



# 安心おとどけ隊ニュースレター

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

2012年7月号



特定非営利活動法人 志民アシストネットワーク 〒332-0021 川口市西川口5-2-1-106

url: <http://shimin.jp/anshin/> e-mail: [anshin@shimin.jp](mailto:anshin@shimin.jp) 電話:(048)250-5587 FAX:(048)250-5807

## 今日も元気です！ 安心おとどけ隊

## 料金改定

川口の地で「地域支え合い活動」を進めてきた『安心おとどけ隊』  
埼玉県 の推進事業として平成22年11月からサービスを開始し、平成24年3月末まで2年5ヶ月の活動実績としては…サービス提供時間延べ4,186件、7,056.5時間を挙げる事が出来ました。これは県内で同様の活動をしている32団体の中では際立った成果となっています。そして県の指定事業はこの3月に切れ、4からは自主事業として活動しています！まだまだ沢山の皆さまが「日常生活でちょっとしたことに困って…」手助けを待っていらっしゃいます。私達はこれからも地域支え合い活動を続けてゆきたいと考えていて、事業として継続する為には、必要な事務経費をサービス料金から捻出できるようにする必要があり、ご利用者様の負担が増えてしまう心苦しい選択でしたが、ご利用料金を1時間1,500円に改定させていただきました。…なにとぞご理解賜りますようお願い申し上げます。  
なお、いろいろとご支援いただける助成を探したところ…今年度(平成24年度)は、独立行政法人福祉医療機構の[社会福祉振興助成]を受ける事が出来ました。1年間だけの助成ですが、このご支援を十分に活かして安心おとどけ隊事業の基盤整備を進め、将来的に事業を拡大し安定した運営を図れるよう進めてゆきたいと考えています。

## 「安心おとどけ隊」事務所が、新しくなりました。

安心おとどけ隊の事務所が新装オープンとなりました。  
昨年9月から耐震工事で並木に仮移転していましたが、工事が終わり、西川口5丁目のひだまりに戻りました。  
これまでの2階から1階に移り、内装も一新したお店と一体化したレイアウトとなりました。  
入ってすぐ左手のカウンターの中が事務局です。  
メンバーは曜日で違いますが…気軽に声をかけくださいね。  
もちろんお店「コミュニティサロンひだまり」では、お茶も飲みます。  
どうぞご利用ください。



新しい事務局の仲間が増えました！  
よろしくお祈りします！



【申込み問合せは】

電話:(048) 250-5587

FAX:(048) 250-5807

e-mail: [anshin@shimin.jp](mailto:anshin@shimin.jp)



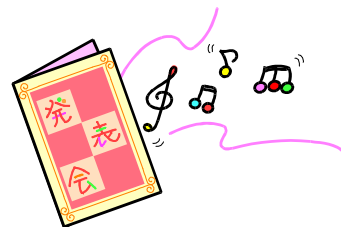
## サポーターの横顔

### 第1回 久保裕子さん

#### 久保裕子さん



越谷市長島在住、趣味はミュージカルを演じること。  
3年に1回の公演に向け日々練習に励んでいます



■サポーターになってどれくらいですか？

1年7カ月になります。

■今までで変わった依頼は？

「家族の命日なのでお参りに行きたい」とのことで谷中の墓地に付き添いました。

■サポートの中で1番大変だったことは？

話し相手とトイレやお風呂掃除のお手伝いをした後、別の利用者さんのサポートで電車を利用し都内の病院受診とデパートでの買い物に車いすを押しながら付き添ったときは、長時間にわたり緊張が続き、さすがに自宅に着いてからどっと疲れが出ましたね。

■反対によかったことは？

最初、元気がなかった利用者さんが、定期的に行くうちにだんだん打ち解けて明るくなった顔を見ると「よかったなあ…」とうれしくなります。

■サポートから見てきたことは？

お年寄りには1時間でもお話することがうれしいことで、皆さん孤独なんだなあと思います。身内がいなくてもなかなかゆっくりと話を聞いてもらえない場合もありますし、いろいろな方に接することで、高齢者の気持ちが少しずつ分かってきたような気がします。

■新米のサポーターへのアドバイスをお願いします

与えられた仕事をいっしょうけんめいにやることでなにかが見えてきます。信頼を早く作っていくことが、スムーズにクレームなく仕事ができることにつながると思います。

## セイさんのちょっとECOな話！その1

新しく始めました！安心おとどけ隊サポーターのセイさんの賢いECOのお話です！

### ★エアコンを上手に使って、節電・節約しましょう♪



換気扇のフィルター（磁石で換気扇にくっつけるもの）を使います。そのフィルターをエアコンの空気取り込み口にセロハンテープなどで貼り付けます。

そうすると、エアコンの中のフィルターがほとんど汚れないので、掃除も、とても楽になります。お試しください。



## 健康教室

なぜ痛いのか!!



### シリーズ 腰痛・膝痛と上手につきあう・・・

#### 第1回:痛み(その1)

私たちの日常生活の中で痛みがあると、眠ることができなくなり、食欲はなくなり、行動の意欲もなくなり、心配や不安が襲ってきます。

痛みは人が自分らしい生活をおくることを妨げる嫌な感覚そのものなのです。

一方、体の機能からみた場合にも痛みがあることで、血圧上昇、心拍数増加、血管収縮、頻呼吸、呼吸運動抑制、内分泌系ストレス反応などが起こってきます。

すなわち、痛みは生体機能にとっても嫌なものと言えます。

このように考えれば、痛みというのはあらゆる面で人にとって嫌なものと呼ぶことができます。

もちろん、痛みを伝える機能は、身体に迫ってくる危険を察知し、これを回避するという生体防御機構の一部であり、警報としての大切な役割を担っています。

しかし、警告としての役割が必要ない状態になっても、痛みが残り長く続くこともあります。

この警告の役割がなくなった腰痛や膝痛に沢山の人が苦しめられているのが現状です。

腰痛・膝痛・・・なぜ痛いのか？ じょうずにつきあうには？ シリーズでお伝えします。

### 「2015年問題」とは？



「2015年の高齢者介護」～昭和22年から24年生まれいわゆる「団塊の世代」が、すべて65歳以上になる2015年を高齢者介護の転換期としています。高齢人口の更なる急速な増加や認知症高齢者の増加が大きな課題となるこの年を「2015年問題」と呼んでいます。

今年は2012年。2015年まで、もう3年を切っています。2015年問題という言葉があるのです。まずは、自分のからだや健康を維持していかなくては。そのために、食事から認知症の予防をこころがけましょう。

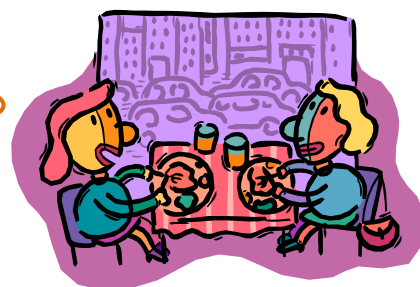
～「和食」が良い理由～ 認知症予防に良いと言われている食物はなぜ和食に多いと言われるのでしょうか？ それは血液中のコレステロール濃度を低くして動脈硬化のリスクを下げてくれるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が魚や、野菜に多く含まれるからです。魚 DHA がイワシやサバなど青い背の魚、またマグロやブリ、うなぎ、鮭、筋子などに多く含まれます。大豆製品 レシチンが多く含まれる。レシチンには血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあるとされています。納豆 ナットウキナーゼが血栓の主成分フィブリンを溶かす働きがあります。しいたけ 成分のエリタデニンがコレステロール値を下げる働きがある（エリタデニンは水に溶けやすいため戻し汁に多く含まれる）

## サポーター研修会 8月28日(火) 14時~17時

参加希望の方は、電話かメールで事務局まで申し込みください!

☎ 250-5587

✉ anshin@shimin.jp



今年2回目の「サポーター研修会」を、8月28日(火) 2時から5時に行います。

○第1部=専門家を招きお話を伺います。

○第2部=「DIYに役立つ道具の使い方」を企画しました。

安心おとどけ隊で常時準備しているチェーンソーやヘッジトリマーの使い方を改めて確認して、実際に使ってみましょう。

また、日常に役立つ「掃除」の仕方についてもみんなで確認してみましょう。日頃のお掃除や、サポートで訪問する際にも生かせるでしょう。

研修会の後は、17時から「オリーブ」にて懇親会もあります!ぜひご参加ください。

## 7月9日(月)に利用者&サポーター交流会を開催しました

日頃、おとどけ隊をご利用いただいている方々が外出する機会を持って楽しんでいただきたいとの思いから定期的に「ご利用様のお茶会」を開催していますが、今回は18人が参加してくださいました。サポーターとの交流だけでなく、津軽三味線の演奏と民謡も楽しんで頂き、「とても楽しかった!」と喜んでいただき、スタッフも元気をもらいました。



## 安心おとどけ隊 事務局

〒332-0021

埼玉県川口市西川口 5-2-1-106  
コミュニティサロン ひだまり 内



電話	048-250-5587
F a x	048-250-5807
e-mail	anshin@shimin.jp
U R L	http://www.shimin.jp/anshin/

受付時間 月曜日~金曜日の10時~17時  
(土曜・日曜・祝祭日は、休業です。)

