



NO. 83

2017年9月29日(金)

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)

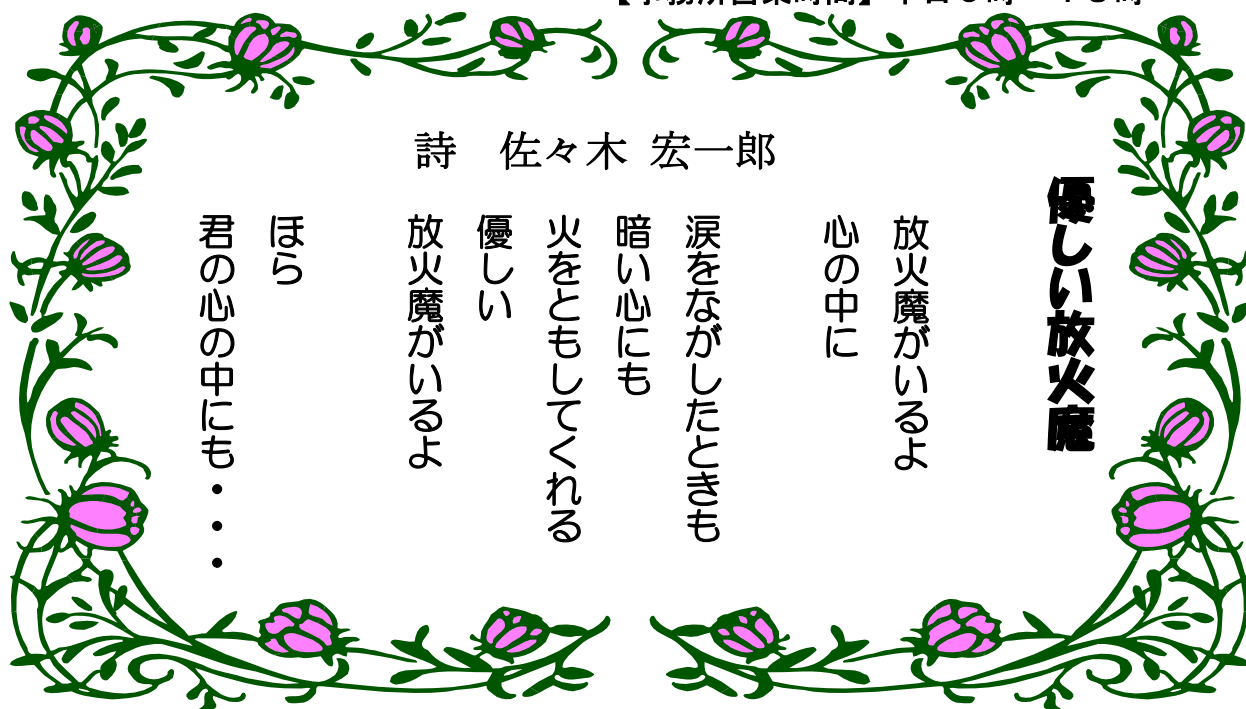
電話 0288 (21) 5330

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

優しい放火魔

放火魔がいるよ
心の中に

涙をながしたときも
暗い心にも

火をともしてくれる

優しい

放火魔がいるよ

ほら
君の心の中にも……

真っ赤な太陽が、男体山に沈み、夕暮れとともに虫の音が、賑やかになり秋の気配を感じる頃となりました。皆さま、いかがお過ごしでいらっしゃいますか。

9月は、各地域で敬老会が催されたことと思います。当デイサービスにおいても、9/10(日)敬老会を開催し、戦後の食糧難等混乱期を乗り越え、戦争のない社会を作り上げてくださった高齢者の皆さま方に感謝し、皆で大いに楽しみました。

特に、大桑地区にありますNPO法人もみの木の皆さんには、ハンドベル演奏や踊りをご披露していただき、会を盛り上げてくださいました。誠にありがとうございました。

これからの季節、秋の夜長を楽しむ方や、眠れず困っている方など色々な方がいらっしゃると思います。先日、不眠症についてラジオ放送がありメモをとりました。

不眠症の危険度チェック8項目を挙げます。①寝つき、②睡眠途中で目が覚める、③朝早く目覚めその後眠れない、④睡眠時間、⑤睡眠の質、⑥日中の気分、⑦日中の活動(身体的、精神的)、⑧日中の眠気。自己採点し、悪い答えが半数以上ありましたら不眠症の疑いがありますので、専門医に相談されると良いそうです。

睡眠障害にならないよう、物事は考え過ぎずにプラス思考で。気持ちよく眠れる季節に感謝しましょう。

皆さま、いつもご支援ありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。

理事長 芳賀 マサ子



～親切な人が沢山いる～

夫が手術をしました。手術時間が長引いて、予定時間を1時間、2時間と過ぎていくと座ってられず、ナース室に行き「遅れていますね。」と言うと「何かあると連絡が来ます。何もないのは順調なんです。不安の時は何度でも言いに来て下さい。」と言葉を掛けられました。同時に、絵手紙の先生から送られたお地蔵様の絵と、「大丈夫」の文字が心に浮かび、その言葉を自分に言い聞かせていました。

3時間近く予定時間を過ぎて医師の説明を受けました。第一声は、「まず、謝らなければならないことがあります。手術時間が長引いてすみません。」と頭を下げる先生は疲労で赤い目をしていました。そんな正直な先生に無事終了したことを感謝しました。夜、付き添いで椅子に寝ていたら、「掛物、掛けないでいいの？」と巡回の看護師さんの優しさ。職場で勤務を交代したり、「自分も疲れないう気を付けて」とメールしてくださった人々の気遣い。ウェブの方針、一人で悩まず「困った時はお互いさま」を実感しました。

デイサービス看護師 渡辺 マリ子

29年度 ほっとウェブの活動

担当責任者 鈴木 ちず子

7月18日…日光市出前講座「健康にっこう人になろう！」担当：健康課職員3名

参加人数：10名 脳卒中、熱中症予防の講話と介護予防体操をしました。

8月29日…日光市出前講座「後期高齢者医療制度ってなあに？」担当：保険年金課職員2名

参加人数：5名 パワーポイントにて難しい医療制度をわかりやすく教えて頂き、最後につまづかない様に足の体操をしました。

9月2日…「ボランティアフェスタ2017」参加！

参加人数：5名（職員3名、ヘルパー2名）

衣類、日用品等のバザー品、ご利用者の方や職員の手作り品等出店。売上は14,200円。その中より東北義援金に1,000円寄付。皆様のご協力大変感謝致します。ありがとうございました。

9月6日…「夏野菜おいしく食べて元気アップ教室」

担当：健康づくり推進員5名

色とりどり野菜とバランスを考えた献立を調理。参加者12名。とても美味しいと好評でした。

9月12日…「ギター、オカリナ演奏」

ボランティアの方が懐かしい曲を演奏して下さり皆で曲に合わせてとても楽しく唄いました。



9月23日…「スマイル日光プロジェクト」の助成金で、ほっとウェブの看板がとても素晴らしく出来ました。

***ボランティアの皆様!!**

調理、後片付け、話し相手…等。いつも協力して頂きありがとうございます。これからも宜しく願います。



デイ敬老会&中学生ふれあい活動・・・デイサービスだより



敬老会

9/10（日）に敬老会を開催しました。今年、ボランティアの“もみの木”さんによるハンドベル演奏と踊りを楽しみました。

中学生ふれあい活動

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。中学生のアイデアで、ボーリングと輪投げを楽しみました。皆さん、中学生の活気にエネルギーをもらったようです。



ギター・ハーモニカ演奏

ボランティアの川村秀一さんがギター・ハーモニカ演奏に来てくれました。懐かしの曲を生で演奏してくれて、皆さん、青春時代に舞い戻って聴いておられました。



長寿時代のエンドオブライフケア～自分らしい生き終わり方を求めて～ を受講して

先日、ニコニコ本陣多目的ホールにて講座を受講してきました。

「加齢による心身機能と生理的予備能の低下。疾患ではなく状態」の事をフレイルと言い、75歳以上の死因には、程度差はあってもフレイルが影響しているとの事です。

フレイルの場合、体内の内的環境を維持する恒常性維持機能が低下している為、ストレス（医療行為、手術も）に弱いので、要介護状態になりやすく、死亡のリスクが高まるとの事です。

70歳以上のすべての人を対象としてフレイルの検査（25項目のチェックリスト、質問表、9段階の評価のフレイルスケール）をすべきとフレイル国際コンセンサス会議で承認されたとの事です。

フレイルの移行予防は、栄養摂取（痩せようとしない方がよい）や運動、減薬、社会的つながりを持つことで、要介護状態になる時期を遅らせ、健康寿命の延伸に繋がるのです。個人差が大きく、心理的・身体的・社会的要因がありますが頑張れば戻れる状態です。

また、フレイルが進行している場合でも、フレイルの程度に合わせた治療法の選択、軽度の場合緩和ケアを始める。治療のための治療は試してみる。フレイルが進んできた場合、緩和ケアを中核にする。疾患の治療法が別の疾患の症状を悪化させる事、例えば、歩行に問題がある高齢者では、むしろ血圧の管理をする方が予後が悪いという報告さえあるのです。そして、負担の重い治療法（手術、化学療法、放射線治療法、透析療法、末期の心肺蘇生法）は益よりも害になる場合が多くなるので要注意です。

医学文献によると、苦痛の少ない最後の為には「人工栄養はかえって苦痛を増す。」「人工栄養の差し控えや中止は医学的にも適切です。」との事です。終末期の抹消点滴も家族等は「出来る事は何でもしたい。」との気持ちになるのは仕方がない事ですが、本人は痛い。機能していないから浮腫みが出て針がずれて、さし直してまた痛い。その事を訴えることもできず、緩和ケアに反するのではないのでしょうか？

「死に際は、何の医療措置も行わなければ（脳内にモルヒネ用物質が分泌され、意識レベルが下がり、麻酔作用もある）夢うつつの、気持ちのいい、穏やかな状態になるという事です。これが自然の仕組みです。」との事でした。

「老衰死」「自然死」を認めたいと思いました。

今回の受講で、フレイルの意味、高齢者医療とケアに於けるフレイルの重要性、フレイルになった場合の緩和ケアや、フレイルが進行した場合の治療法に関する注意事項等について、大変勉強になりました。また、老衰死、自然死について、理解を深めることができました。

介護支援専門員 細谷 幸子

「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。

毎回、ゆめ夢通信のカラー用紙は、皆さんが投函してくださいましたレシートの1%の補助金をいただき購入しています。今年の上期は（2017年4月～8月）ウェブへの黄色いレシート総額1,242,021円の投函がありました。1%に当たる12,400円の贈呈式が10月15日イオン今市店1階中央エレベーター前で行われます。

ご協力ありがとうございました。これからもよろしくお願い致します。

医療川柳・四字熟語 ・ ・ 家族会員 高賀茂 敏男

・ 麻酔薬 一億当てた 目も醒めた

・ ベット上 あちこち痛むと 気がもめる



・ 苦重到喜
(くじゅうとうき)
苦しい時間が長い程、努力した過程が大切である。また、苦しみを乗り越え目標に到達した時の喜びは大きい。



活動報告 (平成29年7月1日～平成29年9月28日)

7/11 (火)	日光市介護支援ボランティア制度 登録者・受入事業所合同研修会	1名
7/19 (水)	第22回日光コミュニティケア研究会 「住み慣れたまちで最期まで ～在宅医療～」	6名
7/24 (月)	障害者支援施設・福祉関係職員等研修会「自閉症の方への支援」	1名
7/26 (水)	ボランティアコーディネーション力アップセミナー (宇都宮)	2名
7/27 (木)	にっころ福祉のまちづくり推進委員会 第3回全体会議	1名
8/4 (金)	デイサービス運営推進会議	7名
8/8 (火)	日光市ケアマネジャー連絡協議会・介護サービス事業者連絡会合同研修会 「障がい者への支援について～障害者総合支援法と地域への実践報告～」	4名
8/22 (火)	介護保険法に基づく実地調査(3事業全て指摘事項はありませんでした。)	
8/23 (水)	第5回 日光市相談支援専門員連絡会	1名
〃	ウエーブスタッフ会議	9名
8/24 (木)	介護支援専門員地域別研修会	3名
9/2 (土)	日光ボランティア市民活動フェスタ2017	9名
9/7 (木)	平成29年度 第2回主任介護支援専門員連絡会(研修会)	1名
9/13 (水)	県西地区保健・医療・福祉関係者等研修会 「長寿時代のエンドオブライフ・ケア」	3名
9/15 (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 (日)	「まちの縁側」講座協力	2名
9/22 (金)	日光市男女共同参画セミナー2017「家族を幸せにする仕事術」	5名
9/25 (月)	介護サービス相談担当者研修会 「事例から学ぶ在宅介護におけるクレーム・事故対応」(宇都宮)	1名
7/5 (水) 8/19 (土) 9/22 (金)	日光東照宮観光車椅子介助ボランティア	延 14名
7/11 (火) 9/6 (水)	にっころ福祉のまちづくり今市地区推進委員会	延 2名
7/12 (水) 8/9 (水) 8/23 (水)	ボランティアフェスタ2017実行委員会	延 5名
7/18 (火) 8/22 (火) 9/4 (月)	デイサービスミーティング	延 29名
7/22 (土) 8/5 (土)	日光市防災士養成講座	延 2名
7/27 (木) 8/24 (木) 9/28 (木)	とちぎ地域福祉ネット定例会・研修会	延 4名
8/9 (水) 8/23 (水) 9/6 (水)	NPO会計基礎講座 ～簿記から始める会計～	延 3名
8/29 (火) 9/28 (木)	ウエーブヘルパー研修	延 65名

会員募集 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」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

寄付金も常時受け付けております。机の引き出しや、テーブルの上に眠っている小銭がありましたら、寄付していただけますか、ご連絡いただければ取りにお伺いいたします。

皆さまからいただきました寄付金は、「ほっとウェーブ」の維持費と、日光二社一寺へ拝観にいらつしやる障害者、高齢者等歩行困難な方々の車椅子介助、また、温泉へ宿泊する方の入浴介助ボランティアの交通費等にに使わせていただいています。

ご支援を心よりお待ち申し上げます。

振込先 足利銀行 今市支店 普通福祉口 5022401
 郵便振込 口座番号 00100-3-72946
 口座名 特定非営利活動法人ウェーブ 理事長 芳賀マサ子

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29年7月1日～平成29年9月28日)

正会員（活動・利用会員）	合計	156名
新規） 4名	小計	17名
継続） 3名	小計	139名
家族会員	合計	21家族
新規） 1家族	小計	3家族
継続）	小計	18家族
賛助会員		
法人	合計	4法人 4口
個人 10名 10口	合計	68名 79口



寄付者 17名 寄付金 220,589円 総計 498,089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。

編集後記 8月22日、デイサービスにて避難訓練を行いました。頭でわかっているつもりでも、実際にやってみると思うようにいかないもので、改めて訓練の大切さ・必要性を強く実感しました。今市消防署の皆さま、本当にありがとうございました。(Y. Y)