

# あいあい通信



発行者

〒202-0013 西東京市中町 1-6-8 保谷東分庁舎 1 階

TEL 042-438-3770

西東京市社会福祉協議会

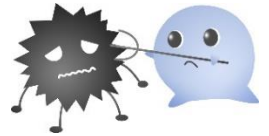
FAX 042-438-3772

昨年末は新型ノロウイルスの発生を受け、集団感染の防止のため各地で餅つきが中止されました。冬の文化が消え、寂しさを感じたのは私だけでしょうか？

さて、平成 29 年は 3 月並みの暖かさで始まりました。しかしまだまだ寒さは続き、最近よく耳にする“ヒートショック”の発生は夏場の 11 倍とか。これは、温度差から急激な脈や血圧の変動が、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすものです。外に出かける時は防寒を意識しますが、部屋の中では寒さ対策を忘れがちで、お風呂やトイレで発生し易くなります。

お風呂は入る前にふたを開け、湯気で室温を上げてから入る、また服を脱ぐ所は部屋を温めておくとういでしょう。

今年も安全に過ごせる年になりますように願っております。



## ✿ コーディネーターより近況報告 ✿

泉町・中町・富士町・保谷町・東伏見・柳沢・新町・南町・向台町 担当の武田です。

今年の事始めは 1 月 2 日の初詣でした。例年は混雑する三が日を避けていましたが、誓いたい事が有り、意を決してお参りに行きました。社殿に続く階段の下から 1 時間以上並んでのお参りでしたが、新年の心構えについて考える良い機会になりました。私事ですが、昨年は自転車同士で接触したり、体調を崩したりと仕事上ご迷惑をかけてしまった年でしたが、今年は自転車で走り回りながらも、道端のあちらこちらにいらっしゃるお地藏様や神様に、心の中で手を合わせるくらいの“ゆとり”を持って、会員の皆様にも“ゆとり”のある対応をさせていただけるよう心掛けたいと思っています。何を誓ったかは…内緒です！！



北町・栄町・下保谷・ひばりが丘北・東町・住吉町・ひばりが丘・谷戸町・北原町・西原町・芝久保町・緑町・田無町 担当の小出です

知人が転倒骨折し退院後の生活支援が必要になった関係で、地方都市の福祉サービスの現状を知る機会を得ました。当初は都民感覚で、「介護ヘルパーさんを利用できなくても、どこかしら手伝ってくれるから」と高をくくっていました。が、少ない…！のです。NPO 法人も市民同士の助け合い事業所も…。人口数に比例し利用できるサービスも限られし現実を目の当たりにして「都民でよかったなあ」とつくづく感じました。また、会員の皆さまには「あいあい」を選んでいただき、ご縁ができたことに「感謝！感謝！！感謝！！！！」。今年一年この思いで頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。





## 利用会員の声

お掃除を毎週お願いしています。

また不定期に、窓際にある小さな花壇の手入れもお願いしています。

病気になるまでは、草花も土いじりも大好きでしたが、介護のお世話になってからはすっかり諦めていました。「あいあいサービス」のお手伝いが、生活の“必需”だけでなく“うるおい”まで支援してくれるのがいいですね!



今では、季節毎に協力会員さんとお花の話ができるのも嬉しく楽しみにしています。



## 協力会員の声

車いすで生活されている方の外出に同行させていただきました。車いす介助の経験はありますが、協力会員としての活動は初めてでしたので、当日はとても緊張していました。2時間余りの外出の後「たくさん欲しい物が買えました。」と笑顔で言っていた際には、本当にホッとしました。

利用会員さんも緊張されていたと伺い  
今後は、もっと安心して  
外出を楽しんでいただける  
よう心配りができるように  
なりたいと思っています。



## あいあいサービス 協力会員研修の報告



### 9/16 高齢者の歩行介助研修

理学療法士・泉澤先生の指導の下、高齢者の歩行体験と介助の実習を行いました。協力会員として安心・安全なサポートをするために、下肢筋力が低下した高齢者の歩行特性を学び、階段や往来の多い一般道での介助ポイントを体験実習しました。

参加された方からは「想像以上に杖歩行が重労働であることが理解できた」「周辺の環境にも注意を払いながら、外出の支援をしたい」との声が聞かれました。



～ 皆さまへのお願い ～

### ご不要な杖がございましたら ご寄付をお願いします。

協力会員の支援技術の向上のため、体験型の介助講習を毎年実施しています。ご不要になり、研修用にご寄付いただける杖がございましたら、ご連絡いただきますよう、よろしくお願いいたします。(あいあいサービス 042-438-3770)

## 10/28 協力会員登録説明会・基礎研修

第3回目の登録説明会では、新たに8名の協力会員さんが誕生し、協力会員数は合計142名となりました。どうぞよろしく申し上げます。次回は2/23(木)を予定しています。



支援に入る前の心構えを勉強中



## スキルアップ研修 「援助者のためにリスク管理研修」第1弾



### 11/18 高齢者のヒヤリハット

～暮らしの中の危険を知ろう～

東京都消費者生活総合センターにて啓発セミナーを行っている里見けい子先生をお招きし、高齢者の日常生活に潜む危険について学習会を行いました。「加齢に伴う体の変化を自身の頭で理解するのはとても難しいので、支援に入る皆さんの気づきがとても大切。適度な運動で筋力維持を図ると同じくらい事故に対して予防対策をとることを心掛けてほしい」とのアドバイスがありました。

また講義の後には、日ごろ単独で支援をいただいている協力会員の皆さんとの意見交換会を行いました。



講義では箱眼鏡で高齢者の視野の狭さを体感、転倒事故数も多いという入浴剤のぬめり度も体感。



自宅内の危険をチェックしましょう！



## スキルアップ研修

### 「援助者のためにリスク管理研修」第2弾



### 12/14 応急救護訓練講習



西東京消防署員の指導にて、意識のない方への対応法「命を救う応急手当」を体験学習しました。本研修の中で、倒れている方の意識状態や呼吸の確認、胸骨圧迫(心臓マッサージ)と、AED操作までを、マンツーマン形式で指導を受けました。救急車の平均到着時間は、連絡後約7分とのこと。参加者からは「応急手当の重要性を実感した」・「繰り返しの練習で冷静に、お役に立てるようになりたい」と頼もしい感想が聞かれました。



## 平成 29 年度会員登録継続手続きのお願い



～ 今年度も、登録継続のお伺いをする時期となりました～

会員の皆さまには下記の方法にて、手続きをしていただきますようご案内致します。

### ●利用会員さま

後日送付されるハガキに必要事項をご記入いただき、2月末日までに投函してください。

- ・登録を継続される方は、『社会福祉協議会年会費』をハガキとともに送付される振込用紙に、金額(一口 500 円～)をご記入いただき、郵便局にてお振込みください。

\*尚、登録を継続されない方もお手数ですがハガキにてご返信をお願いします。

## 事務局より 協力会員の皆さまへ あいあい活動に際してのお願い

### ●サービス内容は、本会から依頼された範囲にとどめてください。

サービス内容の変更は、「介護保険プラン」の話し合いで決定した内容に反したり、利用会員さんのできる力を奪ってしまう場合があります。また全ての協力会員が公平な立場で活動する為にも、本会から依頼された範囲を必ず守ってください。

### ●会員同士の金銭の貸借、品物の販売、宗教活動および政治活動を行うことは禁止です。 活動時間外においても同様です。

上記以外にも、活動時間外に有料でサービスを提供することや、たとえボランティアでもご家族の意向もありますので、会員同士で取り決めることは絶対にやめてください。

\*「あいあいサービスのしおり」(ピンクの冊子)5ページをぜひ再読してください。

## あいあいクッキング



## 白菜の合掌煮 (+献立例 ご飯・青菜の蟹あんかけ 豆腐田楽)

(材 料)・・・合いびき肉 75g レンジ加熱した白菜 2枚 卵 1/4個 片栗粉少々  
みじん切り野菜(干し椎茸 1枚 人参と玉ねぎ各大さじ3)

**調味料 A** : 砂糖 小さじ 1/4 醤油小さじ 1/2

**調味料 B** : 砂糖小さじ 1 醤油大さじ 2 みりん大さじ 1/2

(作り方)・・・・・・・・

- ① ひき肉と野菜類に**調味料 A**と卵、椎茸のもどし汁を混ぜ合わせ、片栗粉でまとめる
- ② 白菜の芯のほうに、①の肉団子を置き巻く。更に、もう 1 枚で 2 重に巻く。
- ③ 鍋に入れ、**調味料 B**と頭が少し出るくらいの水を入れ、落し蓋をして中火で煮て出来上がり。  
白菜からも水分が出るので、初めは少なめの水で煮始めて少ないようなら途中で足してください。

※見た目が合掌づくりの屋根に似ていることから「合掌煮」と言います。

