



NO. 100

2021年12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 ④

鈴木公一

カラヤンの新世界はバインスタインよりテンポが速いので前者のものより気に入ったもの、やはりトスカニーニとは違うのである。その問題の曲を夢の中の私が演奏者のアラをひろい指揮台の上からドナリつけていたのであった。

「こらっ！ そのバイオリン。弓をもっと力強く弾け！ もっとめしを食ったように弓が弾けないのか！」

バイオリン弾きの人は屈辱を感じつつうつぶい危険な抵抗はしない。練習を続けて行くと、今度はフルートとピッコロがやり玉に上がる。この人達も、ただただ頭を低くして通り過ぎてくれるのを待つのみである。しかし、楽団員の中には温かな人ばかりはいない。バイオリン、フルート、ピッコロが無事通り抜けたと思ったら今度は太鼓たたきの人がやり玉に上がった。

「こらっ！ そのドラム、なんてたたき方をしているんだ！ これはドボルザークだぞ。八木節じゃないんだ！」

これを聞いた太鼓打ちの人はアツタマに来てしまい、棒をにぎりしめ指揮者になぐりかかった。

「アツ痛いつ…」と、いうところで眼が覚めた。

日光彫師の方が頭にコブが出来る心配がないの
 正しいようである。

「ある日光彫師のひとりごと」より

澄み渡る夜空に瞬く星がいつそう美しい季節です。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。ゆめ夢通信も今回で100号を迎えることとなりました。これもひとえに皆さまのご支援によるものと深く感謝しています。また、これまでゆめ夢通信の作成に関わってこられた方々のご努力に心から敬意を表します。ゆめ夢通信は皆さまとウェーブを繋ぐ大切なコミュニケーションの場でもあると思います。今後も末永く続けられるよう努力していきます。

先月学んだ研修の話ですが、皆さまは人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）についてご存じでしょうか？ ACPは自分の大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて自ら考え、また自分の信頼する人たちと話し合うことを言います。命の危険が迫った状態では約70%の方が治療やケアについて意思決定が不可能となるそうです。そこでACPが重要になります。終活やエンディングノートは聞いた事がある方も多いと思います。研修でも行いましたが、ノートを書く練習や疑似体験できるカードゲームなどから始めてみるのも一つの方法です。研修は人生の価値観や自分のあり方について考える良い機会となりました。住み慣れた地域で最後まで自分らしく暮らせたなら本当に幸せですよ。

今年もご支援をいただき、誠にありがとうございました。良いお年をお迎えください。

～ゆめ夢通信100号に寄せて～

舌磨きについて

ゆめ夢通信100号に寄せて、先日ケアマネ情報誌で読んだ舌磨きの効果についてご紹介します。

富山県の歯科衛生士さんが特別養護老人ホームで入所者の口腔ケアで発見したのが舌の汚れでした。そこで、舌磨きを4年間実施した結果、次の8つの効果が確認されたとの事です。①臭の減少、②唾液がサラサラになった（細菌の減少）、③歯周病の改善・予防、④喉の筋肉強化（誤嚥防止）、⑤味覚の改善、⑥免疫力の改善、⑦誤嚥性肺炎を予防、⑧感染症予防。特に誤嚥性肺炎については、入所者全員の誤嚥性肺炎に因る入院日数が、年間661日から0日に激減したとの事です。歯周病菌が体内に侵入すると心筋梗塞や脳梗塞等の原因になり、脳内に入り込むと、アルツハイマー型認知症になりやすくなるとの報告もあります。舌磨きは、ゴムやシリコン製のタンクリーナーがお薦めで、舌の付け根にぐっと押し当てそのまま舌の先までゆっくり動かす（一回毎に水洗いし3回）。舌の側面も同様に動かす（左右各2回）。朝起きて直ぐに行うのが良いそうですので、皆様もいかがでしょうか。

介護支援専門員 細谷 幸子

・・・方言の思い出・・・

ヘルパー初心者マークのころ、都内から移住の私は、方言に戸惑いました。活動の帰りがけ「きちんとかためてくれた」と言われて何をどうして良いやら分からない！

「しもつかれい」を「カレーライス」と思いこんだり、暮れの買い物で頼まれた「さがんぼう」がお魚であったり、また、お盆の時には「かまふた饅頭」、「なんきん」など、全く意味不明の買い物に「はじめてのお使い」みたいにドキドキ。今では、悩んだ方言も宝物となり、大きな顔をして皆さんと笑い話にしています。

訪問介護員 種田 千佳子

文芸・芸術作品



籐工芸を習い始めて約20年位になります。籐製品と言うと籠等が頭に浮かぶと思いますが、私は花、人形、リース、花瓶と多種多様な物を作って来ました。12月はクリスマスの月なので、大、小のリースに花をあしらってみました。使用材料はアケビのつると2ミリの丸芯です。

沼尾芳江



ジャスミンの花の絵です。花言葉は「愛らしさ」。中でも、白い花の花言葉は、「温順」「柔和」、黄色い花の花言葉は「優美」「優雅」です。池田黄菊

街の夜 ポインセチアの 映える窓 匿名希望
トンネルを 抜けて広がる 紅葉郷 三上勲

「認知症の理解」を受講して

10月15日、日光市民活動支援センターに於いて、認知症についての研修に参加しました。認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出る状態を言います。認知症の種類の中で最も多いのが、アルツハイマー型認知症です。症状としては脳が委縮、早期から不安、うつ、妄想が出やすいようです。対応のポイントとして、安心感を与える、プライドを傷付けない、普通の人と同じように接して失敗を責めないことです。言い方も短く簡潔に伝え、相手の考えを頭ごなしに否定しないことが大切です。

私が二十才の時、特別養護老人ホームで働いていた時のことですが、施設では認知症の方も多く、まだ経験の浅い私は、不安と緊張の毎日でしたが、ある日、女性の利用者の方をトイレに誘導する際、手を繋いだ時のこと、「あら、あなたこんなに冷たい手をし」と私の手を優しい笑顔で擦って温めてくれました。その時、私の手も心も温まったことが今でも忘れられない大切な思い出となっています。

今回の研修を受けて、認知症の方に寄り添うために、認知症の人の気持ちを考え、理解できるよう心掛け、丁寧な接し方で対応出来るよう、頑張りたいと思います。

訪問介護員 我妻 優子



講師の今井ちはる様が、実体験に基づく説明をしてくださいました。

介護現場に必要なビジネスマナーの重要性



講師を務めて頂いた西村一志様。ご自身の事例を紹介してくださいました。

11月12日、「介護現場に必要なビジネスマナーを取り入れよう」の研修会に参加させて頂きました。対人援助を仕事とする人は、技術が重要であること、そしてそれ以上に心（マインド）が大切であること。援助者の基本（バイステックの原則）、①人（援助者）が人（クライアント）を個人として捉える。身につける態度・能力、偏見や先入観を持たず多様な感情を感知する。援助者が反応する際に必要とされるものは温かさであり、親しみやすさの資質であること。バランスの取れたものの見方を持ち続ける能力。②援助者は、クライアントが感情を自由に表現したいというニーズを持っていると認識し、援助という目的をもっ

て耳を傾ける必要がある。③援助者は自分の感情を自覚して吟味する。クライアントの感情を観察、傾聴し、それがいかなる意味を持つかを理解する。その為には、人間行動に関する知識が不可欠。④受け止める、感知すること（受け止めつつあるものを客観的に見つめる）。援助を目的として理解し、クライアントの持つ現実を多様な角度から適切に認識。⑤クライアントを一方向的に非難しない。⑥自己決定を促して尊重、クライアントが利用することのできる適切な資源を地域社会や彼自身の中に発見して活用する責務、潜在的な自己決定能力を自ら活性化するよう刺激し援助する責務。⑦秘密を保持して信頼を醸成する。

援助者の言動一つ一つに人間性が問われ、ビジネスマナーの大切さを新たに気付かされ、介護現場の援助者としての責務を学ばせて頂きました。

訪問介護員 星 美津子

デイサービスだより・・・ハロウィン、紅葉狩り、クリスマス



ハロウィン

かぼちゃのおばけやこもりのちぎり絵で壁面を飾り、みなさんで仮装し記念撮影も行い楽しみました。帰りにはお菓子の土産もありました。

紅葉ドライブ

秋も深まった11月初旬、紅葉ドライブに出掛けました。日光小近くのもみじやイチョウの木がとても鮮やかに色づいていて、みなさん「きれいだね、気持ちいいね」と喜んでくださいました。



クリスマス

12月23日24日のクリスマス会のため、利用者さんが毎日作品作りに励みました。

今年はサンタとツリーの大きな壁面飾りと、空き瓶を利用したスノードームが出来上がり、デイルームが賑やかになりました。



干し柿・・・

旬菜館より沢山のお野菜を提供して頂き、美味しいお昼ご飯になっています。食べきれないほど届いた時には切り干し大根や干し柿にしました。



※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



11/4 (木) 「日帰り旅行」
日光山内のもみじ狩りに行きました。コロナ禍のため午前中2時間だけでしたが、紅葉がとても綺麗で、皆さん、観光バスで仲間と一緒に出掛けられたことを大変喜んでいました！来年は天平の丘に桜のお花見に行けたらいいなあ～。

旬菜館から頂く豊富な野菜を使って美味しいお料理を毎回頂いています。この日は、白菜と豚肉の中華炒め！利用者の中には、ほっとウエーブに来てお通じが良くなったという人も！旬菜館さま、毎回ご馳走様です。有難うございました m(_)_m。

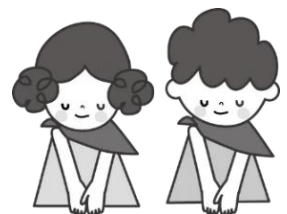


コロナ対策万全に、行事を再開！
1月・2月の第二木曜日、午後1時～、「ちょきんアップ体操」！
1月20日(木)の第三木曜、厚澤ご夫妻によるギター・ハーモニカで、皆で歌おう～！



「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%がウエーブに寄付されます。これからもご協力よろしくお願い致します。



ぬり絵の効果

ぬり絵は子供の頃の遊びの1つでしたが、最近は本屋さんで大人のぬり絵が並ぶようになり、大人がするものによって変わってきているようです。デイサービスでもぬり絵をしていますが、「私はこれを始めると、お腹の重苦しさがなくなって、不思議なのよね。」と口癖のように言っている方がいて、何かの効果があるように思っていました。確かにぬり絵の時間になると、部屋がシーンとした空気になり、ひたすら手を動かす姿がみられます。その効果を調べてみました。

ぬり絵はアートセラピーの1つで、集中して無心になり、自律神経が整いストレス発散になる。指先は身体他の部位より細かい動きをするので、脳の血液量が増し、脳が活性化される。ぼかしなど色の濃淡を工夫することで更なる効果が期待できるとのことです。

年齢とともに物忘れが多くなるのは仕方ないことですが、もしかしたらその予防にもつながるかもしれません。家でも手軽にでき、健康に役立つ。たかがぬり絵、されどぬり絵というところでしょうか。

(追伸)

デイサービスの室内は、ぬり絵が手作りの額に飾られ沢山展示されています。

この場限りで、季節が変わるたびに取外されるのが悔しい気がする素敵な作品、是非見てあげてください。

デイサービス看護師 渡辺 マリ子



デイサービスには、所狭しとぬり絵が並んでいます！

安全運転のすすめ

運転は、『認知』⇒『判断』⇒『操作』の繰り返しです。この内『認知』、すなわち“見ること”が原因で事故につながるケースが、全体の76%に上ります。したがって、“正しく見ること”がとても大切になりますが、実は、この“見ること”は、そう簡単なお話ではありません。人間は“見ること”によって沢山の情報を外部から入手しますが、入手した情報を、必要のある情報と必要のない情報に無意識の内に振り分けています。この振り分けの仕方は、その人の経験に寄るところが大きいのですが、実は心の状態にも左右されます。どんなに優秀なドライバーでも、心が乱れていたり、心に余裕が無い状態だったりすると、大切な情報が振り落とされ、結果的に重大な見落としにつながるのです。経験は、直ぐには増やせません。しかし心の状態は、日頃の訓練で、ある程度コントロール出来ます。コントロールの1つとして、運転する前にほんの数秒、自分の心の状態を観察するという方法があります。観察することにより「今の自分は時間にせかされてるな」とか、「よく分からないけどイライラしてるな」などと心の状態を客観視出来れば、負の感情そのものを取り除く事は出来ないにしても、自分の心にブレーキを掛ける事は出来ます。例えば、「時間にせかされているから、いつもよりゆっくり運転しよう」などと意識的に行動を変化させることなどです。

皆さまも是非、運転者の責任として、心の観察に取り組んでいただき、普段より“ゆっく”運転するよう心掛けて下さい。

安全運転管理者 三上 勸



会員リレー Vol.7 『日光ちょきんアップ体操』～三上クニ子さん～



皆さん笑顔で体操に取り組みます！

コロナの縛りが緩んで、少し気持ちも楽になって来た10月から、倉ヶ崎LSAも月1回のティータイムを復活できるようになりました。籠りがちな住宅の仲間も、集まって顔を合わせ、話ができる事に不安半分、期待半分で足を運んでくれました。前理事長からの勧めもありながら、なかなか実現できなかった日光ちょきんアップ体操を、ティータイム復活を機にやってみる事にしました。市、包括の方々のご指導と応援を得てスタートしました。参加して下さる住宅の仲間は5～7人位ですが、狭い部屋なので、指導して下さる方達と私達スタッフと、忙しい中来て下さる吉成理事長とでいっぱいになります。体操はとてもゆっ

くりな動きなので最初は「これで・・・」と思いましたが、ゆっくりの動きほど、筋肉には効きますね。「月に2回やれると良いね。」とアドバイスを戴き、第2・第4の水曜日1:30～として始め、今に至っています。指導の方は4回までとの事なので、引き続きは吉成理事長に頼っています。そろそろ私達が受け継がなければ、申し訳ないと思いつつ・・・。継続は“力”と定着できるよう心がけます。体操後のおしゃべりタイムも大切な交流の時だなあー、と感じています。先だってこんな言葉に出会いました。

**生きていて強く
枯れてなお、あたたかな野の草
老いる事の大切さを思う
枯れる事的美しさを思う**

『A New Journey - 新たな旅立ち -』
(2015年、星野富弘)

こんなふうに年齢を重ねたいものです。

倉ヶ崎高齢者住宅生活援助員 三上 クニ子



包括のスタッフの方が体操の説明をしてくれます。

年末年始 休業のお知らせ

事業名	休業日
事務所	12月29日(水)～1月3日(月)
居宅介護事業	
デイサービス	

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。



活動報告 (2021年9月23日～2021年12月21日)

- 10/8 (金) 助成金合同説明会 2021 (オンライン)
 10/22 (金) あおいニッセイ同和損保 Web セミナー～BCP 策定研修 (感染症編) ～
 10/22 (金) デイサービス運営推進会議
 10/25 (月) 第3回日光市ケアマネジャー連絡協議会研修会
 ～認知症に対する薬物治療や支援方法について～
 10/29 (金) 運転者適性診断 (宇都宮市)
 11/15 (月) 第4回日光市ケアマネジャー連絡協議会研修会
 ～ケアマネに求められるアドバンス・ケア・プランニング～
 11/19 (金) サービス管理責任者更新研修 (宇都宮市)
 12/16 (木) とちぎケアマネジャー協会意見交換会 (オンライン)
 12/21 (火) 第2回日光市介護保険事業者向け研修会
 ～新型コロナウイルス感染症対策ークラスター発生から学んだこと～
- 9/30 (木)、11/25 (木) とちぎ地域福祉ネット定例会 (オンライン)
 10/15 (金)、11/12 (金) ヘルパーミーティング
 11/4 (木)、12/1 (水) デイミーティング
 12/13 (月)、12/15 (水) サービス管理責任者等基礎研修 (宇都宮市)
 10/20 (水)、11/17 (水)、12/15 (水) スタッフミーティング (ウエーブの有り方検討会)



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9月23日～2021年12月21日)

正会員 (活動・利用会員) 合計 153名 (活動 53名・利用 100名)
新規 9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	87名	107口	321,000円

寄付者	合計	58名	合計金額	542,888円
		デイサービス募金箱		ほっとウエーブを支援する会



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

間もなく 2021 年も終わろうとしています。皆さまはどんな 1 年でしたか？私は、ゆっくりとですが、着実に成長出来た 1 年だったと思っています。来年こそは、このウエーブと共に飛躍の年にしたいと考えています。今後も皆さまと一緒に、この「ゆめ夢通信」を作り、ウエーブを盛り立てて行きたいと思います。今年 1 年、ご愛読有難うございました。来年も引き続きよろしくお願ひ申し上げます m(__)m S.M