

ああす TIMES

2020年4月 No.36号
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.org
URL <https://www.npo-earth.org>
発行責任者 細谷 禮三

心にしみる「希望の鐘」 2019年ルミナリエ

未曾有の被害をもたらした阪神淡路大震災から25年。開催が危ぶまれていた「ルミナリエ」が2019年も神戸東遊園地にて開催されました。



12月11日、今年も利用者・地域の方々、ボランティアの総勢12名で参加しました。例年通りの思いっきり仮装で日頃のガス抜きを兼ねての楽しい時間を過ごせました。今回はなんと行列に並び全員が念願の



「希望の鐘」を鳴らすことができました。鐘の音はきらきら輝く夜空に溶け込むように私たちの心にしみわたり、みんな幸せ顔になり、次回はもっと幸せ顔がふえればと思いました。今度は皆さんも参加しませんか。



正しい手洗い・うがい 咳エチケットを

新型コロナウイルスの感染拡大、神戸市も感染者が発生しました。

常日頃から清潔には当然の留意をされていることと思います。私たちが出来ることとして感染予防対策をしましょう。

基本は、こまめに正しい手洗い・咳エチケット（マスク、ハンカチ、袖などで口、鼻を覆う）です。また部屋の加湿、換気にも注意しましょう。

外出もできる限り人混みを避け、屋内は、お互いの距離が十分に確保できない状況で、一定時間過ごす時は注意を。何よりも、普段から免疫力を高めるため十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。



第25回 通常総会の開催について

日時：2020年5月27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：・2019年度事業報告に関する件
・2020年度事業計画に関する件
・2019年度決算に関する件
・2019年度監査報告に関する件
・2020年度事業予算に関する件

※上記の要領で開催しますのでご出席の予定をお願いいたします。

地域福祉会ああす創立20周年 記念パーティーのご案内

創立20周年を記念するパーティーを下記のとおり行います。今回は歴代の役職員の労をねぎらい明日への糧とする企画です。皆様のお越しをお待ちしています。

…… 記 ……

日時：2020年6月14日(日) 午後1時より

会場：神仙閣神戸店

神戸市中央区下山手通2-13-1

078-331-1263

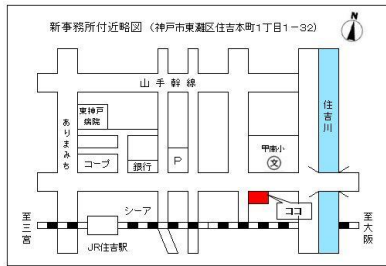


事業所の統合と 事務所移転のお知らせ

2020年4月1日をもって「ヘルパーステーションあすこうなん」と「ヘルパーステーションあす灘」とを統合し、移転することに致しました。永年のご指導ご鞭撻に感謝申し上げます。

統合後の事業所の名称は、訪問介護事業所は「ヘルパーステーションあすこうなん」、居宅介護支援事業所は「居宅介護支援あすこうなん」となります。変わらぬご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。また、法人本部・事務局も同時に移転いたします。

お近くにお越しの際にはお気軽にお立ち寄り下さい。



我が街 ウォッチング

花隈城跡



お花の散歩コース

出発は、JRの車窓から見える信長が築城を命じたという花隈城址の模擬石垣に囲まれた花隈公園。信長に謀反をした荒木村重方の敗戦により廃城となったそうです。大河ドラマ「麒麟が来る」の時代に思いをはせながら桜を楽しみ、北に行くと相楽園に到着します。これからはつつじが楽しめます。更に北へ。深い緑と蛍の棲む宇治



川に沿う神戸山手大学に突き当たります。毎年蛍鑑賞会が開かれています。東へ行くと、金星の観測をした金星台のある諏訪山公園に到着。神戸の街を一望できるお花見の名所。次に山本通り界隈を歩くと、終点の元北野小学校を利用した「北野☆工房のまち」が見えてきます。昭和初期と現代が入混じった雰囲気の中で食・買・技を楽しめます。(青柿早苗)

やえちゃんちスペシャル 認知症予防「はじまる体操」

今年初の「やえちゃんち」スペシャルは、新年1月30日(木)午後1時から行われました。



認知症予防ネット神戸の伊藤美米講師の認知症講座と「はじまる体操」でした。参加者8名。

認知症とは？を分かりやすく。年相応でない物忘れ、(社会生活、対人関係に障害がある)判断力や計画、段取りが立てられないど…思い当たる節がありますよね。

でも、脳を健康で元気な状態にするため有酸素運動(散歩・水泳・足踏みなど)で筋力を、野菜・魚・オリーブオイル等バランスよい食事、短い昼寝、楽しいおしゃべりでリラックスストレス解消する事や家に閉じこもらず積極的に趣味の会に参加、また家計簿、出来事の記録をするなど、脳を活性化することで予防できます。



生活のしづらさがあっても 助け合いながら 暮らすことのできる社会を

2月15日東灘区のコープこうべ生活文化センターで行われた「東灘居場所まつり」に参加いたしました。NPO法人きょうどうのわ副理事長による挨拶で始まり、野村泰代様による「地域のつながりをつくることの大切さ」と題した基調講演がありました。

地域住民が役割を持ち、支えあいながら自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、生活のしづらさがあったとしても、助け合いながら暮らすことのできる「地域共生社会」を実現することを目指すこと。

理想としては100世帯に1か所。3~4人が集まれば居場所ができ、自治会長や民生委員たちも入り住民主体ができれば良いのではと、実例をあげてのお話がありました。私たちが地域を作っていくことの大切さを勉強しました。講演の後は演奏やパフォーマンス、困りごと相談コーナーなど色々な催しがありました。いろんな人びととお話して有意義な半日を過ごすことができました。(山口洋子)



認知症の人と家族の両方を支援するのも重要です。不安に寄り添い、本人・家族が何でも相談できる関係づくり（相談できる人、相談場所）が大切です。意外となかなか

人に言えずに不安を抱え込んでしまっている家族もあられます。またご本人の声を聞き問題行動の背景を考え対応していくことも重要です。

認知症は特別でなく私たちの行く道、通る道かも!?!しっかり予防を。最後に筋力トレーニング「はじまる体操」賑やかに声を出してストレッチで終了。

相手の力を引き出すコーチング 管理者・職責者研修

年の瀬も押し迫った 12 月 25 日、東神戸病院臨床工学士の島田尚哉氏を講師に迎え、管理者・職責者研修会が開催されました。今回は、「コーチングの基本と手法」について学びました。



島田講師は、コーチングの語源は「コーチ＝馬車」からきており「大切な物や人を目的地まで大切に運ぶ」ことであり、コーチングはその人も持っている行動力を引き出すための技術であることを力説。陥りやすい問題としてコーチングとティーチングの違い、ティーチングは「教える側と教えられる側」の関係で答えが当人達の外にあり、コーチングはその人の内部にある力・考えかたなどを引き出す事であると説明。



講義の後のグループワークでは、2人1組となって、相手の関心事から行動力を引き出す練習を行いました。



研修のまとめとして、コーチングの基本は聞き上手になること。相手を抱きしめるような気持ちで聞く姿勢が大切。

また、聴きながらメモをとり、相づち・適切な質問などを交えて、相手の言いたいことや持っている行動力を引き出す技術であり、職員の行動力を



上手に引き出し、より質の高いサービスの提供につなげるために管理者・職責者の役割を発揮して欲しいとの期待が述べられました。

2020年度ああす学習会年間予定

4月	ああす事例検討会 中止します	育成委員会
6月	食中毒と感染予防	甲斐 講師
7月	記録の書き方研修	育成委員会
8月	技術研修・清拭及び排泄交換	育成委員会
9月	権利擁護・虐待防止研修	稲松 講師
10月	食支援に向けての調理実習	育成委員会
11月	緊急対応AEDの使い方	島田 講師
1月	事例検討・認知症ケアについて	育成委員会
2月	ハラスメント研修	(未定)
4月	ああす事例検討会	育成委員会

学びを力に!!

NEW FACE

利用者が自分らしく生活できるよう

<ああす・岡田佐多子さん>

はじめまして、令和元年11月22日に入职しました岡田佐多子です。訪問介護の仕事は以前もしていました。1年弱デイサービスで仕事し、また訪問に戻ってきました。



デイサービスの仕事も楽しかったですが、やはり1対1の訪問介護の仕事が私に合っていると思います。入职して3カ月、最近は訪問先も増え、利用者も少しずつなれて下さっています。これからも利用者が自分らしく生活できるようにお手伝いしていきたいと思っています。

先輩介護士に教えて頂きながら

<こうなん・藤原美鈴さん>

初めまして、2019年11月よりヘルパーステーションああすこうなんに入职しました藤原美鈴です。介護歴はまだ短いですが、先輩介護士に色々教えて頂きながら色々な知識を習得していきたいと思っています。よろしくお願ひいたします。





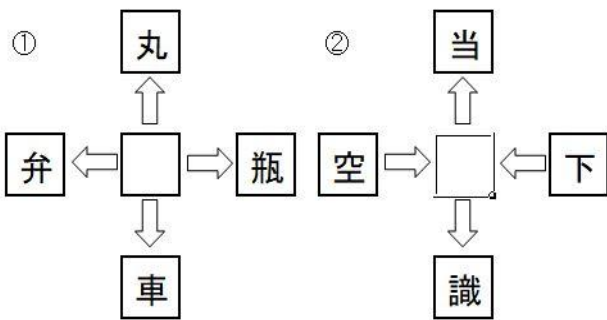
まる ぼつ
○ Or ×

※介護員の心得・・・○か×か

- ①インスリンの自己注射を行っている場合には低血糖による意識レベルの変化に注意する。
- ②悪性腫瘍の頭痛緩和を行う薬剤は経口薬と注射薬によるものだけが許可されている。
- ③人工透析を行っている方にはシャント側で血圧測定を行う
- ④腹膜透析では通院は1～2回ですむ。
- ⑤完全皮下埋め込み式ポート型の在宅中心静脈では、感染の恐れがない。

漢字穴埋めクイズ2題

空白部分に漢字を入れ熟語を完成させて下さい



知ってて便利



歯みがき粉を布につけてドアノブ、蛇口、洗面台、ガラスなどを拭くとピカピカになります。あとは固く絞った雑巾でふけばもっとピカピカになります。油性マジックやクレヨンのごれにも利用できますよ。



そうなんだ!

掃除機のコードに付いている赤いテープは、これ以上引き延ばせばしてはいけません、黄色テープはココまで延ばして使用しないと中に熱がこもり、発火の原因になりますよ!との意味があるんだって。

クロスワードパズル

【ヒント】受験生のみなさん頑張って・・・

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・メールにて本部(ニュース係)まで。応募〆切りは5月15日とします。

1		2		3	4		5
	M	Q			G	J	
		6	7				
			A	N			
8	9				10	11	
						I	P
12			13	14			
		F				C	
	15	16				17	18
							D
19				20			
	E				H		
		21	22			23	
			K				
24					25		
		O					B

【ヨコのカギ】

- 1 春の花と言え
- 3 制限時間。タイム□□□□。
- 6 腕を枕にして寝ること。
- 8 10代の若くて活力にあふれた時期のこと。思春期。
- 10 環状の部品を繋げて線状にしたもの。チェーン。
- 12 目は口ほどにものを言う。目は心の□□。
- 13 それにもかかわらず。しかし。の意味。
- 15 昭和30年代に流行ったこどもの玩具。一般的には「めんこ」大阪では□□□□。
- 17 まだらな状態の模様。斑模様。
- 19 冬の間になまった枯れ草やわらを燃やして灰にし、肥料として使う。
- 20 明治以降日本に輸入された観賞用の花。イギリスで栽培改良された花の総称
- 21 盧泰愚・・・この漢字読めるかな。韓国の元大統領
- 23 □□は世につれ、世は□□につれ
- 24 ドラマ「相棒」の初代相方「亀山薫」役の芸名は。
- 25 人や事物にそなわっている気高さや上品さ。

【タテのカギ】

- 1 日本には海のない県が8県。花咲徳栄高校のある県。
- 2 中南米発祥の音楽の総称を□□□音楽。
- 3 大海と大□□。
- 4 奇蹟。神業。ありえない。
- 5 北海道にある原子力発電所。□□□原発
- 7 「べらんめえ」など威勢よく話す口調。江戸っ子に特有のもの。(本当は□□じ口です。ごめんなさい)
- 9 日照が良く、隣室の騒音の影響を受けにくいなど利点がある部屋。
- 11 2019世界陸上400mリレーでアンカーを務めた選手。
- 14 自分と異なる意見・物事に対して一定の理解を示し、許容する態度。
- 16 胸部に三日月形やアルファベットの「V」字状の白い斑紋があるクマ。
- 18 分譲、□□□□、どちらがお得。
- 19 京都では「よける」高知では「剥がれる」の意味を持つ方言
- 22 昨日の□□は今日の友

○×クイズの答え：①○②×貼り薬、座薬、バツカル錠、舌禍錠もある。③×シャント側の圧力は避ける④○⑤ないとはいき切れぬ。漢字穴埋めクイズの答え：①花②見。クロスワードの答えは「マ仁子 トリヲミル サワサリ」でした。当選者は次の方々です。(敬称略) 森田知雅子、藤原美鈴、渡邊順子、佐藤由佳子、堀米明美

