


# 年輪通信



156号

2011・12月  
2012・1月号

 042-466-2216

◎ご意見受付専用F a x  
042-451-6070  
\*24時間受け付けております

◎ホームページ アドレス  
<http://www.npo-fukushi.com/>

**ブログやっています。ぜひご覧下さい。**

私たちは脇役(サポーター)であることを  
めざし、利用者側に立ったサービス、自分  
が受けたいサービスを提供することを基本  
理念にサービスをお届けしています。



## 今年もよろしくお願ひします

NPO法人サポートハウス年輪



## 今年は龍年、のぼり龍を目指して



昨年とはとても大変な年でした。3月11日、あの日のことは生涯忘れることができません。地震、津波、そして福島原発事故による被災地の状況は、東京で暮らす身には、かける言葉もみつかりません。被災地で力を合わせ助け合う団体の活動に、たくさんの教えをいただきました。

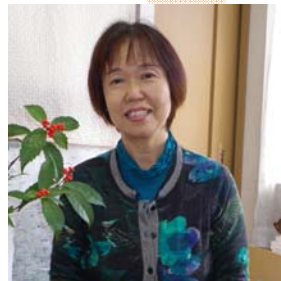
春には季節を忘れない桜が咲き乱れ、節電の夏を乗り越え、山々が色づき実りの秋も過ぎ、街にはクリスマスソングが密やかに流れ、イルミネーションも静かに光を放つ季節へと移り、新しい年が明けました。

サポートハウス年輪では、既に年輪通信でご報告しておりますが、昨年3月にバザーを行いグループホームと配食グループに義援金を送り、福島からの避難の方への物資の提供を呼びかけました。その後お弁当販売の窓口で集めた義援金を7月には仙台の配食グループの代表の方に手渡し、9月には陸前高田へ祈りの太鼓公演のボランティアに行ってきました。

12月に入り陸前高田の希望の一本松の保存を断念したニュースが流れました。仮設住宅の冬はどんなだろうかと案じて、なすすべが見つかりません。西東京市に避難されている福島の方々のことにも気になります。60年草木も生えないといわれた広島原爆ドーム前の焼け野原に柳の苗木を植えた叔父の気持ちが、今やっと分かる気がします。

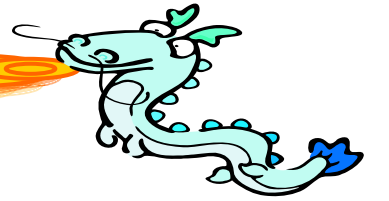
11月26日の堀田力さんの講演会には多くの方が足を運んでくださり、義援金にもご協力をいただきました。この場を借りてお礼申し上げます。講演のテーマ「地域包括ケアの今後のあり方」は、被災地の復興にきっと役立つことでしょう。住み慣れた地域で自分らしく生も全うする、これこそ地域包括ケアの真髄です。それを実現させるべく被災地で奔走されている堀田力さんの力強く温かい語りに、元気をもらった私たちは、今年も自分らしく暮らせる地域作りに皆様と力を合わせてひとつひとつ歩いていく所存です。今年は龍年です。全てが昇り龍になるよう祈っています。

理事長 安岡 厚子



今年もよろしくお祈りします

## 年輪スタッフに聞いた 2012年の抱負～!



今年は、3月11日の東日本大震災という歴史的な大災害が起き、忘れられない、忘れてはならない年になりました。しかし、日本全体が自粛ムードの中、日本代表女子サッカーチーム「なでしこジャパン」が世界一になり、チームが結束し、最後まであきらめない姿勢をみせていただき、明るいニュースを運んでくれました。

私は、来年40歳になり、また、この業界に入り10年目を迎える年で、節目の年になります。小さなことでもいいので、新しいことにチャレンジし、いろいろなことに覚悟を持ち、行動できるようになりたいと思います。また、当たり前の生活に感謝し、家族の絆を深めていき、良い1年にしたいと思います。

ヘルパーステーション 島村 宏



私は太りやすい体質で、2011年は8キロほど体重が増えてしまいました。なので2012年は、太ってしまった8キロを減らしたいと思います。食事の量を大幅に減らせば簡単に体重は落ちますが、好きなものを食べられないのはストレスが溜まりますし、我慢の生活に耐えられずちよっと多めに食べてしまうと、あっという間に体重は元通りです。だから、食べる量は減らしすぎず、たくさん体を動かそうと

思います。寒くなってきたので、体を動かした方が温まりますし、一石二鳥です。最近、テレビで高校生のダンスコンテストを見て感動したので、ダンスをしてみたいと思う今日この頃です。

食事サービス 長田 美香



7月になると、介護業界で仕事を始めて3年になります。まだまだ、日々の出来事が勉強になっているのが現状です。2012年の抱負として、管理者の資格を取得すること。他のグループホームの見学、外部研修等、時間の許す限り積極的に参加し、自分のスキルアップに努めていきたいと考えています。

プライベートでは、休日の時間の使い方がもったいなく感じはじめてきているので、新しい趣味を見つけ、余暇の時間を有意義に過ごせたらと考えています。

ばぶちゃんち 吉村 涼一



2011年、私は40歳を迎えましたが、人生の節目などはあまり意識することなく、大きな意気込みを持つでもなく、ただ毎年の事として年を重ねました。しかし、今考えてみれば体の不調の数が急激に増え、明らかに今までと違ってきました。

そこで、今年はいつまでも元気に仕事や遊びを頑張れるよう、「健康」を意識した年にしたいと思います。この抱負を私個人はもちろん、家族の健康も今まで以上に大切に

にするきっかけにしようと思います。しかし、禁煙だけは難しいです…。

事務局 齋藤 恵子

# 堀田力氏講演会

## ～地域包括ケアの今後のあり方～



講演する堀田力さん

11月26日、待望の堀田力さんの講演会が市民会館で行われました。スタッフ一同やや緊張の面持ちでお迎えした堀田さんは、歩いているだけで温かい雰囲気をかもし出す、そんな方でした。たくさんのお客様が待つ公会堂で、いよいよ堀田さんの講演会が始まりました。。

### 人には人を助ける遺伝子がある

20年に渡るボランティアをなさっている堀田さんは、阪神、中越、そして今回の東北の支援にも駆けつけられました。その活動の一環として企画した温泉バスツアーの中で、被災者の皆さんから自分たちも辛い家があっても帰れず、先が見えない原発避難者の方を励ましたいという声が上がりました。どんなに自分が困っていても人を助けたいと思う心、それは遺伝子であり本能である、また、支援したいという気持ちがあれば、助け合いの活動は確実に広がるとその時確信なされたそうです。

### 自分の家に最期まで暮らせることが地域包括ケアの意義

『医療技術や薬が進歩して寿命はのびたのに自分らしく暮らせない、これはおかしい。しかし、介護が必要な人だって、施設に入れば完璧だ。それならば、自宅に住みながら施設のサービスを地域に広げればよい。』これが、堀田さんの地域包括ケアの考えです。施設の部屋を自宅、道を廊下と考えて、24時間巡回サービスを行う。堀田さんはこれを実際にやってみて、費用対効果も充分見込めるとし、さらなる実現に向けて尽力されています。また、若いうちから地域包括ケアに参加することで、自分の情報(好きなこと、できること等)を残しておき、支援が必要になったら、自分らしく生きるために役立ててもらおう、そんなこともできるのです。

講演の中で『出来ると思えば、実現できる!』この言葉が、大変印象的でした。

人の持つ助け合う心で安心できる社会を築く、それは人間として当然でありながら、実現できていません。多くの方がこのことに気づいて、未来の社会について考えてもらえればと思います。堀田さんの講演の詳細は、近々ホームページに掲載いたします。是非、ご覧下さい。



会場入り口の講演タイトルは、「はぶちゃんち」の利用者さんが書いてくださいました



### ～講演を聴かれた方たちのアンケート～

- これからの生き方に大きな力となりました。(70代女性)
- 心を通わせ、いたわり合う大切さは、教育面でも家庭面でも身につけていく必要があると思う(70代女性)
- 自宅で最後が送れるよう、努力しようと思いました。楽しい居場所作りも必要と感じました。(80代男性)
- 自分の人生のありようは、地域の在りよう、最後幸福と思える人生、再考しよう。(60代男性)
- 当市の良い支え合いの一助となるように働きたいとの気持ちを、新たにしました。(60代女性)
- 介護のみならず、地域のこれからのあり方に対する夢を感じました。(50代女性)
- 「自分が作りだした笑顔」が幸せという最後の話が、とても印象的でした。(40代男性)

### ＜講演会の後、高齢者支援課の鈴木課長を交えて

「地域包括ケアの実現に向けて 西東京市の課題と取り組み」について鼎談が行われました＜

西東京市の3軒に1軒は高齢者のいる世帯。さらに要介護認定者の増加は、近隣より多いというデータの後に、「介護予防事業の重点的展開」「認知症の人とその家族への支援」「孤立化防止と支え合う地域社会の形成」の3点についての話がありました。12月1日から保健福祉計画・介護保険第5期事業計画の素案に対するパブリックコメントの募集が始まり、市民説明会も開催されるということです。誰でもが安心して住み続けられる街になるよう、皆さんで力と知恵を出し合っていきましょう。



「地域包括ケアの実現に向けて 西東京市の課題と取り組み」についての鼎談

## 全国ボランティアフェスティバル

11/13 in青山学院大学



サポートハウス年輪が所属する東京食事サービス連絡会では、例年実施していた「食事サービスの集い」に代わり、11月13日青山学院大学において開催された全国ボランティアフェスティバルに参加し、「災害の際の在宅支援活動～食事サービス活動を通じて」をテーマとした事例報告、情報交換会の分科会を行いました。

事例報告では被災地である仙台の配食サービスの「けやきグループ」の代表者の菅原さん、当法人の安岡理事長より震災当日の行動、その後現在に至るまでの経過を報告しました。情報交換会では約50名の参加者が複数のグループに分かれ事例報告を基に情報を共有し、参加者より震災当日の配食利用者の安否確認や被災状況、震災後の計画停電や米をはじめガソリン不足等の状況に対しどのように対応したか、それに対するアドバイスなど各グループより活発な意見が出されていました。

食事サービス 関 隆次朗

# 第3回 西東京市「介護の日」 2011.11.11 inアスタ ～やさしい気持ちでゆとりの介護～

1回目・2回目・3回目と全てなぜか雨となっていますが、アスタのセンターコートイベント会場には、沢山の方が参加されていました。今年のテーマは「支える人を支える…ケアラーについて」です。

講師は、NPO 法人アラジンの牧野理事長です。ケアラーって聞きなれない言葉ですが、とても深い言葉です。家族や親戚、友人隣人など、仕事としてではなく、日常的に広い意味でのケアを担っている介護者をさしているそうです。介護している人が、心も体も元気で過ごせるように支えている人を支える…ケアラーと言うことが温かく感じます。2000年からスタートした介護保険は、まだまだ支える人を支える…までにはなっていないように思います。ケアラーがたくさん広がれば、住み慣れた地域で最後まで過ごせるように思います。3月の震災で、大地震や原発、悲しい出来事が続いています。少し元気が出そうに思います。

ケアプランセンター 門脇 和子

## イベントフォトギャラリー



いこい〜なもやってきました



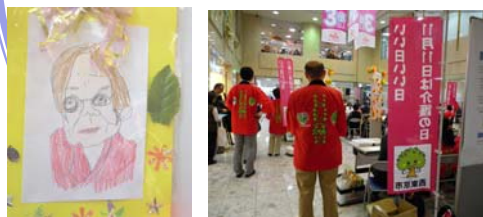
アラジンの牧野理事長



新町地域包括センター・井手さん (左)  
グループホームいずみ・大木さん (右)



当法人 安岡厚子



優しいなおじいちゃん、おばあちゃんの  
絵がたくさんありました (左)  
市役所の方もハッピーを着て奮闘中 (右)



多くの皆さんが集まってくださいました

## 年輪デイホーム 私たち元気でやってま〜す!

お出かけしたり、日本舞踊や手芸を楽しんだり、とデイホームの毎日は、お楽しみがいっぱい。たくさんの笑顔が今日も溢れています。今年も年輪デイホームでいろんなことにチャレンジしてくださいね。年輪は全力で応援します!



## 今年も開催! 柳沢小学校で、認知症サポーター養成講座! 2011.11.25

底冷えのする寒い日でしたが、子供たちは寒さなんてなんのその。床に座ったまま、認知症を知ってもらうための紙芝居を真剣に見つめていました。その後の意見交換では、認知症の方にやさしく接してあげたい、などの嬉しい言葉をたくさん聞くことができました。みなさん、ありがとう。

これからも、小さなサポーターが増えてくれるように頑張ります。



今年も年輪スタッフ、地域包括センターの方による紙芝居をやりました。みんな熱演!

## 一徘徊模擬訓練2011 - 12月11日(日)



まず検索範囲を検討します



訓練参加者による検索

先進的な取り組みをされている大牟田市の徘徊 SOS ネットワーク模擬訓練のお話を伺った後、実際に検索訓練をしました。参加者は約60名。認知症状のある人のモデルは地域包括支援センターの職員4名。8班に分かれて検索開始。

旬の話題なのかテレビ局も同行取材。30分で発見後の感想は「声かけが難しい」と。行方不明が原因での死亡は全国で900名だそうです。今回の取り組みは大牟田市の徘徊 SOS ネットワークへの第一歩となりました。

**\*徘徊…ご本人には必ず理由があるので、「徘徊」という言葉で片付けないで原因を探ることが大切です。**





受講者にはオレンジリング  
を差し上げます

## 認知症サポーター養成講座に 参加してみませんか？

**2/19(日)  
開催予定!**

今年も日本一認知症サポーターの多い市、  
安心して暮らせる地域をめざして、  
認知症サポーター養成講座を開催します。  
詳しくはちらしをご覧ください。  
参加をお待ちしております。

## 2012年3月11日(日)～3月15日(木) 東日本大震災義援金の為の 年輪バザー開催決定!



**バザー一品  
大募集中!**

昨年に引き続き、東日本大震災義援金の為のバザー  
を行いますので、ご協力をお願いいたします。



毎回大盛況の歌声喫茶。  
今回はあなたも参加して  
みませんか？

## 2012年も歌声喫茶で、 歌いましょう!

ねんりん人気のイベント、歌声喫茶。  
今年も不定期ではありますが、  
開催を予定しております。  
「年輪通信」などで告知しますので、  
お見逃しなく!

— 特定非営利活動法人サポートハウス年輪における個人情報の取り扱いについて —

当法人は、多くの個人情報を取り扱う介護事業を実施する団体として、当該情報の安全管理を重要な社会的責任であると認識し、これを着実に実践するために、法令および当法人における「個人情報保護取扱規程」に基づき、個人情報の適切な保護管理の徹底を図っております。

### 【編集後記】

昨年はさまざまなことがありました。普通に生活することの尊さ、ありがたさが身にしみました。また堀田さんの講演会で、助け合う心が私達の根底にあると聞いて勇気づけられたり、他にも教えられることが多い1年でした。この思いを忘れることなく、生きていこうと思います。がんばるぞ～!

「年輪通信」をこれからもよろしく願います。

(坂本)

年輪通信：編集発行

NPO法人サポートハウス年輪

188-0011 西東京市田無町 5-4-8

第一和光ビル 1F

TEL：042-466-2216 FAX：042-451-6071

E-Mail：npo-nenrin@nifty.com