



NO. 99

2021年9月27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



初夢 ③

鈴木公一

指揮者はレナードバーンスタイン。オーケストラはニューヨークフィルハーモニーであった。ここで私はとまどってしまったのである。新世紀といえどトスカニーニと同じ速度で演奏が行われて行くはずだという先入観をもっていた。だが違うのである。トスカニーニのあの歯切れの良いテンポとは違うのである。バーンスタインは名指揮者であるし、ニューヨークハーモニーも一流のオーケストラである。だが、私が聴きたいのはトスカニーニの速さなのである。正直、気落ちしてあまり新世界は聴かなくなってしまった。

年月は経ったある夜、鬼貫刑事はいい気分になり、ポリウムを上げオーケストラの指揮者のように腕をふりまわしていた。私は久しく聴かなくなっていたそんなシンフォニーが無性に聴きたくなって来た。だが二十五センチ盤は音が悪くなっているし、バーンスタインではテンポが遅くてせつかくの第四楽章ももうひとつのれないし……、と思い、次の日に今度はCDを購入した。本当はトスカニーニの指揮している物がほしかったのだが……。彼は昔の指揮者なのでCDがあるかどうか判らないので速球派のカラーヤンに思いを託すことにした。

「ある日光彫師のひとりごと」より

ひと雨ごとに秋が深まり、群れ咲いた秋桜が風に揺れる美しい季節となりました。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。先日オンライン研修会に参加し、ケアマネジャーに必要な食支援と管理栄養士との連携について学びました。いくつか内容をまとめると、介護保険で医師や薬剤師が自宅を訪問してくれるように、管理栄養士による訪問栄養指導という制度があり、必要な食支援をしてくれること。また、栄養面では、高齢者でも、一日2食や一汁一菜に少しの漬物などの粗食と言われる食事は実は不健康で、十分なカロリーや栄養素を摂取していないと低栄養やフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)になる恐れがあるということ。予防には一日3食を規則正しくとり、主食(ごはん、パン、めん類)・主菜(肉類、魚介類、卵、大豆や大豆製品のおかず)・副菜(野菜、いも、海藻のおかず)をそろえる必要があること等になります。まずは高齢者の食生活に問題意識を持つことが大切で、管理栄養士と連携して在宅での健康支援が行えるように学んだ事を活かしていきたいと思えます。

しかし同時に、素晴らしい制度でも、利用するには条件があり、サービスを実施できる人・事業所にも限りがあります。改めてウェーブがNPOとして、制度のはざままで困っている方にどんな支援・関わりができるのかを考え、実践していく必要性を強く感じました。今後も皆さまの力をお借りしながら、地域の困りごとを解決する一助となれるよう努力していきます。

理事長 吉成 勇一

軽自動車タントの寄付について

この度、ウエーブは、前理事長の芳賀マサ子様から、軽自動車タントの寄付を受けました。以下に芳賀様からのコメントを紹介します。

私の愛車タントは、助手席が回転する福祉車両です。長い間、朝から晩まで私の足となり、お客様宅へ困り事相談伺いに、また、ご利用者の通院・買物の送迎、時にはお花見・紅葉ドライブ等と要望に添って活躍してきました。

昨年、ウエーブのリフト車が、車椅子使用者の送迎に15年以上働いていましたが、突然故障、修理依頼しましたが部品が無いため廃車となりました。ふれあい活動の主力であった送迎用車両の補充ができませんでした。そこで私の愛車タントをウエーブの福祉車両に使用していただければ、本来の機能が発揮でき最良の方法と考えました。何年使用できるかわかりませんが、私の思いをお受けくださいますとありがとうございました。

活動会員 芳賀 マサ子



芳賀様から寄付されたタント。助手席が回転します！

お野菜をいただいております！



デイサービスでも活用しています。

ウエーブは、昨年12月から、日光だいや川公園内にある「だいやの森 旬菜館」より、売れ残った野菜を毎週いただいております。新聞にも取り上げられたことのあるこの取り組みは、本来なら農家の方に引き取ってもらうか廃棄処分になるはずの野菜を、無償で子ども食堂や介護施設の運営団体に提供することによって、食品ロスの削減と地域貢献になることを目的としています。ウエーブでは、いただいた野菜を6つの団体と個人に、その日の状況に合わせて配っております。もちろん、ウエーブでも使わせていただいております。もちろん、ウエーブでも使わせていただいております。デイサービスや居場所「ほっとウエーブ」でのお料理や、各スタッフ・ヘルパーの家庭での食材として有効に活用しています。コロナ禍で厳しい状態が続いていますが、毎回、新鮮な野菜をいただけて大変助かっております。旬菜館の皆様、誠にありがとうございます。

LSAだより

皆さん、こんにちは。朝夕と寒くなってきた今日このごろですが、体の調子は、いかがですか？芳賀理事長に代わり、新たに吉成理事長と共に、私達も新人のメンバーが1人加わりました。今は、コロナで、話し合いも出来ない状態ではありますが、色々な案を出し合いながら、利用者さんと共に、今後、市の出前講座などに参加し合えたらと思って期待しております。利用者さんが賛同してくれるかが問題ですが、LSAも少しずつ変わりつつあります。これからも、御指導宜しく願います。

豊田高齢者住宅生活援助員 渡辺 薫



「かからない、うつさない」

新型コロナウイルスについては、毎日欠かす事なく、テレビ、新聞等で、聞かない日はないでしょう。連日感染者増などの報道ばかりで、振り回される毎日が2年になろうとしています。これからの季節、コロナだけではなく、インフルエンザウイルス、ノロウイルス等のウイルス感染が発生する時期でもあり、合わせて予防を考えたいと思います。

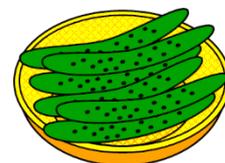


マスク、手洗い、うがい、適切な消毒は、コロナを始め、感染を予防する基本です。現在コロナが増えている状況は事業所、施設等において多人数でマスクをせず会話したり、会食等が原因とされています。どうやって感染するのかは飛沫感染と接触感染に加え、空間を漂うマイクロ飛沫による感染があります。マスクをせずに人と2m以内の距離では、咳、くしゃみ、会話などで飛び交うウイルスを含んだ飛沫が、直接、目、鼻、口に付着します。さらにウイルスのついた手で鼻や口を触ることで感染するのです。口、鼻はウイルスの侵入口なので、マスクで守りましょう。そして手指消毒衛生も命を守ることに繋がります。（石けん、水、アルコールはどれも効果あり。）特に注意が必要なのは、換気の悪い所（密閉）、人の集まる所（密集）、人と人が近い所（密接）です。室内の空気は定期的に入替え、1時間に2回以上、1回5分以上行う事。食事は静かに食べる事（黙食）、できる限り食事中でも会話する時はその都度マスクを着用する事が良いかと思います。基本的な感染予防対策も毎日続けているうちに気がゆるんだり、うっかりおろそかになってしまいがちです。一人ひとりが慎重に行動をとる事で、自身だけでなく、家族、友人、職場の人の健康を守る事にも繋がります。あらためて、感染予防の徹底を行いましょう。

1日も早くコロナが終息し、マスクをせず会話ができる日が来る事を願い、もう一度、事の重大さを考えて頂ければと思います。

デイサービス看護師 廻谷 裕子

お料理紹介 ～きゅうりの佃煮～



私が介護の仕事を始めてから大勢の利用者様とお会いし、そして色々な勉強をさせて頂きました。料理もろくに知らなかった私が、いつの間にか少しだけ納得のいく料理を作ることが出来るようになりました。皆様に感謝です。ほっとウェブでお手伝いさせて頂き、喜んで食べて頂いているのが幸せです。

「この料理どうやって作るの？」と聞かれたりする事がありますが、その辺りは臨機応変にしています。昨年の夏に前理事長の芳賀マサ子様から教えて頂いた“きゅうりの佃煮”を食べたから虜になり、夏に3～4回作るようになりました。私なりのレシピをご紹介します。

用意する材料

きゅうり大10本
A：醤油大4、砂糖大2、みりん大2、酢大4
B：生姜1片、とうがらし適量（1本）
C：塩昆布1袋、ごま適量

簡単なので皆様も是非ためして下さい。きゅうりは安い夏ごろに作るのがベストだったんですが。時期が遅くなってしまいましたね。

訪問介護員 沼尾 芳江

レシピ

- ①きゅうりはスライスして塩をふり1晩おく。きゅうりを2～3回しぼり水気をよく切る。ポイント：なるべく固くしぼる。
- ②合わせておいたAを少し煮つめ半分位の量にしてからBときゅうりを入れる。
- ③汁気がなくなったら酢を入れる。
- ④きゅうりが冷めたら昆布とごまを入れる。

七夕飾り、夏本番、菊の壁面飾り・・・デイサービスだより



七夕飾り

毎年恒例の七夕飾りをデイルームいっぱいにつるしました。午後のレクの時間に折り紙で輪っかや花を作り、短冊に願い事を書きました。今年のみなさんの願い事は何だったでしょう？

夏本番

大きなすだれをカットして一人ひとりきれいな朝顔を貼り付け夏飾り制作をしました。今年も手作りのしそジュースや梅ジュース、天然氷のかき氷で暑さを乗り切りました。



菊の壁面飾り

菊の壁面飾りに初めて挑戦しました。ちょっと苦戦しましたが、やっと完成！！さっそく笑顔の記念撮影(*^^*)



感染予防対策の壁面飾りも、ご利用者様と作りました。

※撮影時のみマスクをはずしました。

『ほっとウエーブ』 ニュース



…木曜日の午後のひととき…
DVDを見ながら体操する
方々。編み物を教え合っている
グループ。利用者、ボランティ
ア、スタッフ、皆一緒におしゃ
べりに花を咲かせ、それぞれの
時間を楽しんでいます！

木曜日の調理場を支えている
皆さま。火・水はウエーブの
ヘルパーさん達がかけつけ調
理をしてくれます。皆さん、
社協の介護支援ボランティア
にも加入しています。いつも
野菜たっぷりの、健康的で美
味しい料理を作っていただい
ています!(^^)!



【これからの予定】

開所日…火・水・木の10時～15時。ただし、木曜日はオレンジ（認知症）カフェ。
音楽（ハンドベル等）、レクリエーション、介護予防体操、紅葉狩り等、皆さまと一緒に
楽しめるイベントを予定しています。お気軽にお立ち寄り下さい。なお、イベントはコロ
ナにより延期・中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※昼食をご希望の方は、食材料費として400円かかります。

※開所にあたっては、感染症対策を徹底しています。

文芸・芸術作品を募集します！

ゆめ夢通信は、平成8年の創刊以来、次号（12月号）で100号を迎えます。そこで、100号を記念して、広く皆様から文芸や芸術の作品を募集します。俳句、短歌、詩、絵、書道など、皆様が日頃から取り組まれているものを、ゆめ夢通信の紙上で発表してみませんか？掲載して欲しい作品がございましたらウエーブ事務所までご連絡ください。可能な限り、皆様のご希望に添えるよう対応していく所存です。なお、掲載が決まった作品は、100号以降、順次、紙面にて発表して行く予定ですので、皆様、ふるってご参加ください。よろしくお願いたします。



問い合わせ先：ウエーブ事務所 Tel 21—5330
(ゆめ夢通信編集委員 担当：三上)

会員リレー Vol⑥ 『幸せ時間』～渡邊 三江さん～

誰にでもそれぞれに感じる幸せな時、「幸せ時間」があると思います。私の「幸せ時間」は山に行くこと、日常から解放され四季の自然が味わえる。

春は淡い緑の新芽で膨らんだ暖かく優しい山並み、心もウキウキし絵に描いてみたくなる。

暑さの苦手な私は夏山は辛い。そんな辛さを癒してくれるのは、そこに登らなければ出会えない可憐な花々である。汗まみれで苦しい顔に笑みがこぼれ、苦しさを忘れてしまう。



新潟県火打山を背に「天狗の庭」にて。後列左が渡邊三江さん!!



岩手県三ツ石山にて。山道の脇ではキスゲの花が登山者を迎えてくれます!(^^)!

私の一番好きな秋の山。程よい汗と鮮やかな紅葉の山並みを頂から見渡す贅沢な喜び、登ることのできない人に見せてあげたくなる。

冬はおとなしく、落ち葉を踏み里山を味わう。冬枯れの明るい木立の間から、いつもと違う景色を眺めることができる。そして何よりの楽しみが、仲間と山頂で催す持ち寄りランチバイキング。私の目的はこれかな? 最高に旨い! 無事下山し、歩いてきた稜線を振り返って眺める。「へえ～、あそこからず～っと歩いたんだね～! 凄いね～偉かったね!」と自分を褒める。これが私にとっての「幸せ時間」です。あなたにとっての「幸せ時間」はなんですか?

訪問介護員 渡邊 三江

募集 ウェーブは、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、登録してご一緒に活動してみませんか。

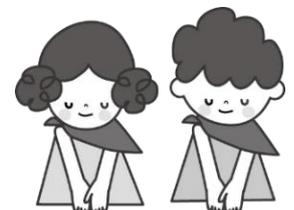
★正会員会費 3,500円 ★家族会員会費 6,000円

★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ひいたします。

「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%がウェーブに寄付されます。これからもご協力よろしくお願ひ致します。



ウェーブ散歩（杉並木公園の巻）

世の中の状況が目まぐるしく変わる中で慣れたマスクに首タオル姿。そこにドッシリと趣のある杉並木。今回は日光杉並木公園をウェーブ散歩です。

日光杉並木街道(杉並木の樹根)の保護と地域文化継承の為に整備された3.7haの公園で、国から特別史跡と特別天然記念物の二重の指定を受けています。

上今市駅の駐車場から入ると朝鮮通信使今市客館（きゃっかん）

跡と、水車を二つ連結した重連水車があります。客館とは、当時の迎賓館で、江戸幕府は、この地に1万両をかけて客館を建築したそうです。また水車は杉線香生産の動力として



公園に入ってすぐの所で動く重連水車

使われ、米つき粉ひきなどにも利用されました。公園の中には日本の水車10基と海外の水車4基がありましたが、公園の利用開始が平成5年6月ですので、実際に動いているのは重連水車と大水車、そしてそばの粉ひき水車です。また旧南小倉村名主の屋敷、旧江連家と、二宮尊徳の報徳仕法による農家が復元されていて、今は手打ち蕎麦屋としてお腹も満たせます。(今回はコロナ禍なので通過しました)。さらに、大水車横にある今市用水の円筒分水井（えんとうぶんすいせい）は今市用水、瀬川用水宇都宮市上水道に分配と学習しました。



公園から北に少し歩いた所にある雑貨屋さん『Field44』

所々に季節の花が植えてあり、杉並木の根本に咲く秋海棠（しゅうかいどう）が季節感を醸し出し弾みをつけてくれたようです。

仕事を終えて、午後から同僚と歩いたのですが、近くの雑貨さんのをのぞいたり、冷たい飲み物をご馳走になったりと楽しい時間を過ごす事ができました。勿論ソーシャルディスタンスですが、運動にもなり仕事の糧にもなった時間は心豊かなひと時でした。皆さんもよかったら歩いてみませんか？

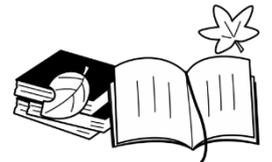
お悔やみ

令和元年5月23日から令和3年5月22日までの間、ウェーブの理事としてご尽力いただきました塚原実様ですが、本年7月5日にご逝去されました。理事の傍ら、デイサービスの運転手としてもご協力いただき、ウェーブを支えてくださいました。ご冥福をお祈りいたします。有難うございました。



活動報告 (2021年6月22日～2021年9月22日)

- 6/28 (月) 自宅で暮らす会議 (地域ケア会議)
 7/2 (金) 介護支援専門員地域別研修会及び事例検討会
 ～パーソナリティ障害の基礎知識と支援方法について～
 7/13 (火) あおいニッセイ同和損保 Web セミナー
 ～自然災害・感染症 BCP (事業継続計画) 策定のポイント～
 7/16 (金) とちぎケアマネジャー協会研修会のサテライト受講についての説明会
 7/19 (月) 熱中症対策に関する研修会 ～熱中症の基礎知識～
 7/20 (火) 日光市在宅医療・介護連携推進会議
 7/27 (火) 日光市介護保険事業者向け研修会
 ～リーダーのための「褒め」そして「叱る」技術～
 7/29 (木) 同行援護ガイドヘルパースキルアップ研修会
 ～バスの乗り方を学びましょう～
- 6/24 (木)、8/26 (木) とちぎ地域福祉ネット定例会 (オンライン)
 7/21 (水)、8/18 (水)、9/22 (水) スタッフミーティング (ウェブの有り方検討会)
 8/5 (木)、9/8 (水) デイミーティング



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(2021年6月22日～2021年9月22日)

正会員 (活動・利用会員) 合計 143名 (活動52名・利用91名)
 新規) 5名

継続) 5名

家族会員 合計 20家族

賛助会員

法人	合計	4法人	4口	40,000円
個人	合計	84名	104口	352,000円



寄付者 合計 49名 合計金額 365,388円
 ほっとウェブを支援する会

その他

旬菜館様から、毎週新鮮なお野菜をいただいております。また、遺贈品貴金属やお菓子、お茶、切手、日用品などたくさんの方から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が、誠にありがとうございました。

編集後記

久しぶりの編集後記です。オリンピック・パラリンピックが終わり、世の中は紅葉の季節へと変わりつつあります。紅葉と言えば綺麗な写真を思い浮かべるのですが、私は、そこに俳句を付けたいなあ…なんて思います。採用されるか分かりませんが、気に入った作品が出来たら、ゆめ夢通信に投稿してみたいと考えています。皆さまも是非、一緒に俳句を作ってみませんか? 『光る汗 赤銅色の アスリート』長島志津江 S.M