

ふうせんがずら

第72号
2024年10月

誰もが住みなれたこの地域でたがいに助けあいながら赤ちゃんからお年寄りまで
心豊かに安心して暮らせる町づくりをめざし自立のための支援をします

- ・発行 NPO・ACT 町田たすけあいワーカーズ広報委員会
- ・発行責任者 後藤田 真理子
- ・住所 〒194-0023 町田市旭町 1-23-2 生活クラブ館まちだ
- ・ACT 会員数 325 名
- ・TEL 042-729-1130
- ・URL <http://www.actmachi.sakura.ne.jp/>
- ・FAX 042-850-8714
- ・e-mail actmachi@cello.ocn.ne.jp



「たすけあい小川」夏祭り

8月9日（金）「たすけあい小川」で夏祭りを行いました。手作りのお金を使ってお買い物やゲームをしました。

お昼ご飯の「焼きそば」「おにぎり」「チョコバナナ」の中から食べたい物をご自分で購入したり、ドリンクバーでは好きな飲み物を注文して頂きました。



午後はゲームで盛り上がりました。ヨーヨー釣り、的あて、輪投げ... 点数でお菓子が貰えるので何回もチャレンジする利用者さんがいました。



ビンゴゲームでは、数字が読まれるたびに職員と一緒に喜んだり、落ち込んだり...景品は全員分用意してあるので最後は皆さん笑顔で終了。おやつはみかんを凍らせて作ったかき氷やソースせんべいでした。

一日縁日をまわっている気分で楽しんで頂きました。

(関 雅子)



「センテナル町田の夏」 2024

7月7日 セタバガーデン開催！



何か楽しいことがしたい、と思い入居者の方たちにアンケートをしたところ「2階のテラスで食事会」「ビアガーデン」と意見がありました。ではやりましょう！と7/7の七夕の日にテラスでビアガーデンをやりました。スタッフは枝豆とお菓子とかき氷を準備。飲み物は各自持参（アルコール可）です。



参加はとて多くてワイワイガヤガヤ盛り上がりしました。16:00から始まり17:30にはいつものお食事を食べ終了。初めてお食事を頼んだ人もいました。かき氷も何十年ぶりまで食べたわ～と言う人も。一番人気は「あんこに練乳」でしたよ。来年もできるといいな。

「俳句の会」

9月の作品です



認知症サポーター養成講座

誰でもかかるかもしれない認知症。でも認知症ってどんな病気？周りに認知症かもしれない人がいた時どうすればいいの？などの疑問を解消するため、講師に第1高齢者支援センターの方をお呼びして講座を開催しました。入居者11名・家族3名・地域の方3名・スタッフ1名 計18名の参加でした。

「センテナル町田」は、いつまでも住み続けたいと思える家、認知症になっても安心して住み続けられる地域づくりを目標にしています。まずは自分の足元から自分事として考えるところからのスタートです。そのうち、対象者を家族やスタッフ、地域と広げていけるよう、理解を深めていきたいです。最後にサポーターのカードをもらって終了しました。



(土谷 雅美)

7月の定例会研修

「認知症ケア法 理解とコミュニケーション」感想 メンバーの声抜粋

- ・私の母は70代でアルツハイマー型認知症と診断されました。同じ話を繰り返し、スーパーに買い物に行くと同じ品物を毎回買っていました。仕事柄認知症の対応は分かっている、家族となると良い対応が出来ず、ついつい母を怒っていました。そんな事を思い出しました。
- ・認知症の程度や症状にかかわらず、相手の気持ちに寄り添って行きたい。
- ・年齢を重ねると、運動機能・感覚機能・各器官の機能低下は当たり前のことです。その状態に応じた関わり方が大切。個別性に対応した良いケアを行いたい。
- ・目的が分からなく、どういった行動をしたら良いか、何も出来なくなる。人との接触に対し、寂しさを感じる。高齢者（認知症）とのコミュニケーション行動をふまえて、寄り添っていく事が大切です。
- ・脳の障害から起こる認知症だが、症状の現れ方も個人差がある。自分自身の能力低下による不安などから、心理的な安心を与える関わり方をする。自尊心を傷つけないような言葉かけや態度に気を付けたいと思う。
- ・認知症の色々な側面を理解することは大切と思う。しかし、認知症にも色々な段階があり、何もできなくなるわけでもないし、人それぞれだ。個人としてのその人を理解するように務める事が必要と思う。
- ・関わり方のポイント→認識しやすい位置。安定した体制に配慮する。名前を読んでから話しかける。ゆっくり短文で分かりやすく話す等は基本的な事だと思った。
- ・認知症を理解する事で、利用者さんとのコミュニケーションの取り方や行動に対する理解など知ることで、利用者さんとの関わり方をさらに深めることができる。認知症は脳の障害であり、誰でも将来は認知症になる。認知症を知ることでケアに役立てて、コミュニケーションを深めることに繋がっていくと考える。

メンバー紹介



勝部 忠弘

出身地：島根県益田市

9月から新メンバーになりました。

た。

「センテナル町田」と同じ町内で氣功整体院を営んでおります。ポスティングの許可を得に来て逆に理事長からスカウトされてお世話になっております。

「私のエネルギーでご利用様を笑顔に」という思いで勤めております。よろしくお願ひいたします。



小林 幸子

出身地：東京目黒区

趣味：植物を育てる事

食したパプリカなど野菜や果物の種を発芽させたり、挿し穂や挿し芽などで大きく育てることが趣味です。最近、ベランダがジャングル化してきたのが悩みです。

「たすけあい小川」で夜勤でのお仕事をさせていただいてから、1年が過ぎました。来所されている皆様にお会いする機会が無いのを残念に思っております。どうぞよろしくお願い致します。

簡単！ さつまいもご飯

おたすけ コミュニティー

＝作り方＝

- ①お米を研ぎ 30 分くらい浸水させます
- ②さつまいもは洗って皮のついたまま 1cm 角に切り 10 分程水にさらし灰汁をとります
- ③お米を炊飯器に入れ、☆と 1 合分の水を入れかき混ぜます
- ④③に水をよく切ったさつまいもを入れて炊飯します
- ⑤炊き上がったらさつまいもが崩れないようにかき混ぜ、茶碗によそってごま塩をかけます



<材料>

- ◎お米 1 合
- ◎さつまいも 小ぶりなもの 150g～200g
- ☆酒 大さじ1
- ☆みりん 大さじ1
- ☆塩 少々
- ごま塩 お好みで



とても簡単に出来る炊き込みご飯です。

(小山内 有加子)

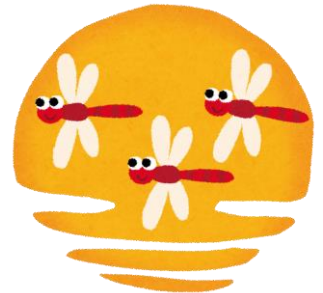
賛助会費及び寄付金のお願い

「町田たすけあいワーカーズ」は、だれもが安心して暮らせるまちづくりを理念に、非営利での事業運営、メンバーの育成、地域のコミュニティーづくりを行っています。

私たちの活動へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

*賛助会費(年会費) 個人1口：1,000 円
団体1口：5,000 円

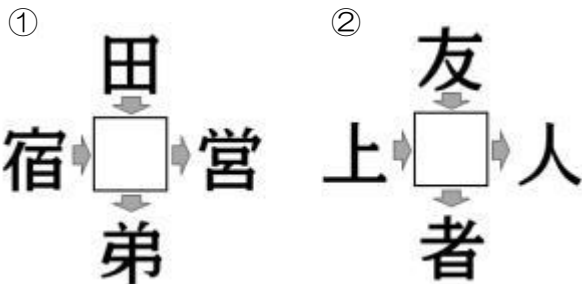
*寄付金 随時受け付けています



地域ふれあい活動等に活用させていただきます。

脳トレコーナー

共通の漢字を入れ2次熟語をそれぞれ4つ作ってください



ヘルパー募集!!

空き時間や資格を生かしませんか?
“やる気のある方”お待ちしております!

連絡先：042-729-1130
お気軽にお問い合わせください!

《 編集後記 》

この夏は南海トラフ地震情報で米と水が不足し、あわてて米と水を購入しました。また、パリオリンピックでは選手の皆さんから勇気と感動をもらい諦めない大切さを学んだ夏でした。(OE)

