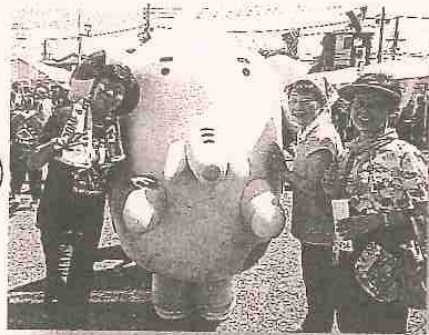
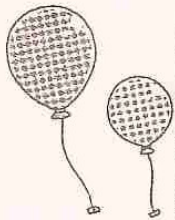




## 第25回 新座市福祉フェスティバル

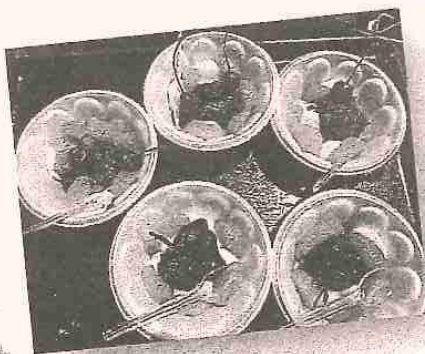


6月3日（日）第25回新座市福祉フェスティバルに参加しました。

えんは恒例のとうふ白玉ぜんざいときょうけち染めで出店。

お天気に恵まれ、323食のとうふ白玉ぜんざいを完売し、きょうけち染めは障子紙3本使い、子供たちに楽しんでもらいました。

久しぶりの再会を楽しみ、それぞれにがんばっていることを確かめあう1日でした。皆さんお疲れ様でした。



## —未知の時代を生きるために—

西日本を襲った豪雨は、死者・行方不明者 200 名を超える大災害になってしまいました。死者の 7 割が高齢者だったことを含め、被害が拡大した一因に地域社会の超高齢化があるといえます。被災地に高齢者が多い上に若い世代が少なく避難時に支え手がない、ため池の決壊もかつてのように地域力でのメンテナンスされていないことが原因、等々。将来的には高齢化率 4 割になる上に、大地震もいつどこでおきるか知れぬ日本で、いったいどのような手立てが有効なのでしょう。待ったなしの課題ですが、抜本的な対策を講じる目立った動きが見られないのがもどかしい。この豪雨の直後から続いた「災害」認定された 40℃を超えた酷暑も含め、未知の時代に入ったことを強く感じました。

酷暑の夏、とにもかくにも、皆さま万全を期して乗り切られますように。

さて、第 16 回定例総会が 6 月 17 日に無事終了しました。

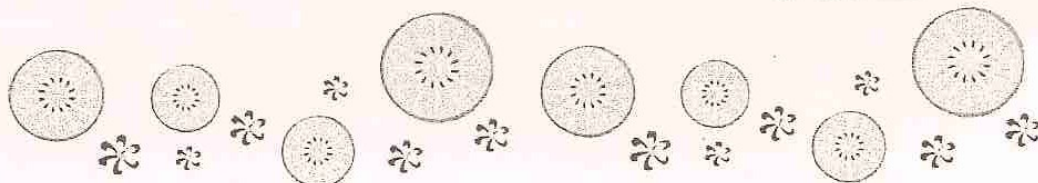
おかげさまで、大きな事故なく過ぎた 1 年を報告することができました。介護事業所の不調が伝えられる中、暮らしネット・えんは利用希望者が増え収入も上がった事業が多く、その結果良好な収支状況となりました。職員状況は充分とは言えないまでも、離職者は少なく勤続 10 年を超える職員が増えています。また、『だれでも食堂にいざ』や『認知症カフェ・えんの森』などで、地域の多様な人々が集まる機会が増えました。一方、本格的に始まった要支援対象の訪問サービスは担い手不足で新規の希望を受けられないことも起きており、この対策は次の課題として持ち越されています。全体として、地域とのかかわりが深まったことで、全体が底上げされている実感が強い年度となりました。

そして、本年度の計画は盛りだくさんです。もっとも大きな課題は、利用者が増えて手狭になった多機能ホームの増改築です。稼働中の事業所ですから、そうそう簡単に改築もできず、知恵を絞らねばなりません。

また、ひとつ新たな取組みを掲げました。必ずやってくる大災害に備えて「福祉的一時避難所」になることを想定して、準備を始めるというものです。この計画は、実際に東日本大震災で実際に被災した若い職員の提案によるものです。この計画こそ地域の皆さんとしっかり連携しなければ達成できません。骨子ができたら、ご報告して協力をお願いすることになります。

NPO 設立 15 年の節目の年、少子超高齢の地域の中で、これからもできることを積み重ねてまいります。どうぞ力を貸してください。

(代表理事／小島美里)



— 一定例総会記念講演 —

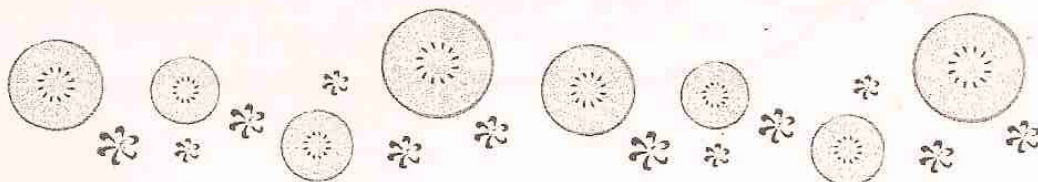
「障害者権利条約を学ぼう～地域であたり前にくらししていくために」  
を聞いて

Aさんは、私が学生の頃出会った、脳性まひの障害を持つ男性でした。施設生活を余儀なくされていた時代に、地域であたり前に暮らしたいと、それこそ命がけで施設を飛び出し、「健常者」の奥さん、子供と生活していました。そこには多くの様々な障害を持つ人たちや支援者が出入りし、家族としてのプライバシーはほぼない状況でしたが、何としてもAさんやその仲間を支えていくという熱気がありました。言語障害の強いAさんは、こちらが聞き取るまで何度でもふり絞るように繰り返し伝えようとしてくれ、泣きそうになりながら長い時間かけて単語 1 つといったこともありました。また、当時は駅にエレベーターはなく、外出時階段下で通りすがりの人に大きな声で「すみませ～ん、手伝って下さ～い」と頼み、数人がかりで車いすごと上げるのです。今は駅員が通常のサービスとして対応していますが、車いすのずっしりした重みを見知らぬ人とわかち合う機会がなくなったことは、ちょっとさびしい気もします。当初からAさんは最寄り駅にエレベーター設置を強く要望する活動を続けていましたが、実現されるまでに20年以上の歳月が流れていました。

記念講演での斎藤なを子さんのお話は、Aさんを始め、これまで会った多くの障害を持つ人たちを改めて思い起こし、障害者権利条約の説明を通して、障害のとらえ方や、わけへだてのない社会をめざすために何が必要かを、わかりやすく示してくれていました。戦争のさなか、あのナチスドイツだから引き起こされたと思っていた障害者やユダヤ人の大量殺りくと、ほんの2年前、現代のわが国で、相模原市の津久井やまゆり園の19人が犠牲となっただけの事、この「障害者を生きるに値しない存在」とする優生思想といわれる考え方で一致するとは、本当に怖いことです。

「一部の人々をしめ出す社会は弱くもろい社会である」「障害のある人の側から考える」「本人の中に問題を閉じ込めない」などのキーワードを胸に刻みつつ、襟を正して歩んでいきたいと思ったひとときでした。

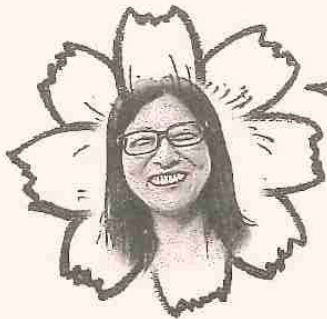
(ケアプランえん／西崎麻子)



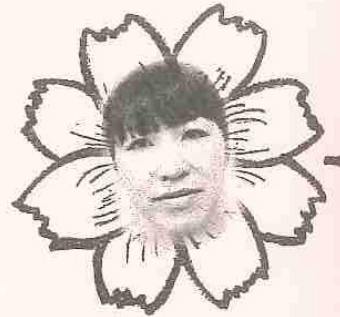
# 新人紹介

# 新しい仲間

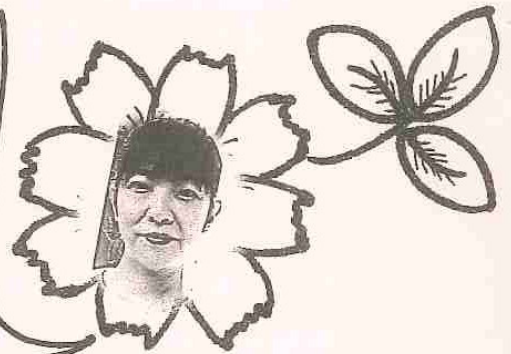
どうぞ宜しく  
お願いします! M



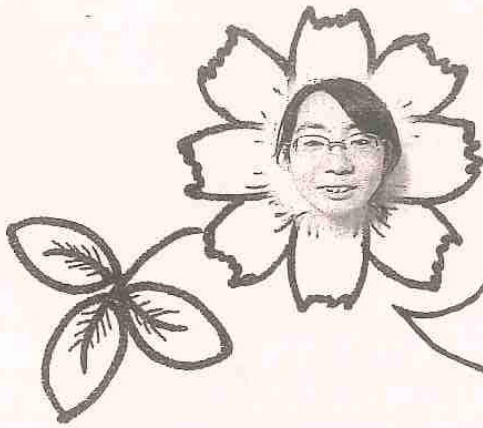
吉村千佳です。  
昨年の9月からケアサポ  
ートえんで働かせて頂くこと  
になりました。  
まだまだ力不足ですが利用  
者さんが安心して生活でき  
るよう、お手伝いをさせて頂  
きたいです。



江頭裕子です。  
同行研修では沢山の利用者の皆様にお世  
話になり、温かいお言葉をかけていただき  
ました。どうもありがとうございました。  
笑顔で心の通い合うケアを目標に今後も  
頑張ります。

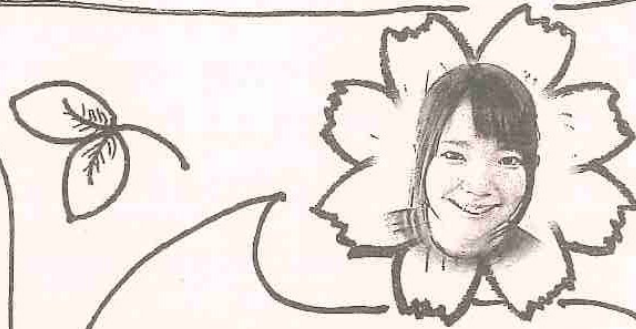


石田法子です。  
新座市で暮らして6年目。趣味はミニシアター  
で映画鑑賞。  
自転車で訪問しながら片道、ほそ道を覚えてい  
きます。地域の皆さん、よろしくお願ひします。



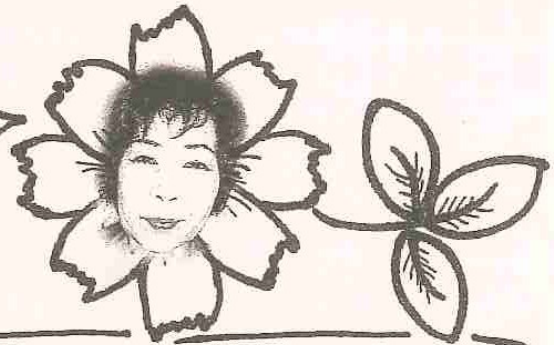
はじめまして！細井美風です。  
大学卒業と同時に、今年4月より「グループホームえん」の一員となりました。  
趣味は読書と登山、特技はバルーンアートです。  
亀の歩みではありますが、少しずつ成長していけたらと思います。

藍野しほです。  
5月にデイホームに入職しました。  
小学1年、4年、6年と3人の息子がいます。わが家は男子ばかりなので女子の心を忘れないように心がけています。毎日バタバタですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。



松崎有依子です。  
主にえんの食卓の配達と調理をしています。  
日々、安全運転を心がけ、利用者の皆さんとのコミュニケーションを大切にしていきたいです。

伊藤博美です。  
えんの食卓でお世話になります。  
とても遣り甲斐のある、いい仕事なので笑顔を絶やさず頑張って食事作りをしていきたいです。ご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、宜しくお願い致します。



斉藤順子です。  
長年、学校給食の調理をしていましたが、昨年からは「えんの食卓」でお世話になっております。  
子供と高齢者の方に食べていただく違いに、勉強させて頂く毎日です。まだまだ至りませんがよろしくお願いします。



## ～3年間ありがとう～

今から13年前、えんのヘルパーだった妻の幸子と一緒に初めてえんに顔を出したのは12月。その日は焼いもタイムでした。なんと翌年は焼いもの準備を率先して手伝ってました。最初はデイの送迎ボランティアから始まり、その後ヘルパーの資格をとって正式にえんで働くことになりました。

今でも心に残ってること。車の中で乱暴な行動をとる利用者さんがいて、スタッフが私に「絶対に押さえつけないでね」とのひと言でした。若いお母さんのスタッフには帰りの短い時間でしたが子育ての苦勞も聞かせてもらいました。ケアサポートえんに移ってからは利用者さんとの関係が大事になって、楽しい時間を過ごすことが出来ました。でも年齢にはかないません。『老兵は消えゆくのみ』です。楽しく有意義な時間を頂きありがとうございました。

ところで、私は腹話術師という別の顔をもっています。『ダメジャーなかそね』という芸名で毎月4～5回は新座市を中心に子供から高齢者まで笑いを届けております。マジックや切り絵、手話ソングなどマンネリ化しないよう工夫してます。先日、えんのデイサービスで挑戦したバルーンアートでは、練習では出来ていた風船が破裂して皆さんをドッキリさせてゴメンなさい。これからもデイホームやグループホームの皆さまとは庭での畑作業などでもお世話になります。昨年5月にはスタッフの子供達と一緒にグループリビングで『ダメジャーと仲間たち』の作品展の機会を頂きました。子供達の生き生きした作品と私の手作りの人形たち、ろうけつ染めの作品を発表して喜んでもらいました。



えんを卒業してひまを持てあましていた私に、栄小学校のココフレンドという放課後の児童見守りの仕事が見つかりました。鬼ごっこをしたり運動オンの私にとって経験したことのない時間を歩み始めました。すべてに感謝しています。ありがとうございました。

(ボランティア／中曾根忠夫)

## 夏の脱水予防

まどか看護師／小竹祥子

～正しい水分摂取で猛暑を乗り切ろう！～

### 熱中症の発生メカニズム

体温上昇→発汗→体液不足（脱水症）→発汗 stop→熱中症

### 高齢者が脱水になりやすい理由

- ・筋肉量の低下⇒身体の水分は筋肉に蓄えられているため、筋肉量の低下は必然的に水分量の低下を引き起こす
- ・腎臓機能の低下⇒老廃物を排泄する際に多量の水分が尿として失う
- ・感覚機能の低下⇒喉の渇きや暑さを感じにくく、水分補給がおろそかになる
- ・食事量の低下⇒水分だけではなく、塩分や糖分の摂取量にも影響を及ぼす
- ・水分補給への抵抗感⇒誤嚥や失禁の恐怖、トイレに行く煩わしさなどから、水分補給を控えてしまう
- ・薬の副作用⇒薬に利尿剤が含まれている場合、水分が尿として失う

### 脱水症状

食欲低下・頭痛・活気無し・反応が鈍い・微熱・暑いのに発汗無し・便秘・排尿間隔が長く回数が少ない・舌が乾いている・よだれが出ない・体重減少・足先手先が冷たい・皮膚に張りがないなど

### 水分摂取の方法

- ・こまめに水分補給
- ・8～13℃程度の常温より少し冷えた程度
- ・のどが渇く前に飲む
- ・1回量は、コップ一杯程度まで



## ～お勧めの飲み物～

★ミネラル麦茶＋塩3g(小匙1/2)

★味噌汁

★スポーツドリンク(2～3倍に薄めて)

★手作り経口補水液

水1L＋砂糖 40g＋塩3g(小匙1/2)

○アレンジレシピ⇒＋レモン汁 砂糖をはちみつに変える

果汁で作る⇒100%りんごジュース 720ml＋水 280ml＋塩3g(小匙1/2)

100%オレンジジュース 400ml＋水 600ml＋塩3g(小匙1/2)

★甘酒

○アレンジレシピ⇒甘酒 100ml＋牛乳 100ml＋レモン汁匙1杯

※注意事項→1日 200mlを目安

酒粕で作られているものは、アルコールを含むので、米麴で作られている方が望ましい





第18回  
**みんなのコンサートのお知らせ**  
**春川ひろしとテキシーランドジャズコンサート**

テキシーランド・ジャズは20世紀初めにニューオーリンズで発達したジャズのスタイルです。

日時:2018年10月28日(日)

開場 13:30~ 開演 14:00~

場所:新座市中央公民館 体育室

大人1000円 子ども(小学生)500円



**だれでも食堂** しよくどう ~月こいちど、日曜日のおひるごはんを  
 みんなで作って、みんなで食べよう~

毎月最終日曜日 11:00~15:00(食事は12:00から)  
 グループリビングえんの森にて行います。  
 材料費:こども無料・おとな300円



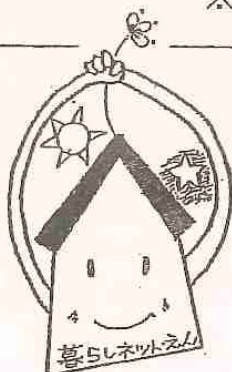
~職員大募集!!~

暮らしネット・えんで一緒に働いてみませんか?  
 ケアマネジャー・ヘルパー(訪問介護職員)・介護職員募集しています。  
 資格がない方も資格取得のお手伝いをいたしますので、ご相談ください。

地域で暮らし続けていくために 2018年度新規・継続会員募集中!

正会員:1000円 賛助会員:3000円

※入会を希望される方は、事務局までご連絡ください。



■ 編集・発行 認定NPO法人暮らしネット・えん  
 〒352-0033 埼玉県新座市石神2-1-4  
 電話:048-480-4150 FAX:048-201-1311  
 Eメール:npoenn@jcom.home.ne.jp  
 ホームページ:http://npoenn.com/