



NO. 79

2016年10月3日(月)

ゆめ 夢 通信

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)

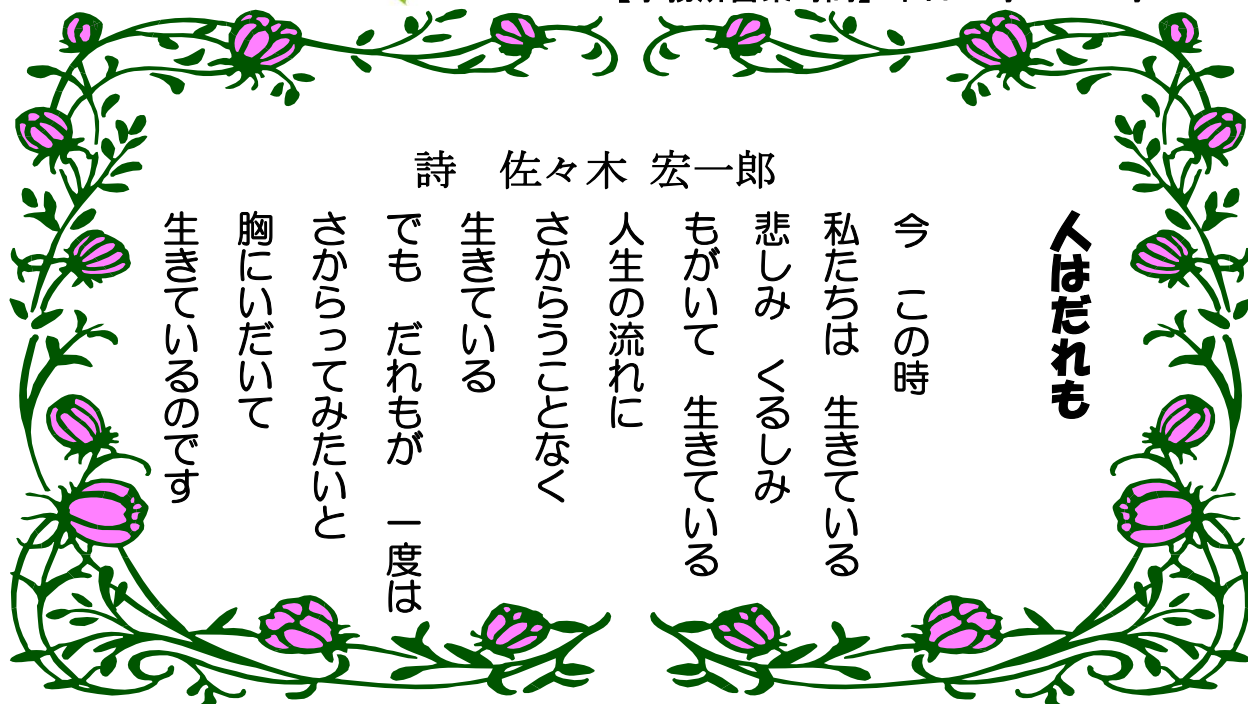
電話 0288(21)5330

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

【事務所営業時間】平日9時～18時



詩 佐々木 宏一郎

人はだれも

今 この時

私たちは 生きている

悲しみ くるしみ

もがいて 生きている

人生の流れに

さからうことなく

生きている

でも だれもが 一度は

さからってみたいと

胸にいだいて

生きていくのです

金木犀の甘い香りが、どこからともなく匂ってくる季節となってまいりました。

皆さま、いかがお過ごしでいらっしゃいますか。

敬老の日を前に、総務省から65歳以上の高齢者の割合が出されました。65歳以上の女性が総人口に占める割合が3割(30.1%)を越え、男性は24.3%、男女合わせると27.3%。日本の高齢化は他国には見られないほど急速に進んでいるようです。

9月は世界アルツハイマー月間でした。アルツハイマーとは、初老期から始まる脳の萎縮に伴って起こる認知症状です。現在の初老期とは60歳頃からでしょうか。

認知症を早期発見するためにチェックリストを載せてあります。どうぞお試しください。

私たちは、健康寿命を引き上げていくには、寝たきり状態にならない、介護保険を利用しないで、心身ともに健康で、生きがいを持って生活を続けていくことだと思います。

総合支援事業は、地域住民がもっともっと力と知恵を出し合い、助け合って、介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるように、医療、訪問診療、訪問看護、訪問介護を充実させるためには、何が必要か話し合いができる場を持つことかと思っています。ご近所さんと仲良くし、歩行がしんどくなったら「ごみをステーションへお願いします。」「電池をついでの時にお願いします。」と気軽にお願いができる地域にしたいものですね。

理事長 芳賀 マサ子

年齢を重ねる・・・

市営の高齢者住宅に係って、最近つくづく思わされることがあります。自分も高齢者の一人として、避けて通れない“年齢の重ね方”です。先日巡回した折の会話です。「涼しくなって過ごし易くなりましたね」と私。「秋の気配だものね。1人暮らしは良い点もあるけど、これからの夕暮れは淋しくて・・・。でも若い人達と同居するのはもっと嫌！！」核家族が当たり前の時代、老いの終わりは、どんな答えがあるのだろう。介護付き有料老人ホームが増えているとはいえ、入居できる人はほんの一握りではないのかな～。

“最期まで自分の家で過ごしたい”なんて理想論だと無視されても言いたい！！それには笑顔と感謝と謙遜を心がけて一日一日が歩めたらと思っています。

L・S・A 三上 クニ子

～運動を生活習慣にしましょう～

転んで骨折したり、けがをして入院する方が多くなっています。昔は寝たきりになるきっかけでしたが、今は高齢の方でも治療後、リハビリをして復帰され、その効果に驚かされます。

あるデイサービス利用者の方が、以前はふらつきが多く、転倒して入退院を繰り返していましたが、施設などを利用して、しっかり運動するようになったら、足元がしっかりして今は転倒の心配がほとんどなくなりました。

何もしないと筋力が衰えるのは自然のことですが、運動の効果はすごいとその方を見て思います。リハビリをする施設も増えてきましたが、家の中でできる運動もたくさんあります。毎日の生活習慣の中に自分に合った運動を取り入れましょう。

デイサービス看護師 渡辺 マリ子

軽度認知症チェックリスト

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする。
- 置き忘れやしまい忘れがある。
- 出来事の前後関係がわからなくなった。
- 服装など身の回りに無頓着になった。
- 水道栓やドアを閉め忘れて、後かたづけがきちんとできなくなった。
- 同時に2つの作業を行うと、1つを忘れる。
- 薬を管理して、きちんと内服することができなくなった。
- 以前はてきぱきできた家事や作業に、手間取るようになった。
- 計画を立てられなくなった。
- 複雑な話を理解できない。
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった。
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった。
- 大切なものを盗まれたと言う。

※判定：全体で5項目以上に該当すると、認知症の疑いが強い。

参考：山口 晴保 著 「認知症予防」より

医療川柳・四字熟語 ・ ・ 家族会員 高賀茂 敏男



- ・御先にと 大部屋出て行く 笑顔かな
- ・トキメキと 動悸の違いが わからない

- ・万機到来
(ばんきとうらい)
色々な面で良い方向に廻りはじめると良くなるのであせらず好機を待つこと。

よろしくお祈いします

はじめまして。4月からボランティア、7月から非常勤職員としてデイサービスに勤務している三上勸（すすむ）と申します。介護の現場は初めてで、分からないことばかりですが、職場の皆さんや利用者の方々からの温かいお言葉のおかげで何とか勤務を続けています。一人ひとり異なる身体の状態によって、こんなにも対応が異なるのかと驚きの連続ですが、研修などを通して、少しずつ皆様のお役にたてる幅を広げていきたいと思ひます。

デイサービス介護職員 三上 勸

とちぎ地域福祉ネットの居場所視察

8月25日(木)に、小山市NPO法人ワーカーズ・コレクティブたすけあい大地が7月にオープンした、みんなの居場所カフェ「あおぞら」を視察して来ました。

小山市から観光橋を渡り、景色を楽しみながら歩いて20分位の閑静な所にありました。共生型、居場所カフェという事でいろんな世代の人たち、若いお母さん、子供さん、年輩の方たちが集まり、気軽におしゃべりできる交流の場です。保育園、学校、子育ての悩み、職場での悩み等を忘れて、小さな思いやりを持って温かい気持ちになれる、くつろげる場所にしたいと、中手代表の熱意あるお話を伺ってきました。

スタッフの皆さんは、それぞれの仕事を持ちながら時間の調整をし、若い方からベテランの方と共に、地産の新鮮な品（頂き物もある）を使ったメニューを考え楽しみながら働いていました。

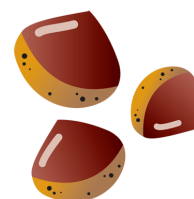
アイディアメニューの1プレート（1食）をいただきました。一品一々が心のこもった手作りの味でした。スタッフの笑顔（連帯感）が最高のスパイスでした。

ほっとウエーブ担当 高橋 百合子

栗の渋皮煮の作り方

実りの秋 栗の美味しい季節となりました。ウエーブのヘルパーの谷山フミさんが栗の渋皮煮を上手に煮るので作り方を聞いてみました。

生栗の皮をむく。この時、渋皮を残す。栗と水を鍋に入れ、重曹をスプーン一杯と落とし蓋をして弱火でコトコト20分～30分煮て茹でこぼす。これを2回茹でこぼし、水で栗をきれいに洗って、砂糖水で栗を落とし蓋をして煮る。甘味はお好みで！今年もいただきましたが、甘みが抑えてあって本当に美味しかったです。



中学生ふれあい活動&デイ夏まつり・・・デイサービスだより



“夏はやっぱり花火でしょう”ということで利用者の皆さんと一緒に大きな壁飾りを作りました。ちょうど日光東中学の生徒さんがボランティアに来てくれた時に完成しました。

8/28(日)に夏まつりを開催しました。今年楽しい手品で皆さんを和ませ、笑顔にしてくれるマジシャンご夫妻が訪問してくださいました。



“ふれあい活動”今年も日光東中学校の生徒さんがボランティアに来てくれました。利用者さんも中学生が来ると大変喜ばれ、笑顔があふれていました。



活動報告 (平成28年7月1日～平成28年9月30日)

7/8 (金)	日光市立東中学校ふれあい活動 (ボランティア活動) 2年生	3名
7/12 (火)	栃木県シルバー大学中央校見学	2名
7/21 (木)	NPO法人だいじょうぶ「キッズルーム&ひだまり」開所式	1名
7/27 (水)	平成28年度にっこう福祉のまちづくり推進委員会第1回全体会議	1名
7/28 (木)	とちぎ地域福祉ネット定例会 (高根沢)	1名
〃	ほっとウエーブみんなで学ぼう:日光市健康づくり推進員指導 「夏野菜おいしく食べて元気アップ教室」	10名
7/29 (金)	第16回日光コミュニティケア研究会	4名
8/25 (木)	とちぎ地域福祉ネット小山視察 (小山)	2名
8/26 (金)	訪問介護員交流会	21名
8/28 (日)	ウエーブデイサービス夏まつり	37名
9/3 (土)	日光ボランティア市民活動フェスタ2016	7名
9/5 (月)	にっこう福祉のまちづくり推進委員会 第1回今市地区会議	1名
9/11 (日)	とちぎ県民健康フォーラム (宇都宮)	1名
9/14 (水)	理事会	9名
9/16 (金)	日光市立東中学校ふれあい活動 (ボランティア活動) 3年生	3名
9/17 (土)	とちぎつばさの会講演会「在宅医療の現場」講師:高橋昭彦氏	2名
9/18 (日)	朝日町敬老会	1名
9/20 (火)	介護事業所のための職場改善セミナー (宇都宮)	1名
9/23 (金)	とちぎ地域福祉ネット県北地区視察 (那須塩原)	2名
9/27 (火)	口腔ケア講座 (宇都宮)	1名
9/28 (水)	第1回エルダー・メンター研修 (宇都宮) 「OJTの基本知識と福祉理念の伝え方」	1名
9/30 (金)	ヘルパー研修「認知症の理解」講師:岩原真氏	36名
7/6 (水)、7/27 (水)、8/9 (火)、8/12 (金)、9/15 (木)	日光ボランティア市民活動フェスタ2016実行委員会	延8名
7/12 (火)、8/10 (水)、9/28 (水)	デイサービスミーティング	延26名
8/4 (木)、8/18 (木)、9/1 (木)	NPO会計基礎講座 (宇都宮)	延6名
8/8 (月)、8/9 (火)	平成28年度栃木県サービス管理責任者研修 (宇都宮)	延2名
9/25 (日)、9/26 (月)、9/27 (火)	福祉有償運送運転者講習会	延6名
7/29 (金)	日光東照宮観光車椅子介助ボランティア (小学6年生女子 全身重度障がい児)	4名
8/4 (木)	日光東照宮観光車椅子介助ボランティア (82歳女性 身体障がい者)	3名
9/23 (金)	日光東照宮観光車椅子介助ボランティア (小学5年生男子 身体障がい児)	4名

会 員 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」 一緒に活動しませんか。特に通院等の送迎できる方、
運転するのが好きな方のご入会をお待ちしています。

★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

「幸せの黄色いレシートキャンペーン」のお礼

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日」です。
これからも引き続きウエーブに、ご協力の程をよろしくお願い致します。

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（平成28年7月1日～平成28年9月30日）

正会員（活動・利用会員） 合計 174名

新規) 4名 小計 13名
継続) 12名 小計 161名

家族会員 合計 24家族

新規) 小計 2家族 継続) 小計 22家族

賛助会員

法人 合計 4法人 4口

個人 11名 13口 合計 81名 101口

寄付者 17名 寄付金 614,762円 総計 904,707円

その他

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。

