

生活クラブ館徳丸の防災訓練

10月15日「生活クラブ館徳丸全体の自衛消防訓練」を行いました。徳丸館全体では年に2回実施しています。その他にデイサービスでも毎月防災訓練を行っています。消防署の方に避難経路を見てもらい「内階段からの避難」と「外階段からの避難（ベランダへの避難）」をバランスよく実施しています。また、「緊急伝言ダイヤル」や、「火災予防」、冬には「感染症予防」等を座学にてみなさんと共有しています。

(防災担当 栗山)



アロマのはなし



「香り」を嗅ぐことによって、「いい匂い、なつかしい香り」など嗅覚から脳へ伝わることで、そして皮膚や粘膜から吸収することで、心や身体に作用します。そのため天然の精油（エッセンシャル）を選ぶことをお勧めします。合成の香料などでも「アロマ」と書いてあるものもあります。ご注意ください！

今回は、季節柄「花粉症予防」によく使われる精油をご紹介します。「ユーカリ」「ティートリー」「ペパーミント」これらは定番でよく耳にする精油です。この中でも「ティートリー」は、オーストラリアの原住民が治療薬として利用されてきたもので、強い殺菌、抗菌、抗真菌力があり免疫力を高め、感染症の予防にも役立つと言われていて、少し香りがキツイため好き嫌いがあるとは思いますが、常備しておくとか何かと活用できる精油です。

空気清浄に……
ティートリーを使った簡単なルームスプレーの作り方
(30ml スプレー1 本分)
無水エタノール 5ml
精製水 25ml(水道水でも可)
ティートリー 4 滴
レモン 2 滴(ラベンサラやユーカリも OK)
※エタノールにエッセンシャルオイルを良く混ぜてから精製水を加えてください！

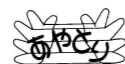


あたたかい善意に感謝致します

ご寄付

- ・須山様
- ・ご利用者ご家族様より たくさんの色鉛筆
- ・ACT 居宅支援事業所様より 事務用品

日頃よりあやとりの活動に賛同し、ご支援をいただいております皆様へ心より御礼申し上げます。一般的に NPO 法人の評価は寄付に表れていると言われております。皆様からのご寄付は、私たちの活動の励みになっております。これからも日々精進して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



編集後記

2019 年はラグビーワールドカップで日本代表や各国代表の活躍に多くの人が胸を熱くしました。今後コロナウイルスが終息し、東京オリンピック・パラリンピックが無事開催されることを祈ります。広報委員会一同

〒175-0083 板橋区徳丸 2-30-16
生活クラブ館徳丸 2 階

E-mail : actayato@oak.ocn.ne.jp
TEL : 03-5922-3560
FAX : 03-5922-3561
HP : http://act-ayatori.com/



あやとり



発行日：2020年3月29日
編集・発行：NPO・ACT 板橋
たすけあいワーカーズ
あやとり広報委員会
発行責任者：今澤てる子

和気あいあいのあやとりです

あやとりでは日頃からメンバーの研修参加を推進しています。昨年 10 月には練馬区のワーカーズ・エプロンさんで行われた ACT 通所介護事業部会の研修「認知症予防ゲームあははのわ」に 7 名のメンバーが参加しました。参加者からは、「数を数えながら歌を歌って、手足を同時に動かすことで脳を活性化させ、ケア者と利用者さんが段階的に触れ合えるように組み立てられた皆で楽しめるゲームでした。」「間違えても大丈夫！間違えた方が 2 倍も脳が活性化している！の言葉かけに安心して参加できた。」「ゲームを通して自然に笑いが起こり、認知症の方もそうでない方も皆が笑顔で過ごす時間と場所づくりができる。」等の報告が出されました。

研修で学んだことを他のメンバーとも共有しようと 12 月の定例会では DVD を見ながら同ゲームを行いました。その後に 1 年間お疲れ様の納会を開き、理事長と事務局長が腕を振るった手作りのランチを頂きながらメンバーの親睦を深めました。いつも和気あいあいのあやとりです。



活動だより

今回は、あやとりの3事業の管理者に、それぞれの想いを語っていただきました。

“みんながって、みんないい” 訪問ケア

住み慣れた場所で、その人らしく、自立した生活を送ることが出来るように、あやとり訪問チームのメンバーは、利用者やご家族の皆様へ寄り添ったケアを心掛けています。

みんながって、みんないい。個性豊かなメンバーは利用者の皆様やご家族の明るい笑顔や、「ありがとう」の一言を励みに、今日も板橋の街の中を自転車で移動しています。



「腰が曲がってしまったね」という人に、「今まで周りの人たちにいろいろお世話になってきたから、感謝の気持ちで腰を低くしているんだよ。」と教えて下さった方。人生の先輩方のキラリと光る一言を聞くことが出来るのも訪問ケアの醍醐味です。「助けてくれてありがとう。」という利用者の方、思いやりある温かい言葉に励まされ、また頑張ろうと勇気をもらうこともあるのです。

(訪問管理者 谷田千賀子)

“もうひとつのお茶の間” デイサービス

「今日の夕飯、何作ろうかしら」「私は昨夜のおでんを温めるわ」お帰りのデイルームでは利用者さんとスタッフのこんな会話が毎日のように聞こえてきます。家族がお茶の間でする会話があやとりにはあります。利用者の方々はゆったりとした雰囲気の中、昔話をしながらご自分の得意なこと、興味のある事をして過ごされます。

何気ない会話の中にもおひとりおひとりに歴史があり、生き方への思い、こだわりを感じ取れます。私は利用者さんにはそのこだわりを全面に出して生活して頂きたいと思っています。それを下支えするのがあやとりの役目だと考えているからです。

居心地の良い自宅以外のお茶の間を守るため、あやとりデイサービスの管理者として、この先高齢者となる国民の一人として、日本の介護制度が利用する人に寄り添った、優しいものであるよう願います。



(デイサービス管理者 小玉美紀)

がんばれ



“子育て応援団” およこ舎

1月、今年度も例年通りの利用者の多い一番忙しい時期を過ごしています。

秋から0歳児の登録・利用が多く、スタッフ配置を手厚くして、安全に子どもたちが過ごせるように、子どもたちの予約表とスタッフシフト表とのにらめっこの日々です。

ヒヤリハットや事故はほんの一瞬のことなので、異年齢の子どもたちをワンフロアで保育するために、スタッフはいつも連携を取り、緊張感をもっています。けれども、笑顔で落ち着いて子どもたちに関わることを心に置いて。

最近では、ママ自身のスキルアップの勉強をするために利用されるケースが多く見られます。資格取得、国家試験受験のための勉強、また育児休業中に起業することを目標にアクションを起こすママなどです。毎日の子育てだけでも大変なのに、自分のキャリアを諦めないで、軽やかにそして美しく、子どもと自分の未来を両手でつかもうとする若いママ達です。子育て支援に関わる私たちは、固定概念にとらわれずに、子育てを取り巻く環境の変化、便利になる子育てグッズ、ベビーフードや液体ミルクなども頭を柔らかくして理解しながら、応援したいと思っています。

(およこ舎管理者 関原薫子)



2019年9月28日(土) 介護実技研修報告 「食事介助と手浴足浴」

ACT 在宅介護研究会から講師を招き、あやとりデイサービスにて介護実技研修を行いました。



食事介助：DVDを見ながら事例などをお話いただき、その後2人1組になりゼリーを使った食事介助を行いました。姿勢や食器の使い方を再確認することができました。

手浴・足浴：全身浴に比べ、体への負担も少ない部分浴の一つ。体調がすぐれないとき、ケガをしているとき、血圧の上下降も少ないこと、清潔にするなど介護・医療の現場でも使われます。温めた足や手の血行が良くなることで良く

眠れ、冷え性などにも効果的です。お湯の温度は、40度前後、温めている時間は10分前後を目安におこないます。順番に職員同士で実践してみました。足元が温まってくるとほかほかと全身まで温かくなり、リラックス。疲れも吹き飛びました。(加藤)

2019年11月2日(土) あやとりデイルームにて あやとり「地域の集い」を開きました。

ライフプラン講座「公的年金で不足する老後資金 本家に2000万円必要なの？ 自衛策は？」をテーマに、中央労働金庫(ろうきん)の方にお話しして頂きました。その後にACT 共済委員によるアビリティ共済の説明がありました。

これは自分たちで作ったACT 会員のための共済保険です。いざというときの保障の他に、ワーカーズ・ケア保険金(*)が最高20万円まで使えるところが大きな特徴です。ろうきんではお金に関する様々な疑問に関する講座を無料で開催し、講座後には個人的な質問にも答えてくれるそうです。今後も講座をお願いする予定です。ご都合がよろしければぜひ足をお運びください。
*ワーカーズ・ケア保険金・・・入院・手術、傷害通院時の家事や通院の付添をサポートします。(共済委員会)



保育コラム

～いのちのリレーに想～

私が赤ちゃんのお尻も背中も真っ青なことに驚いたのは73～74年前。そして、赤ちゃんのお尻と付き合う保育の仕事について50年…黄色人種のみに見られる蒙古斑は昭和40年代にはほとんどの子に見られたのが、だんだん小さく薄くなり、今やほとんど見られなくなりました。こうなるまでに、どれだけの命のリレーがあったのでしょうか。人種を超えた世界各国のルーツを持つ人々が増え、脈々と繋がっている命に深い感慨を覚えます。

その命の成長の一部に関わり、見守ることの出来る私たちは、なんと幸せなことでしょう。これを子育てに関わる大人すべての人々と共有したいと思う令和の新年です。

保育士 須山ふさ志



同時開催の玄米サークルのお料理



パンフレットを
ご請求ください。