

# ひろがりサロン

第21号

発行日：2018年10月31日

発行回数：年2回発行

発行者：ひろがりサロン

責任者：小椋 純子

連絡先：045-962-2775

活動場所：横浜市鴨志田地域ケアプラザ

2階多目的ホール

————活動概要————

活動日時 月曜日 10時～15時30分

(除く第3月曜日)

料金 利用料 700円

食事 500円(昼食・おやつ)

その他 介護保険とは関係なく利用できます

## 「ひろがりのサロン」一日

若松妙子

「ひろがりサロン」は十三年目に入り、利用者の皆様とも顔なじみになれ毎回楽しく過ごしています。

皆さんがあつた十一時半頃、体操が始まります。円を囲み椅子に座つたまま、各自で自分のベースで体を動かします。声を出しながら数を数えながら中身の濃い運動、みんなお互いの顔や様子を見ながら楽しみながらの体操です。

途中、今日のランチメニューの紹介や、今日は何の日」コーナーがあり、話題が拡がり脱線することもありますがそんな中キッチンからの美味しさうな匂いが漂いラストパート。そしてランチが始まります。テーブルに彩りよく並んだメニューに皆さんため息が。各自の席に着かれ、シェフの説明を聞きながら一齊に「いただきます」メニューには形状や量などに配慮がつてスタッフの心遣い伝わってきます。

午後、ランチも終わりフリー イム。おしゃべりする人、囲碁・将

棋を楽しむ人、近くの公園までお散歩する人、等々皆さんいろんな過ごし方をされています。おしゃべりチームではスタッフの方が話に夢中になることも。でも必ず利用者さんのお話に耳を傾けることは忘れません。雑談力の効果は大きいです。この時の楽しいエピソード等を今後の会報でお伝えして行ければと、思っています。

三時のおやつ。手作りのお菓子をコーヒー、紅茶で楽しみます。歌にリクエストを募り一緒に歌います。このリクエストもランキングにしてお伝えしたいと思っています。そして終わりの会であるさとを合唱し、皆さんをお見送りしています。

その後、一日の反省を行います。利用者さんの様子等はスタッフが共有し見直しながら対応するようになっています。とても大切な学びの場もあります。

又、新たな課題には、私達ボランティアが出来る事をお互いに確認しています。御家族の想いも聴かせて頂きながら協力し、ひろがりの場が楽しい場として続けて行けますよう願っています。

## ひろがりサロン 予定

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| 2018年10月1日, 8日, 22日, 29日 | (10/01は誕生日会 10/22はバス遠足)      |
| 2018年11月5日, 12日, 26日     | (11/26は誕生日会,<br>フラワーアレンジメント) |
| 2018年12月3日, 10日, 24日     | (12/10は誕生日会 12/24はXmas会)     |
| 2019年 1月7日, 14日, 28日     | (1/7は初釜)                     |
| 2019年 2月4日, 11日, 25日     | (2/25は誕生日会)                  |
| 2019年 3月4日, 11日, 25日     | (3/25は誕生日会)                  |

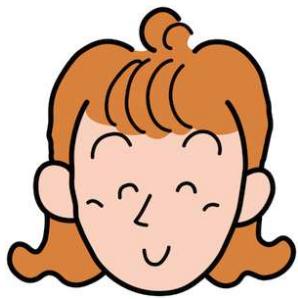
# 思いつくままに

ご家族より

近年の異常気象は温暖化が大きな原因とも言われていますが、その影響は海水位上昇で水没する国もあれば水不足で干ばつになり苦しんでいる地域もあるようです。日本列島でも猛暑が続々、豪雨や台風などの自然災害がいくつかの地域で発生しています。被災された方々には一日も早くおだやかな日が訪れることをお祈りするばかりです。

私たちの住む青葉区では幸いにも大きな災害が起きていないのは有り難いことですが、いろいろと問題はあるようで、今日の新聞では横浜市青葉区で特殊詐欺による七、八十代の3人の女性が被害にあつたとのニュースが掲載されています。健康とともに人災に遭わない様に注意したいものです。

最近、妻と共に外出しようとする時、「どこへ行くの?」と訊くので、○○のために○○○○へ行く」と応えますと、行き先



によつては「行きたくない」と嫌がる時があります。しかし、

「ひろがりサロンへ行き、優しいスタッフと楽しいお仲間と会えて、美味しいご飯も食べられる」と誘うとうれしそうにしています。

普段、妻は若干のカロリーや糖分摂取は控え目にしています。以前、私がひろがりサロンの食事をいただいた時、高齢者や食事制限する人には少しひどく走過ぎる?」のではなかと感じたことがあります。しかし、妻にはいろいろとお気遣いをしていただいているので、当日の夕と翌日の血糖値、血圧、その他健康状態は普段とほとんど同じようにおだやかであり、有り難いことだと感謝しております。

当日は晴天！夏空。利用者さんもご家族も笑顔で集合。福祉バスでいざ出発です。到着してホテルロビーで集合写真を撮りました。三階の大きなシャンデリアの有る個室で円卓三卓に十人ずつ座りお料理を待ちます。まず焼豚入り五目サラダ、海鮮炒めと続き、海老団子の包み揚げは皆さん美味しいとニコニコ。四川料理のマーボー豆腐は辛いので少し甘めにしてもらいましたがこれはちよつと甘すぎで反省。コース最後はア

# 横浜中華街 バス遠足

斎藤恭子

午後からは班に分かれて中華街へお買い物や散策に行きました。今年の夏は猛暑なので無理をせず涼しいロビーでくつろいでいる人達もいました。

下見に行つたり、ホテルの担当者と打ち合わせたりと準備は整い、後はお天気。どうか晴れますように。

皆様、御協力ありがとうございました。午後からは班に分かれて中華街へお買い物や散策に行きました。今年の夏は猛暑なので無理をせず涼しいロビーでくつろいでいる人達もいました。今年の夏は猛暑なので無理をせず涼しいロビーでくつろいでいる人達もいました。今年の夏は猛暑なので無理をせず涼しいロビーでくつろいでいる人達もいました。



# 二十年前のこと

島田 鈴江

初めまして。二〇一八年一月から皆さまのなかまに入れていきました。よろしくお願ひいたします。

一月二二日初日、利用者の方はどなたがいらしていたのかは覚えてはいないのですが、十時頃から降り出した雪が積り、大雪になつた事を思い出しました。やはり、緊張しました。

どんな話でコミュニケーションを取つたらよいかわからず、皆さんの話に頷くばかりでした。介護保険制度が始まつて二十年ぐらいたつのでしょうか？ネットで調べたら平成十二年（二〇〇〇年）でした。その二年ぐらい前に、ある生協のヘルパー2級講習のチラシ配布があり、茗荷谷まで講習を受けに行きました。同じグループだった人たちのなかには、講習終了の頃には早々と仕事先を決めてきた人もいました。びつくりです！

その後彼女たちはどんな道を進んだのかな？と今、懐かしくなりました。

一年ぐらいたつて私も午前に力仕事のパートを、午後からはヘルパーをやり始め、三年半やりそれなりに充実していましたが、その間に母は介護施設でお世話になり、認知症、車椅子、寝たきり状態になつていきました。

私の周りの人たちの家族への見守り方を聞くたびに、又、目にするたびに、母の見守り方がこれでよかつたのかなと胸が痛む事があります。

ヘルパーをやつているときに、利用者の方が「つらいことは一日中誰ともしやべらないことだな」とおっしゃついていました。

このサロンには、笑いがあり、おしゃべりがあり、体ほぐしがあり、おいしい食事があります。気負うことなく、どうぞよろしくお願ひいたします。

# ひろがりサロンに参加して

隅田 みどり

母は九四才です。ひろがりサロン」に通い始めて一年半程た

ちます。行くまでは「必要ない」とか「行きたくない」とか言つていましたが、一回行くととても気に入つたようで大好きになりました。

（娘もです）ひろがりサロンの方々はボランティア（素人）で、近所の方とお話しを楽しむように自然に、心をこめて接し、丁寧に食事を作り、心配してくれます。お会いできてよかったです」と母と話しています。

母は、毎朝七時頃起き、布団をたたみ、着替え、洗面を済ませてから外の階段を降りて、新聞を取りに行きます。動作はゆっくりですし、手すりがあるとはいえ私も心配ですが、本人がやる気でいることにブレーキを掛けたくありません。冬の一時

期はあまりに寒くて私が新聞を取りに行き、このまま私の仕事になるかな、と思つていましたが、その後も雨の日以外、母は自分の仕事と決め、続けています。

二、三年前までは私が働いていることもあります。母一人の時間がが多くありました。今、ひろがりサロンと他のデイサービスに一日通つていますが、たくさんの方と接し、優しくして頂き以前より、かえつて生活がしつかりしてきたように思います。物忘れや、勘違い等勿論以前よりも増えて、意欲を持って楽しく生活していることが伝わり、嬉しく感じています。ありがとうございます。



# 初めまして

河原 勝子

今年の五月から ひろがりサロン」のボランティアに参加しています。

月一回ペースの活動の為、スムーズに動けず沢山迷惑をかけていると思いますがどうぞよろしくお願ひ致します。

私は四年前に青葉区桂台より緑が沢山ある静かな鴨志田町へ引越しをしてきました。息子家族と二世帯で住んでおり同居人

(?)として十四歳の老犬がいます。

鴨志田町には全く知り合いがないかった為、引っ越し直後よりテレビが友達になってしまいました。これではいけないと考えたのがボランティアを始めたきっかけです。

最初のボランティアは 世代交流活動団体「野土花むら」でした。約四年間活動をしてきましたが残念なことに今年三月をもつて閉村になってしまいまし

への声掛けを同スタッフである安保さん、菅野さんよりしてもらひ今回皆様の仲間となる事が出来ました。

おはようございます」と笑

顔で来所される利用者さん。そして笑顔でお迎えするスタッフメンバー。お話、体操、イベント、ゲームなど全員参加の樂しいひと時、さらに豪華なランチの提供も驚きです。毎回新鮮な気持ちで参加させて頂いています。

ボランティアを通して沢山の方と知り合いになりテレビとの距離が遠くなりました。又、かわいい老犬との散歩で犬友も出来ました。これからも、私自身笑顔を絶やさず毎日を過ごし、少しでも「ひろがりサロン」との関わりを続けていきたいと思っています。



ホームページ は次のところにあります。  
[http://www.geocities.jp/hirogari\\_salon/](http://www.geocities.jp/hirogari_salon/)  
(「ひろがりサロン」で検索してもOK。)

ひろがりサロンは

「あおばふれあい助成金」  
「年末たすけあい配分金」

を受給して活動を行っています。

＊＊ 編集後記 ＊＊

\* 暑さ寒さも彼岸まで」の通り涼しくなつて、食後の散歩が気持ちよくなつてきました。

\* 今年は本白根山の噴火。島根県の西部、大阪府北部、北海道胆振東部の地震。台風は七、十二、二十、二十一、二十四、と相次いで上陸。熊谷市では歴代最高の四十一、一を観測。これ以上の災害がありませんように。

(高山)