

# ああす TIMES

2019年4月 No.32  
特定非営利活動法人 地域福祉会ああす  
〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町1丁目24-27  
Tel 078-385-0530 fax 078-843-6861  
Email info@npo-earth  
URL <https://www.npo-earth.org/>  
発行人 細谷 禮三

## 認知症 暮らしの情報をもとに 課題を見つけ分析してみよう!

### 地域福祉会ああす全体学習会 (1月)

1月16日(水)午後6時30分より、神戸医薬研究所3階会議室に於いて、1月度「ああす全体学習会」が20名の参加で、開催されました。12月に引き続き『認知症のケア』をテーマに、各事業所からの事例をもとにグループワークを行いました。



今回は、情報収集することで、問題点や課題、出来ることと出来ないことを抽出し、ケアプランと訪問介護計画との整合性を確認すると共に、ケアプランの変更につなげることが出来るか?を目標にしました。

その人らしいあり方や安心・快適、なじみの生活の継続、など、認知症ケアの共通点の確認ができました。「その人にとって何が大切か」支援者が視点を共有し、問題点を分析し、プランに繋げて実践していく流れが理解できた学習会となりました。

### 認知症学習会に参加して

認知症の方の情報をもち、各事業所でグループワークをし発表しました。ケアマネの計画書と訪問介護事業所の計画書を照らし合わせ、サービス内容を確認すると共に、自立できる支援はないか?本人が出来ないこと、わからないことが、声掛けし、促すと、ヘルパーと一緒に出来ることに繋がらないか?等話し合いました。その為には、時間が足りないという意見も出ました。少しでも自立できる支援をし



ていくには、チームケアの重要性が問われます。一番身近で利用者の状態を知る得るヘルパーの声を聞くことが、コミュニケーション向上の第一歩ではないでしょうか?(灘・堀江恵美)



ていくには、チームケアの重要性が問われます。一番身近で利用者の状態を知る得るヘルパーの声を聞くことが、コミュニケーション向上の第一歩ではないでしょうか?(灘・堀江恵美)

## 第24回

### 通常総会の開催について

日時：2019年5月29日(水)  
午後6時30分より

場所：神戸医薬研究所3階会議室

- 議事：・2018年度事業報告に関する件  
・2019年度事業計画に関する件  
・2018年度決算に関する件  
・2018年度監査報告に関する件  
・2019年度事業予算に関する件  
・役員を選出に関する件

※上記の要領で開催しますのご出席の予定をお願いいたします。

## ホームページ開設しました



この度、法人のホームページを開設しました。事業所の紹介、求人などに活用して下さい。まだまだ発展途上にあるホームページですので、皆様のご協力で、より豊かなページを作り上げたいと思っています。事業所のとりくみや自慢話、地域での出来事など、どんどんお寄せ下さい。

URL：<https://www.npo-earth.org/>

# 笑いヨガ

みんなで笑ってストレス解消  
あぁず全体学習会 (2月)

2019年 2月6日 (水) PM6:30~  
神戸医療研究所 3F

作り笑いをしても本当に笑う事と同じ効果が得られる、とにかく笑いましょ!

人間の脳は本物の笑い作りものの笑いとの区別が化学的にも区別が出来ないそうです。

20名を超す参加者が声をあげて笑いながら交差したり行き帰る光景はそれだけで笑える事ですが、この中で気分の高揚、転換、ストレスの軽減、代謝の上昇、免疫力アップと様々な効果が含まれているのだそうです。

呼吸法も簡単で取り入れやすく、ポカポカと身体も暖まり、最後は本物のおお笑いでも無事終了。

笑いヨガは1995年インドの内科医カタリア博士の考案でムンバイから始まり今では世界100カ国以上に広まっているそうです。

笑いヨガの学習会に参加して

笑いヨガとは、笑いヨガの呼吸法で、体と脳にたくさん酸素を取り込み元気に健康で過ごすことができるエクササイズです。人間の体は、作り笑いと本物の笑いが人間の体で区別が出来ない科学的根拠に基づいているとの事。本当と?少し疑いをもちました。



実際に体験し精神的にかかえていたことがすっかりし、ストレス軽減に役立つと実感出来ました。皆でからだを動かしながらすると体も温まり、本当にお腹から笑うことができました。この度の体験で

出来るだけ笑いヨガの良さを、普段から実践していきたいと感じました。普段の生活に簡単に取り入れがで、まわりの景色も今までと違って見えるかも。(灘・小山礼子)

## お腹も気持ちも温まり

### 大石川診療所「平和もちつき」

2019年2月2日(土)、冷たい風の吹く中、暖かい湯気と食べて行ってね〜の美声。ぺったん…ヨイショ!ぺったん…ヨイショ!と杵でお餅をつく音、子供たちの掛け声が聞こえてきます。

毎年恒例の大石川診療所の平和餅つきの風景です。大石

川診療所では、互助組合の方々と共に、これまでも楽しい行事が沢山催されてきました。特に、年始の平和もちつきは、準備に大変な手間と時間がかかっていると思います。

一年のうちで一番気温の低いこの時期に、重い杵を振り上げ、つき上がったお餅に互助組合のベテラン奥様方の愛情のこもった餡やきな粉をかけて戴く。自然と近所の方々も集まり、お腹も気持ちも温まり笑顔になっていきます。

3月末で診療所が閉鎖となります。この風景が、来年見られなくなり、この味を味わえなくなることは、大変残念で淋しいことですが、関わってこられた方々に感謝しながら、今年も美味しくいただきました。有難うございました。そして、ご馳走さまでした。(灘・渡邊順子)



いことですが、関わってこられた方々に感謝しながら、今年も美味しくいただきました。有難うございました。そして、ご馳走さまでした。(灘・渡邊順子)

## 買い物客も飛び入りで

### 生田診療所「もちつき大会」

2019年1月19日(土) 生田診療所もちつき大会。朝からもち米を蒸す匂いに腹の虫が騒ぎ立てるのを必死にこらえて互助組合員さんや診療所職員さんと共に、配布用の餅をこねてまるめて袋詰め。

午後からは武村先生の号令の下、もちつき開始。商店街に買い物に来ていた方たちも参加し、あっという間に準備していたもち米すべてつきあがり、参加された方やご近所の方、診療所の患者さんにお渡し、つきたての餅を皆で美味しくいただきました。(あぁず・山口飛鳥)



## 平成最後の春節祭

### アンデス音楽と豚まんて決まり!



2月9日土曜日の元町。春節祭の初日です。今後 10 年間、私がこの人数の人たちに出逢えるかしらと思いつつながらたかさんの人とすれ違いました。

人垣の隙間から獅子舞。太極拳を見てその後、温かい昼食をとり”ホッ”、帰路 父、息子2人の親子によるアンデス音楽を聞くことも出来ました。残念ながらアンデスに行ったことはありませんが、澄んだ空気、どこまでも青く高い空が頭に浮かび、音がスーツと体にしみ込み心地よいひとときでした。音楽って素敵!! 平成



最後の春節祭は、アンデス音楽と豚まんが決まり!!

大切な休日を返上し催し会場で倒れないように、後ろから両手でしっかり支えて下さり元町から三宮のあの人ゴミの中、

人身事故(冗談)なく、車椅子を押してくださりとっても楽しい時間を過ごせました。藤原久美子さんに 謝謝 謝謝 謝謝 謝謝、もう一度謝謝。(ご利用者・真鍋スズ様より)



## おすすめグルメ

私のおすすめグルメは東灘区の住吉東町5丁目交差点から南にある、“りりぱっとハウス階”「津の田ミート」です。

ハンバーグを食べに行くなら「津の田ミートへ行こう」をモットーに経営しているお店です。ここは、ハンバーグが有名で肉汁ブシャーと熱々ハンバーグが食べられます。手作りでエビフライも和牛ステーキもおすすめです。



私のおすすめは「津の田セット」, 上記3種類の入ったとっても美味しいセット大満足間違いなしです!お値段もリーズナブルな価格、先日、家族と行って来ました。皆、とってもおいしいと大絶賛です。



東灘区と近いので、足を運んでみて下さい、ランチもありますよ。ディナーは大変込み合いますので、事前に予約した方が良いでしょう。

新鮮なミートで手作りハンバーグ、美味しいお料理を食べると会話も弾みます日頃から、お忙しく活躍している皆様、たまには自分にご褒美を!

地域の皆様に愛される本物のハンバーグレストランです。是非、一度お立ち寄り下さいませ。(灘・成田伊智子)

## 我が街ウォッチング

### ～倚松庵を訪ねて～

あす本部から、住吉川に沿って南へ15分ほど下ると、別名「細雪」の家と呼ばれる木造2階建の日本家屋があります。谷崎潤一郎が昭和11年11月より昭和18年11月まで家族と住み、細雪を著した家です。和洋折衷の家の中へ一歩入ると、まるで小説の中に迷い込んだかのよう。

一階応接間のソファに座って、丁寧に手入れされた庭を眺



めていると、小鳥の鳴き声に混ざって、四姉妹の話し声が聞こえてきそうです。

この時代は戦争真只中。贅沢で豊かな住まいにありながらも生み出されたものは、滅びの美学。それに抗

うように空襲や大震災をかいぐり、凜とした美しい佇まいを今に伝えてくれています。開館は、土日10時～4時。無料です。(青柿早苗・長谷川歩)



## NEW FACE

たくさんの経験を積むことを目標に

< こうなん・青木杉匡さん >

皆さんはじめまして、こうなんの青木杉匡(アサキ マサキ)です。平成19年にホームヘルパーの資格を取ってから実際に働くまで、かなりブランクが空いてしまいました。まだ、仕事を始めたばかりなので、とまどうことや難しいと感じることも多いですが、今はたくさんの経験を積むことを目標にして頑張ります。



### 先輩を見習って一生懸命に

< こうなん・加島久子さん >

はじめまして、去年11月から仕事をさせていただいています。あすの皆様は、皆様とてもおやさしく、介護職にぴったりの方ばかりです。

私も先輩を見習って、一生懸命がんばりたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

## ヘルパーさん募集中 お知り合いを ご紹介下さい

ヘルパーさんを募集しています。皆様のお知り合いのヘルパーさんをご紹介下さい。高齢者や障がい者が安心して暮らせるようサポート体制づくりにご協力下さい。

「〇×クイズの答え」・①× (これまでのその人らしい生き方から可能な限りその人の意向を類推する) ②× (楽しみや満足を優先する) ③〇

# 事業所紹介

## ヘルパーステーション ああす・こうなん

活気あふれる職場  
～より地域で信頼される事業所に～

「JR 摂津本山駅を南に降り2号線を東へ、ラーメンたろうの2件隣です!」ああすこうなんの場所を説明する時はこんな言葉から始まります。青い看板の下には自転車やバイクが並んでいます。

1階はサ責4名と所長、登録のヘルパーさん26名在籍、2階にはケアマネジャー3名在籍、活気あふれる事業所、日々賑やかな会話が飛びかいます。パソコンを前にすると皆黙々と仕事をしています。

こうなんは、通院介助など身体介護が多くスケジュールが変更になることも多く日々調整も大変ですが、サ責を中心にケアマネジャーの助けも借りながら、ああすこうなんが地域で信頼される事業所になるよう奮闘中です。



まる      ぼっ  
○ Or ×

### ※介護員の心得・・・○か×か

- ①重度の認知期の障がいや意識障害のある利用者の場合、本人の意志決定支援は不可能である。
- ②食事については楽しみや満足感より摂取量や栄養バランスを優先する。
- ③臨終が近づいた時は応答が無くなっても最後まで語りかけ最後を看取るようにする。



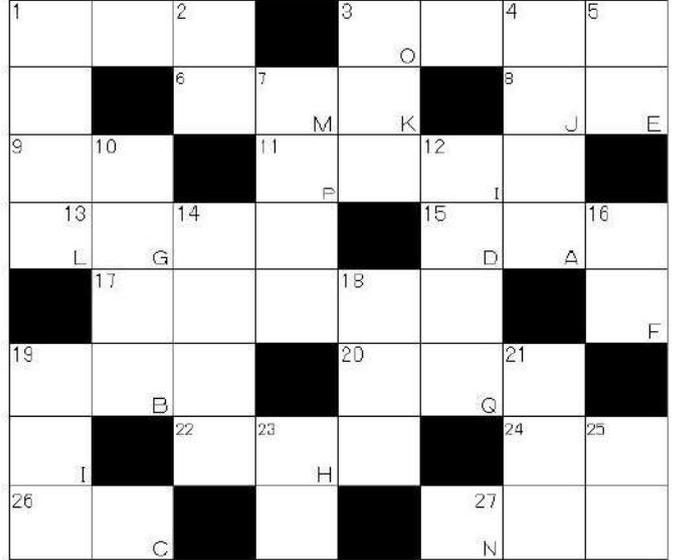
そうなんだ!

「昭和」という元号は、新元号を決める時は、第2候補で第1候補ではなかったんだって。政府が発表する前に新聞が先に報じてしまったので急遽、第2候補の昭和に変えられたんだって。

ちなみに第1候補は「光文」だったそうです。候補はいくつか用意してるんですね!!

# クロスワードパズル

[ヒント]新学期です。こども達は元気です  
下の回答欄にAから順に記入してご回答下さい。正解者の中から抽選で5名の方に図書券を進呈します。応募は、ハガキ・FAX・メールで本部(コース係)まで。



### 【ヨコのカギ】

- 1 □□□を雲の上に出し
- 3 特定の役目に当たる人が住むための住宅
- 6 京都の風光明媚な観光地。朱の金堂で知られる神護寺も有名
- 8 海の岩から「かきおとす」とからこの名がついたといわれている
- 9 材料と材料をつなぐもの。丸、スクリュー、コンクリートなどが代表的
- 11 医療機関などの施設の内側。□□□□感染
- 13 命あつての□□□□
- 15 九州と韓国間の海峡に浮かぶ島。長崎県に属している
- 17 岩手県の郷土料理として有名。客がお椀のふたをするまで続く
- 19 ものを売る時の価格。定価
- 20 九州南部の南国に自生する植物。海岸沿いの岩場に自生している
- 22 ゆったりとくつろぐ。休息する
- 24 ものを保管しておく建物。酒□□、米□□
- 26 栗の実を包んでいるトゲ状の皮。□□栗頭

27 江戸の町火消しの鷹(とび)の者。ならずもの

### 【タテのカギ】

- 1 朝の□□は縁起が良いから殺さない
- 2 ふた□□公約。分岐点
- 3 野外音楽堂を略して
- 4 だんじり祭りと言えば、岸和田が有名ですが、この地のだんじり祭りも負けていない
- 5 葉や花を支える部分
- 7 野良でなくペットとして飼っている
- 10 世界一危険な米軍基地のある都市
- 12 夏から秋に移るときに起こりやすい
- 14 2025年に全員が後期高齢者になる□□□□世代
- 16 蛍の光□□の雪
- 18 あやまちをおかすこと。大小便を漏らすこと
- 19 ベトナムの首都
- 21 イスと□□□
- 23 筋肉が固まること。肩□□
- 25 美しく、独特の形の花を咲かせる花。洋□□。お店の開店祝などに送られる事が多い

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q

### クロスワードパズル前号の答え

「たこあげはねつきおしょうがつ」でした。回答者(3名)の中から、佐藤由佳子さん(本部) 青木杉匡さん(こうなん) 堀米明美さん(本部)の3名の方に図書券を進呈しました。