



NO. 95

2020年9月25日(金)

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



生きている花①

鈴木公一

「いいかい、よく聞くんだよ。造花のような花なんか彫っちゃだめだよ。生き活きと生きている花を彫るんだよ。」

と、明治生まれの大先輩は教えてくれた。

この言葉は今でも耳に残り、今でも日光彫りを続けて行く上での指針ともなっている。プロだからきつと上手な彫り師なのだろうという考えは正しくない。上手ではないプロだって存在するのである。

私が職業として日光彫りというものは人には理解されにくい職業といってもよからう。ラーメン屋さんとか、すし屋さんなら食べてみればすぐに判るので張り合いがある。ところが日光彫りは上手なのだから下手なのだがちよつと解らないところがあるので、上手ではないプロがプロとして世の中を渡って行けるところともなっているのである。

プロの日光彫師にとって大切なことが二つある。ひとつは彫りが上手であること、もうひとつは彫り上がるまでの時間が速いことの二点である。日光彫りをお買いになるお客様にとって、二つ目の速いということはさして重要ではない。お客様は出来上がり、つまり結果を買ってくださる人なので、速いか遅いかなどはどうでも良いのである。

※本随筆は『ある日光彫師のひとりごと』
 (平成十一年発行) から転載しております。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、厳しい残暑も和らいで過ごしやすい季節になってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

今回はウェーブ創立25周年の文章を担当する理事長に代わり、私、吉成があいさつさせていただきます。今まで10年以上デイサービスで勤務してきましたが、9月からケアマネージャーとして働くことになりましたので、よろしくお願い致します。

敬老の日に国内の100歳以上の高齢者の人数が8万人を超えた等と報道されていました。そのニュースの中で私の印象に残ったのは、健康で長生きするには、仕事であったり、ボランティアであったり、趣味であったりとその人それぞれの生きがい・役割を持つ事が大切という部分でした。実際、ケアマネとしてはご本人の意向を聞き取ることに四苦八苦している有り様ですが、ご本人が今までどのように生きてきて、今後どうしたいのか、日常生活で一番大事にしている事など、ご本人の事を深く知り、出来ないことを補うだけでなく、ご本人が持っている能力、意欲を活かせるようなケアプランが作成できればと改めて思いました。先輩ケアマネの力もお借りしながら、皆さまのお役に立てる支援ができるように、日々精進して参ります。

副理事長 吉成 勇一

25年を振り返って

年月の経つのは速いものです。5年前には、皆さんと「困った時はお互いさま」の活動理念を再確認し、共有するため、「20年のあゆみ」を作りました。

創立25周年を迎えた今、当時を思い起こすと、仲間8人が旧今市市の福祉を良くしたいとの意気込みで、毎週夜集まり、活発な議論をかわしたことが心に浮かびます。その頃、私は、介護に関する知識は全くありませんでした。しかし、母、義母が入院した時、仕事が終わった後、週1～2回病院へ泊り、おむつ交換、食事介助の経験がありました。介護経験がなくても、仲間を集め切磋琢磨し、資格ある仲間に教えをこい、家事介護支援はできると思い、37年間勤めた会社を退職し自由な時間ができた私が、発起人代表となり、ウェブを立ち上げました。当時、福祉は措置制度の時代、所得の高い人は、サービスが使いたくても使えませんでした。共働きのご夫婦が必死に在宅で親の介護に携わっている姿、障がいのある子どもを愛情たっぷりに育てている親の姿に接し感動しました。

25年経った現在、福祉制度の各種サービスは増えました。しかし、介護保険は介護度のある方、障がい福祉は障害者手帳保持者、また、市の生活支援サービス等は低所得者がサービスを受けられる条件になっています。

これからも、ウェブは制度とのすき間を埋める「ふれあい（助けあい）」活動は、続けていかななくてはなりません。

常に念頭に置いてきたことば、「初心忘るべからず」…（始めた当時の未熟さや経験を忘れず、常に志した時の意気込みと謙虚さを持ってことに当たらねばならない。－『広辞苑』より）

仲間たちと築き上げてきた、高齢になっても、障がいを持っていても、住み慣れたこの地域で、尊厳を持って、生き生きと安心安全に生活ができるよう支援していきたいと、思いを新たにしています。

理事長 芳賀 マサ子

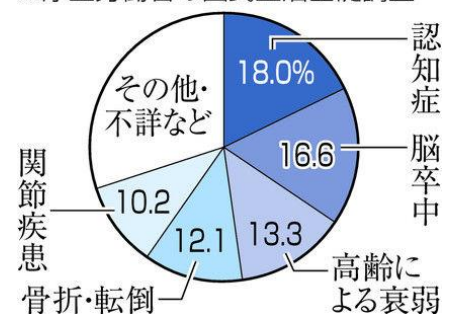
「ありがとう」でほっこり

人間の寿命には、平均寿命と健康寿命の二つがあります。平均寿命とは、その名の通り、人が生まれてから亡くなるまでの平均的な余命です。一方、健康寿命とは、日常生活を制限されることなく健康的に生活を送ることのできる期間のことを言います。2019年の平均寿命と健康寿命の差は、男性8.84才、女性12.35才です。平均寿命が長いのは良いことですが、生きている限り、はつらつと楽しみを持って過ごしたいものです。

健康寿命を延ばすためには、適度な運動や散歩（できれば早歩きを交互に）や、脳の活性化を図るための読書、新聞購読、クイズ、俳句作り、日記などが効果的です。また休日には、男子ごはんや新鮮な味に触れたり外出するのにおしゃれをしたりと、いくつになっても好奇心を失わないことが大切です。若い時できなかったことへ挑戦するなど、できることから始めてみるのも良いかもしれません。肉体的、精神的に人を支えるのは毎日の食事と睡眠ということです。新聞に介護経験者は認知症予防意識が高いと書いてありました。生きていて良かったと思えるコツは、日々の中での小さな感謝を集めることにもあるそうです。「ありがとう」って、良い言葉ですね。

デイサービス看護師 阿部 松子

介護が必要になった主な理由
※厚生労働省の国民生活基礎調査



私のひととき



新型コロナウイルスの騒ぎで、緊張状態が続いている中、私はちょっぴり和ませてもらっていることがあります。それは同居している盲導犬イロハのことです。私がキッチンで用をしていると、ハウスから走って出て来て「激しい雨が急に降ってきたから、早く窓を閉めてね。」とか「地震が始まったよ!」とか、お口をハーハーさせながら「気温が上がってきたから、そろそろ冷房を入れてね。」と教えてくれるのです。そうかと思えば、私がお風呂から上がると、靴下が片方隠されていたりと、全く人間の子供同然です。お互いに気持ちが通じ合ってくると、我が子の様に可愛いものです。

これからは、恐ろしい新型コロナウイルスに打ち克って、イロハと一緒に乗り越えて行かねばなりません。ウエーブさんにお世話になっていることが心の支えです。

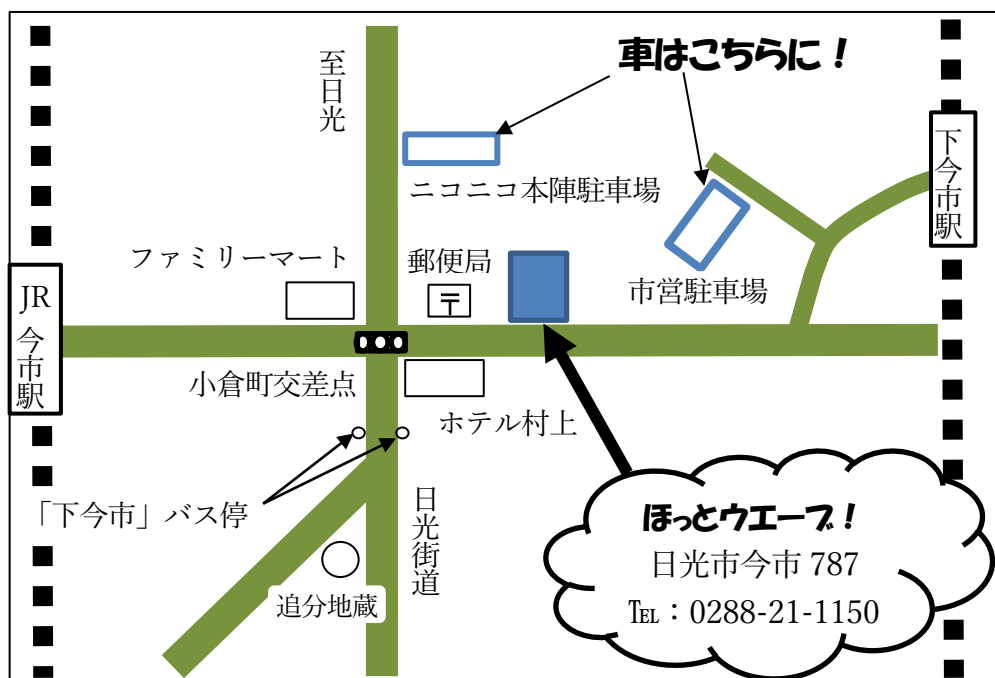
利用会員 鈴木 眞理子

『ほっとウエーブ』 ニュース

「ほっとウエーブ」の昼食は献立があるの?とよく聞かれますが、いえいえ、スーパーの特売の食材をテーブルに広げて、調理担当のスタッフと、活動の合間をぬって駆けつけてくれるヘルパーさん達や、介護支援ボランティアの方々とは話し合いながら作ります。8月のある週鶏ひき肉で三色丼にするつもりが、ナスをたくさん頂いたので皆が「天ぷらが良いね」と。えっ?三色丼と天ぷらって合う?そこへまたゴーヤが届いてどうしようか?二転三転・・・ようやくこの日のメニューは天ぷらと鶏ひき肉入りゴーヤチャンプルーに決まり!

この夏は、皆様から野菜をいっぱい頂きました。きゅうりはサラダや漬物、さらにはテレビで見た「きんぴら」にしたり、ゴーヤは会員の方からうかがった「混ぜご飯」や「佃煮」してと、皆、お料理の情報にアンテナを張りめぐらしています。ワイワイガヤガヤ、賑やかなうちにお昼ご飯が出来上がります。その厨房からの賑やかな話声を聞いたご利用者の方が「いつも楽しそうね。私も向こうにまざりたいなあ〜」と(笑)。

少ない予算で豪華に見えるお料理を作って頂き本当に皆様には感謝!感謝!



【これからの予定】

開所日は火・水・木の10時~15時です。特に木曜日は、音楽レクリエーションや紙芝居、介護予防体操やリング狩りなど、皆さまと一緒に楽しめるイベントを予定していますので、気楽にお立ち寄りください。

※昼食をご希望の方は、食材料費として400円がかかります。

七夕、ひまわり、秋の壁面飾り・・・デイサービスだより 1



七夕

今年も1人1人くす玉つきの吹き流しを作り、竹竿に飾りました。健康を願いながら笑顔で記念撮影しました。

ひまわり

日光市和泉のひまわり畑に車中見学しながら行ってきました。ご厚意で自由に持ち帰れるとのことでした。沢山頂いてきました。みなさんのお土産になりました。



壁面飾り

秋の壁面飾り完成しました。コスモスやもみじ作りに毎日励みました。デイルームが一気に秋です。



夏祭り

今年はコロナウイルス感染予防のため盛大にはできませんでしたが、紙芝居を見たり、輪投げやダーツ、射的を行いました。月曜日は輪投げを行いました。



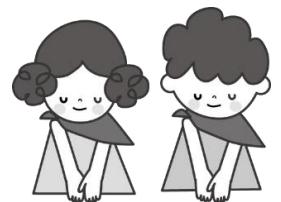
おやつ

調理師手作りのブラマンジェです。

育てている新鮮なミントの葉を飾りました。外出できない中、おしゃれなカフェに行った気分でも美味しくかったです(^ ^♪

「幸せの黄色いレシートキャンペーン」のお願い

イオン今市店様では毎月11日が、「幸せの黄色いレシートキャンペーン」の日です。皆さまが投函して下さった黄色いレシートの総額の1%がウェブに寄付されます。これからもよろしくお願い致します。



新入職員のご紹介

8月より、調理を中心とした業務に付かせていただき、職員の方の優しさ、温かさに接し、私自身の心に通う楽しみが湧いてきております。

「食は命」、「食は人を良くする」等々、食に関する数々の名言がありますが、私も長い間、調理に携わってきた一人として、食の大切さを心から実感している者でございます。ご利用者様の「笑顔と健康」の担い手として微力ではありますが、ご指導やアドバイス等お受けしながら日々努力してまいり所存でございます。どうぞよろしくお願い致します。



デイサービス調理員 藪下 恵子

医療川柳・・・ 家族会員 高賀茂 敏男

- ・ 好き勝手病気になって今の様
- ・ 看護師の愛が伝わり胸打たれ
- ・ ベッドでは反省ばかりの我が人生

※ 今まで医療川柳や四字熟語を掲載させていただいた、高賀茂敏男様ですが、本年5月に永眠されました。ご冥福をお祈りいたします。また、このコーナーは今回で終了となります。ありがとうございました。

ウエーブ散歩（二宮神社の巻）



新型コロナウイルスの影響で遠出が出来なくなっていますね。そこで、近場で、日常を忘れられる憩いの場所はないかと思い二宮神社を散策してきました。

皆さんご存知のとおり、二宮神社は二宮尊徳を祭っている神社です。二宮尊徳は今の神奈川県小田原市に生まれ、幼少の頃から没落した家を再興させるために一生懸命働きながら勉強をしました。24才でお家の再興に成功した尊徳翁は、その後、江戸幕府に登用され、日光神領の開発に尽力しました。安政3年（1856年）に今市の報徳役所にて70才で逝去されましたが、その思想は今でも多くの経営者に影響を与え続けているようです。

そんな尊徳翁を祭っている二宮神社で禰宜（ねぎ）を務める武内聡史さんにお話を伺いました。二宮神社では、昨年から参拝者に季節を感じてもらおうと手水舎（ちょうずや）に花を浮かべているそうです。このとことを花手水（はなてみず）と言うそうですが、とてもカラフルでみずみずしい花々は、水の音と相まって参拝者の心を癒してくれます。また、御朱印も季節ごとに異なるものを用意しており、それぞれが手作業で、彩り豊かな御朱印が出来上がるとのことです。

皆さまも、ちょっと気が向いた時に立ち寄り、心をリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか？きっと、新鮮なエネルギーが貰えると思います。



アジサイの花で彩られた手水舎。季節ごとに浮かべる花は変わり、四季折々の情緒が楽しめます☆彡



消しゴムを彫って作る御朱印。手作りの御朱印は温かみを感じられます！！

会員リレー Vol② ～芳賀淳史さん～

5年前に、NHKの「ためしてガッテン」という番組で放送されたのですが、ギネス世界記録に認定されている世界一長生きした人の寿命の記録は、フランス人のジャンヌ・カルマンさんという女性の122歳ということです。このカルマンさん、チョコレートが大好きで、1週間に1キログラムの量のチョコレートを食べていたとのことでした。



チョコレートさえ食べていけば誰でも長生きできる、とはいえないでしょうが、チョコレートと健康の関係では、次のようなことが研究されているということです。

傷が治る、整腸作用、血圧低下、肥満抑制、コレステロール抑制、がん予防、虫歯予防、歯周病予防、認知症予防、抗うつ、ピロリ菌撃退、抗インフルエンザ。この中でも「傷が治る、整腸作用、血圧低下」の効果は別格で、実際に、医療現場で患者さんの治療にも活用されているとのことでした。

あまり知られていないのですが、実はチョコレートは、カカオの実を発酵させて作られる発酵食品なのだそうです。味噌、納豆、チーズ、などの仲間なんですね。

ところで、長寿の記録ですが、すでに亡くなった人も含めた世界一の記録は先ほどの122歳ですが、今、存命の世界最高齢は、なんと、日本人、福岡県の田中カ子(かね)さんで117歳267日(9月25日現在)です。この方、先日、テレビでも放送されていましたが、お元気な毎日をご過ごされているご様子で、60歳になるお孫さんからお祝いのプレゼントをもらい、満120歳になることが今の目標だそうです。

七福神の中には、福祿寿と寿老人の2体の長寿の神様がいます。健康で長寿なことは、人の幸福の姿そのものなのですね。(〇)

ウエーブの皆さまからも、健康長寿の福の神が、数多く、ご出現なさいますことを、心から願っています。m()m 訪問介護員 芳賀 淳史

ご尽力いただきました

平成19年5月9日から令和元年5月22日までの間、ウエーブの監事として運営を支えていただきました三澤忠雄様ですが、本年1月10日に永眠されました。ご冥福をお祈りいたします。ありがとうございました。

編集委員のご紹介



前列左から、芳賀淳史さん、大貫朋子さん、
後列左から、三上勸、山本貴子さん、笹岡裕美さん
※写真撮影のため、一時的にマスクを外しています。

- ・芳賀淳史：布袋(ほてい)系と呼ばれています。皆さま、「笑う門には福来る」で、お願いいたします。(〇)V
- ・大貫朋子：子育てしながらでも働きやすい環境で助かっています。充実した内容をお届けしたいです。
- ・三上勸：皆さまと楽しみながら作って行きます。よろしくお願いします。
- ・山本貴子：人生の後半戦、心豊かに楽しい時間になりたいと思います。
- ・笹岡裕美：デイサービスでの様子を楽しくお伝えしたいと思います。
- ・藤井久美：ウエーブの活動をお知らせするお手伝いが出来ればと思っています。

※藤井さんは撮影担当のため、写真には写っておりません。



活動報告 (2020年6月24日～2020年9月23日)

- 7/9 (木) とちぎケアマネージャー協会理事会及び部会
- 7/16 (木) にっこう福祉のまちづくり今市地区推進委員会
- 8/1 (土) フードバンク日光食品配布会
- 9/2 (水) 介護支援専門員地域別研修会
- 9/16 (水) 日光市ケアマネージャー連絡協議会研修会
- 9/18 (金) 令和2年度第2回理事会



- 7/1 (水)、8/5 (水) 9/2 (水) フードバンク日光定例会
- 7/15 (水)、8/26 (水)、9/16 (水) スタッフミーティング (ウエーブのあり方検討会)
- 7/27 (月)、8/17 (月) デイミーティング

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。

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(2020年6月24日～2020年9月23日)

正会員(活動・利用会員) 合計139名(活動53名・利用86名)
新規)6名

継続)8名

家族会員 合計 19家族

賛助会員

法人 合計 5法人 5口 50,000円

個人 合計 74名 91口 273,000円

寄付者 合計 65名 合計金額 721,604円



その他

たくさんの方からお菓子、野菜、お茶、切手、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。