



# ふれあい都筑

NO.20

● 発行:NPO法人ワーカーズ・コレクティブふれあい都筑  
 ● 発行責任者:石田 ひで子 ● 発行日:2022年5月10日  
 ● 〒224-0007 横浜市都筑区荏田南 5-8-17  
 訪問介護 TEL. 045-943-1266 FAX. 045-943-1051  
 居宅支援 TEL. 045-482-3116 FAX. 045-482-3117

～住みやすい街づくりへの活動～

理事長 石田 ひで子

この街に住む私たちがたすけあい・支え合いを基礎に立ち上げた、「ふれあい都筑」も今年で28周年を迎えます。私たちは設立当時も今もワーカーズ・コレクティブという働き方をしています。自分たちで出資し、経営し、労力を担い、誰かに雇われるのではなく自分たちで働く場所を作ってきました。公的サービスへ参入をしながら、片方では地域に必要と思える独自サービスや活動を続けています。公的サービスの網からこぼれおちた方への支援や公共交通の利用が困難な方への移動サービス、外出が難しくなり人との交流、楽しいイベント参加ができなくなってきた方のための居場所づくり「ふれあいさろん」、遠くに暮らすご両親の介護や将来の自分の介護のことなどの相談を受ける「介護相談会」、コロナ禍で働き場所を失い食べることに困っている方のためにフードシェア（食品を寄付し、それを分け合う）運動の参加など。

このような私たちの事業や活動が住みやすい街づくりの一助になることを願いながら、たすけあいの輪を広げていきたいと思います。

荏田東心行寺の紅葉



紅葉

芝桜

川和富士の芝桜



ツツミ

横浜国際プール前



都筑の美しい花のある風景

銀杏



池辺町・福聚院のイチヨウ

梅



東方天満宮の梅

もったいない」を  
「分かち合い」「ありがとう」へ

フードパントリー



フードドライブ

家庭で余っている食品の提供  
お米1合からでも大歓迎です！

★受け取りできない食品

- アルコール類（お酒・みりんなど）
- 冷蔵・冷凍食品
- 賞味期限切れの食品

地域の食品支援の  
必要な家庭へ  
ふれあい都筑も  
この活動に賛同  
しています。

フードシェア\*つづき

フードシェア\*つづきは、1人親家庭や、生活に困難な方に無料で食品をお渡しする活動です。  
子育て・介護・暮らしの応援をします。  
シェアを受けたい方は、登録申込をお願いします。

フードドライブは  
第2週の月曜～金曜に実施します



耳より情報～福祉用具編～

株式会社トーカイ 佐藤 隆之  
(福祉用具レンタル・販売事業所)



SIXPAD Foot Fit 2

コロナ禍の影響で歩く機会が少なくなっていますか？脚の衰えは気になるところだと思います。そこでCMでもお馴染みの商品をお勧めします。座ったまま足を乗せるだけでEMS（筋電気刺激）が足裏から前すね、ふくらはぎ、歩行を支える筋肉に効果的にアプローチします。1日1回23分。TVを見ながら、読書しながら、色々なことをしながら無理なく続けられます。電気に不安があると思いますが、強さの設定をすることでピリピリは気になりません。ふくらはぎが太くなった実感がありおすすめです！

介護相談会

無料

第3土曜日 13:30～15:30  
会場 ふれあい都筑事務所  
こんな相談も受けてます。

- ・急に夫が亡くなり、1人暮らしになってしまった。先々のことが心配。息子たちには迷惑をかけたくない。準備として何からやったらいい？
- ・母が病院に入院している。退院後は施設を勧めるが、母が娘の顔がわかるうちは施設にいれるのはかわいそう。引き取るとしたらどんな準備が必要？
- ・高齢の両親が市内で暮らしている。今後何かあった時、ケアマネージャーを付けるにはどうしたらいい？

みなさん、ひとしきり不安なことを話され、その後笑顔で帰って行かれます。傾聴することで少しでも気が楽になってもらえること、それも相談会の役割のようです。

## 私のイチオシ

\*長い老後の不安が軽くなる、今話題の本\*

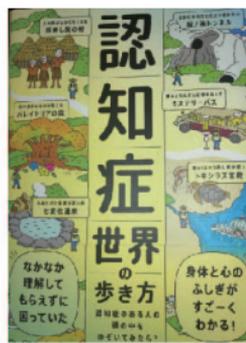
こんにちは、介護ヘルパーの斎藤です。気がつけば訪問介護の仕事始めて10数年。仕事を始めた頃からの利用者さんも複数人いて、80歳代だった方が今は90歳代。100歳近い方も珍しくなりました。まさに人生100年時代は始まっていると実感。  
そして、「長生きはあれこれと不安だらけ」という声をよく聴くようになりました。日々の不安は拭えないと言う方に、参考になるかな?という本を2冊本屋さんで見つけました。



### うまいこと老いる生き方

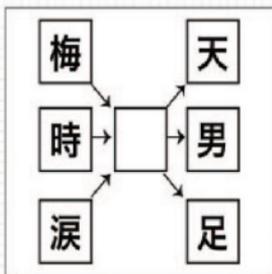
この本の著者は、長年多くの  
人々の人生に接してきた2人の  
精神科医です。92歳の「老いの  
ペテラン」といえる中村恒子先  
生と、54歳の「老いの入り口」  
にいる奥田弘美先生が「どうし  
たら、心安らかに、うまいこと  
老いる生き方ができるのか」を  
テーマに率直に話し合っています。  
す。おしゃべりしているように  
書かれていますので、読みやすく、  
経験談もたくさん話されていて  
参考になりました。「老いるメ  
リット」「孤独の豊かさ」「死  
との向き合い方」等、テーマも  
多岐にわたり、おもしろく、一  
気に読んでしまいました。

認知症の方のインタビュをもとに作られた、認知症を知ることができる本。既存の認知症の本は、医療従事者や介護者視点の、難しい言葉で説明したものが多く、読者も本人の家族や介護者向けです。この本は、認知症のある方が生きている世界、経験するできごとが、徹底的に本人の視点から書いてあり、また楽しみにながら認知症のことが学べるように、ミス터리仕立てにしてあったりと、幅広い年齢層の読者が興味を持てるような工夫がたくさんあります。私の父も2年前から認知症を発症し、家族としては理解できない行動を取ることが増えてきましたが、この本を読んで点したことがいくつもありました。また、利用者さんのお宅にも同じ本が！最近物忘れがひどくなり、認知症かもと家族につぶやいたら、自分が認知症かどうか読んでみて、とプレゼントされたそうです。読むと、自分の物忘れは老化によるもので認知症の症状ではないなさそうと心配が軽くなったそうです。



### 認知症世界の歩き方

- に漢字を入れてすべて山が入っている県を答えましょう
- |     |   |   |
|-----|---|---|
| ① ○ | 山 | 県 |
| ② ○ | 山 | 県 |
| ③ ○ | 山 | 県 |
| ④ ○ | 山 | 県 |
| ⑤ ○ | 山 | 県 |
| ⑥ ○ | 山 | 県 |



□に漢字を入れてすべてが熟語になるようにしてください

やってみよう!  
脳トし問題

## 介護保険事業

## 訪問介護

## ふれあい都筑

こんなことやってます  
困った事があつたら  
ご相談ください

## 移動サービス

身体のおもこちに不調が  
次々とできて落ち込ん  
だけどヘルパーさんが来  
てくれて助かる!

利用者宅に訪問し、ケアプランに基  
づき、掃除・洗濯・などの家事援助  
や入浴・排泄などの身体介護を行う。

内容

- ★家事援助 (掃除・買い物・食事作りなど)
- ★身体介護 (排泄の介助・入浴・食事など)
- ★通院・外出介助



認知症になるのでは  
と心配だけど、どこ  
に相談すればいいの  
から?



こんな方ぜひご相談ください!



## 居宅介護支援

### ～ケアマネジャーの一日～



- 9:00 出勤 おはよう!
- ・事業所内の清掃、ゴミ出し
  - ・メールチェック
  - ・きょうの予定の確認

10:00～ 関係者への連絡

- ・新規利用者について地域包括と電話
- ・家族から問い合わせ・相談

11:00～ 利用者宅を訪問

- ・モニタリングのための訪問2件
- ＊ランチは源八のお弁当

13:00～ サービス担当者会議

- ・役所への書類提出の準備
- ・サービス追加のためのプラン検討
- ・事業所間の情報交換

介護相談・居宅サービス計画(ケアプラン)作成・サ  
ビスマネジャーとの調整、その他を行います。介護保険だ  
けでなくインフォーマルなサービスも含めてトータル  
にその人らしい暮らしが出来るよう支援します。

- 14:00～ 新規利用者宅訪問  
・初回面談とアセスメント実施
- 15:00～ 事務所内でデスクワーク  
・訪問の結果をまとめる  
＊お茶を飲みながら同僚と情報交換の最中  
に利用者から体調不良の電話が入る!
- 16:00～ 急遽利用者訪問  
状態落ち着き、ほっとする
- 17:00～ デスクワーク再開  
・新規利用者プラン作り  
・明日の訪問の準備
- 18:30 きょうはこれでおしまい



## 生活支援事業

介護保険など公的支援では対応できない、毎日の生活の困りごと  
のお手伝いをします。「困ったときはお互いさま」の精神でふれあ  
い都筑発足当初から取り組んできた事業です。

内容

- ★介護保険では対応できない方の家事援助 (掃除・洗濯・食事作り・  
買い物など)
- ★健康のすぐれない人の病院の付き添い・退院直後のお手伝い 他



移動が困難なため、外出できない方が気軽に外出でき、  
自分らしく生活できるお手伝いをします。  
日本財団の助成を受け、車いすのまま乗れる車もあります。

- ★介護保険を使つての通院 (通院等乗降介助)
- ★障害者のグループホームへの送迎等



## 障害福祉サービス

- ホームヘルプサービス (居宅介護等事業)  
身体障害、知的障害、精神障害がある方、難病の方等の日常生活を  
支援しています。
- ★居宅介護・重度訪問介護  
家事援助 (食事作り、掃除、洗濯、買い物等)  
身体介護 (入浴、排泄、食事等の介助等)
  - ★移動支援  
屋外での移動が困難な方の外出、通学・  
通所等の移動支援



## 横浜市委託支援事業

横浜市の委託事業「横浜市産前産後ケア事業」と「横浜市ひとり親  
家庭等日常生活支援事業」に取り組み、子育て世代を支援しています。  
お住まいの地域を担当している福祉保健センターにて申請します。

- ・家事支援 (食事作り・買い物・掃除など)
- ・育児支援 (沐浴のお手伝い・おむつ交換など)

産後の体調が悪く、  
母も遠いので助かり  
ました。



初めての出産で分からな  
いことだらけだったので  
参考にになりました。



Iさんベビー



Oさんベビー



Mさんベビー



Sさんベビー

## 利用者さんの作品

荇田南在住 H 田さん



大根とかぶに絵を入れてみました。

荇田南在住 M 下さん



ふれあいの丘在住 M 尾さん

たまプラーザ在住 K さん

ちりめんなどで作った吊るし雛などのうさぎの作品



毎週編み物教室に通い春・夏物の白いセーターが完成しました！

鎌倉彫のお盆と箱

## 免疫力アップ

抗がん作用の高いトマトと  
滋養強壮に効くネバネバ野菜で

### トマトととろろのすり流し汁

材料 (2 人分)

長いも .....10 cm (150g)

トマト .....1 個 大きめ

酒 ..... 大きじ 2

昆布茶又はコンソメ ... 小さじ 2



作り方

- ・トマトと長いもはそれぞれおろし金でおろし、分けておく
- ・鍋に水 1.5 カップを入れて中火にかけて、煮立ったら酒と昆布茶で調味しトマトを加え混ぜる
- ・長いもを流し入れ軽く温める

作り方

- ・干し椎茸は乾燥状態のまま軸を折り、かき部分のパキパキと手で割る。納豆は包丁で細かく叩く。小松菜はさっと茹で水けを絞り、食べやすくする
- ・鍋に干し椎茸と水 2 カップを入れて弱火にかけて、ゆっくりと干し椎茸をもどす。
- ・沸騰したらみそで味をつけ納豆を入れ小松菜を飾る。



## 骨粗鬆症予防に

干し椎茸のビタミン D が  
カルシウムの吸収を助ける  
干し椎茸と納豆のみそ汁

材料 (2 人分)

干し椎茸 .....4 枚

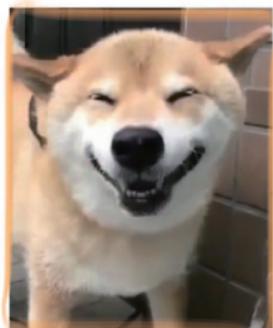
納豆 .....1 パック

小松菜 .....1 株

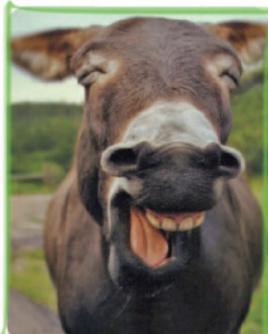
みそ ..... 大きじ 1 1/3

笑顔はパワーの源! どんどん笑っていきましょう!  
 ストレスの多い世の中ですが、是非動物たちのナイス  
 マイルをご覧ください! 笑顔に種族は関係無し! 満面の  
 笑みを見ていたら自然と笑顔が溢れてきますよ♪

みんな笑顔になろう!



ちょっと照れ笑い。



このしまりのない笑顔(笑)



ほとんど人間の子どもと  
 変わらないですね



よく見らた笑ってた!



何かいいことあったみたい♡



ニヤイスマイル!

おもしろ名言!

七十歳でお迎へが来たときは  
 只片留守と云え  
 八十歳でお迎へが来たときは  
 まじり早いと云え  
 九十歳でお迎へが来たときは  
 そつと息がずとも云え  
 百歳でお迎へが来たときは  
 傍を見つこらからボツツ  
 行くと云え  
 心は長く心はれも腰立つぞい  
 つつと命ながらへる  
 合掌

脳トレの答え □は雨

○は富山・山口・山形・岡山  
 山梨・和歌山です

100歳まで生きてみたくなりますね!



今のコロナの世情  
 なかなかおもしろい!

# 新しいヘルパーさん紹介

『縁の下の力持ち』として

お役に立てるように

一瀬 奈保

ちょうど仕事を探し出したタイミングで、事務の求人があると会員の方から教えていただきふれあい都筑の一員として仲間入りさせて頂きました。前職はメーカーの営業事務として長年働いてきました。

介護業界が初めてで、右も左もわからない中、皆様に教えていただきながらなんとかお仕事させて頂いています。

十月からは会計の仕事にも携わらせていただくことになり、今後は事務局および会計として、皆様様の縁の下の力持ちとしてお役に立てるようになればと思っています。



## 賛助会員募集

誰もが、歳をとっても安心して自分らしく暮らしていける地域社会をめざし「助け合いや支え合い」の輪を広げて行きたいと思えます。このような私達の活動の趣旨に賛同し支援していただける方を広く募っております。是非ともご理解とご協力のほどお願い致します。

今年度は賛助会員7人 合計30,000円の賛同を頂きました。ありがとうございます。

個人：1口 2,000円(1口以上)

団体：1口 10,000円(1口以上)

賛助会員には、会報の送付、ふれあい都筑のイベント、ふれあいさろんのお誘いなどをいたします。

## 『事務員として』

山田 憲子

昨年四月より、会員の方の紹介で、事務職としてふれあい都筑で働き始めました。介護の職場で働くのは初めてです。事務の仕事は、とても親切で楽しい先輩のおかげで少しずつ覚えていくことができましたが、まだまだ知らないことだらけです。優しさや思いやりをもって利用者の方々寄り添い、日々頑張っているヘルパーの方達を尊敬しつつ、事務局として少しはお役に立てれば良いなと思っています。

## 2021年度ふれあい都筑の事業別活動報告

会員数 計31名(女30名 男1名)  
ヘルパー2級  
初任者研修終了者 24名  
介護福祉士 17名  
ケアマネージャー 6名

居宅1年間のケアプラン作成件数			
支援1	290件	支援2	476件
介護1	288件	介護2	313件
介護3	97件	介護4	58件
介護5	71件		
合計 1,593件			



## 訪問介護ヘルパー募集

“あいがとう”が  
やいがいのお仕事です

資格がない方も大歓迎!

週1日～働き方は自由です!

時給：生活援助 1,530円 (処遇改善金含む)

身体介護 1,830円 (処遇改善金含む)

交通費別途支給 資格取得補助あり

その他は応相談

訪問活動時間	
訪問介護	5,818 (時間)
(介護)	3,846.2
(総合支援)	1,971.3

その他活動時間	
生活支援	1,324 (時間)
障害支援	429
産前産後	452
ひとり親	0
移動サービス	907回