、自然に笑顔になりました。

### クリスマス会

例年、日曜日に開催していたクリスマス会を、今年は平日に行いました。12月24日（火）には霧降の風さんのオカリナ演奏に合わせて皆でたくさん歌いました。



### クリスマス会

翌日、12月25日（水）は厚澤様ご夫妻をゲストに招き、ギターやハーモニカの演奏、奥様の美しい歌声に合わせて、懐かしい歌を歌いました。



## 医療川柳・四字熟語・・・家族会員 高賀茂 敏男



- ・ 踏ん張るぞ この一言で 勇気付け
- ・ 大部屋は 他人のいびきで 寝不足に

みけつきんよく  
身欠禁欲

病気で体の不自由さを感じれば、他の不自由は何のことはない。元気に一日を過ごせば幸せと思えよ。

### 自己紹介・・・高賀茂 敏男

今市高等学校を昭和 32 年卒業後、民間会社に就職、退職し、電電公社鹿沼電報電話局に入社、県内小山局労務厚生課長、栃木局総務課長等 6 カ所、東京 2 カ所（単身赴任）を勤務し、55 歳で NTT を退職、即ドコモに入社、63 歳で退職、永年勤続 45 年であった。退職後の趣味としてゴルフ、旅行、ドライブ、釣り、老人ホーム慰問、自治会役員、読書、そば打ち、水彩画、カラオケ、下野新聞投稿など、妻の協力もあり、多種多彩に実践できたことに満足している。ウエーブさんには週 3 日の人工透析での送迎に大変お世話になっている。また会報に医療川柳と四字熟語を掲載され、皆さんにご笑話されている。私は、日本人男性の平均寿命 81 歳になり、余生を「何事も前向きに、常に感謝の心を忘れず、愚痴をこぼさない」を信条に頑張っている。

### 入浴介助ボランティア



1 2 月 2 日（月）～3 日（火）にかけて、鬼怒川温泉あさやホテルにスタッフ 2 名で入浴介助ボランティアに行ってきました。今回のご利用者さんは、東京からお出でになられた方で、普段は施設で生活しているそうです。時折、友人・知人が今回のように旅行に連れて来てくれるとのことでした。9 月にも一度、ウエーブを利用して鬼怒川温泉に来ていますが、その時のご利用後、とても調子が良くなったとのこと、再度、ウエーブを利用しての温泉入浴となりました。当日は、ホテルの貸切風呂で、ゆったり足を伸ばし、肩まで湯に浸かることができ、大変満足された様子でした。なかなか発話も難しい状態でしたが、最後に笑顔で握手を求めてこ

られたことは、とても嬉しく、鮮明に記憶に残っています。またウエーブをご利用になれることを楽しみにしています。有難うございました。

事務員 三 上 勸

### LSA だより

倉ヶ崎住宅コーヒータイム 1 月の予定

1 月 2 3 日（木）午後 1 時 3 0 分～3 時、ひかりの郷にっこう出前講座  
「介護予防に取り組もう！ ～元気な今がチャンスです～」



講師 歯科衛生士 我妻裕子 氏



## 活動報告 (2019年10月1日～2019年12月26日)

- 10/8 (火) 男女雇用機会均等法等に基づく報告の徴収と指導 栃木労働局
  - 10/28 (月) 通所介護事業運営推進会議
  - 10/29 (火) 地域ネットワーク・コミュニティ (県北) 開催 (宇都宮)
  - 11/10 (日) 日光市ひきこもり相談センターかがやき 講演会
  - 11/14 (木) 社会保険委員研修会
  - 11/18 (月) とちりハ病院研修会 「ロコモ対策」 (宇都宮市)
  - 11/20 (水) 介護サービス相談担当者研修会 (宇都宮市)  
日光市介護保険法に基づく実地調査 (居宅介護支援)
  - 11/22 (金) NIKKO 報徳協働ミーティング～地元で見つける未来のパートナー～
  - 11/26 (火) 介護分野における人材確保のための雇用管理サポーター無料相談支援
  - 11/28 (木) ヘルパーミーティング・研修会  
藤岡町社会福祉協議会ボランティア団体「ほっとウエーブ」見学
  - 12/5 (水) 日光ヘルスケアネット地域医療連携研修会
  - 12/9 (月) 県ホームヘルパー協議会定期研修会 (宇都宮)
  - 12/16 (月) 第4回理事会
  - 12/20 (金) 日光市介護支援ボランティア制度事業所連絡会
- 
- 10/5(土)、10/6(日) チャリティーウォーク 56.7 km 夕食・宿泊所ボランティア
  - 10/6(日)、11/3(日) フードバンク日光定例会
  - 10/16(水)、11/27(水)、12/20(金) スタッフミーティング
  - 10/24(木)、11/28(木)、12/26(木) とちぎ地域福祉ネット定例会
  - 10/29(火)、12/6(金) にっこう福祉のまちづくり今市地区推進委員会
  - 11/6(水)、12/3(火) デイサービスミーティング
  - 11/11(月)、11/21(木) 日光市「女性の活躍」プロジェクトキャリア・マネジメント講座
  - 12/2(月)、12/3(火) 鬼怒川温泉にて入浴介助 ボランティア
  - 12/4～6(水・木・金) 2019年度運行管理者等基礎講習会 (宇都宮)
  - 12/24(火)、25(水) デイサービスセンター クリスマス会



### 募集

ウエーブは、皆さまのご支援、ご協力によって活動を続けています。

「困ったときはお互いさま」お時間の空いている時に、登録して一緒に活動してみませんか。

- ★正会員会費 3,500円
- ★家族会員会費 6,000円
- ★賛助会費(個人) 1口 3,000円
- (法人) 1口 10,000円

『認定NPO法人』を継続していくために、寄付(賛助会費は寄付にあたります)3000円以上を、毎年100人以上から、支援していただくことが条件にあります。ご支援よろしくお願いたします。

## 年末年始 休業のお知らせ

| 事業名    | 休業日               |
|--------|-------------------|
| 事務所    | 12月28日(土)～1月5日(日) |
| 居宅介護事業 | 12月28日(土)～1月5日(日) |
| デイサービス | 12月29日(日)～1月3日(金) |

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9月26日～2019年12月26日)

正会員(活動・利用会員) 総合計152名(活動57名・利用95名)

新規) 5名

継続) 2名

家族会員 合計 24家族

賛助会員

法人 合計 6法人 6口 60,000円

個人 合計 86名 102口 306,000円

寄付者 合計 84名 合計金 693,620円



※お詫びと訂正

ゆめ夢通信 No. 91 号の P6 の賛助会員会費(個人)の合計金額に誤りがありましたので、訂正してお詫びいたします。

誤 97口 29,100円

正 97口 291,000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。

### 編集後記

最近、介護福祉士の国家試験の勉強をしています。年明けの1月26日(日)に試験があります。会場は埼玉県熊谷市なので、泊りがけで行くことになります。せっかくなので、一緒に行く仲間とおいしい物でも食べて来ようと企んでいます。でも、熊谷って何が有名でしたっけ? 耳寄りな情報がありましたら教えてください(笑)。 S.M