

ひだまり 第74号



発行 特定非営利活動法人ワーカーズかすがい

〒487-0033 春日井市岩成台 10-2-10 TEL (0568) 95-3510 FAX (0568) 95-3514

<http://workers-kasugai.net/>

info@workers-kasugai.net



まずは 外出してみませんか！



敬老の日を前にして発表された全国の100歳以上の高齢者の数は、約65,000人でした。百寿者とも言うそうですが、昨年より4,000人近く増えた様です。誰しも寝たきりにならずに、「ぴんぴんころり」と願っていますが、最近注目されているキーワードは「健康寿命」。介護を受けずになんとか自立して生活できる期間ということです。この期間をいくらかでも延ばすために、医療の役割と同じぐらい今、毎日の生活習慣の大切さが挙げられています。介護予防の大切さはわかっているけど、難しいことはやりたくないですね。そこで、まずは外出してみませんか！

「東部ほっとステーション」(サンマルシェ南館1階)で行っている
お手玉あそびの会(第2、第3、第4木曜日10時15分~12時)

では、週1回南館に来ていただいて、「皆さんとおしゃべりをする」



お手玉の技の練習中

「軽い体操をする」「お手玉を使って15分程度両手で練習する」などしています。特別に難しいことはしていません。皆さん笑顔で、時には照れ笑いで遊び感覚です。

また、ひだまりサロン(第2火曜日13時~15時)では、小物入れなどを作っています。



ミニ帽子のストラップ作り

「家でもやることができる」という方や、家で一人だとやらないけれど「ここだと作品が仕上がる」と“できる喜び”を感じて毎回参加している方など様々です。ワイワイとおしゃべりを楽しみながら作品作りを行うことに良さがあると思っています。

6月から新しく始めたもっきんサロン(第1木曜日、第2金曜日10時15分~12時)の内容はいろいろです。毎回参加の方が、先日こんな話をして下さいました。絵手紙やフラダンスなどまったくやったことがないことに出会った。「新しいことに挑戦する機会を得、やればできる!」と思った。そこで、以前から弾けたらいいなと思っていた「ギター」に挑戦してみることにしましたとのこと。何時からでも、新しいことにチャレンジする。これは、最高の介護予防になると思いませんか。



ハンドベルで演奏

(理事長・森長節子)

東部ほっとステーション開設 5 周年記念イベントを開催



9月25日(日)午後1時30分から東部ほっとステーション開設5周年記念イベント Good ちかづくほっとステーションが、東部ほっとステーション運営協議会主催で開催されました。来賓の市長、ニュータウンセンター開発(株)社長のあいさつに続き、5年間の歩みがスライドで映し出され、

ワーカーズも活動紹介を行いました。今年はニュータウン内の団地で暮らす中部大生、子育て中のママやパパたちのスピーチもあり、世代をこえた交流の場となりました。また、参加された皆さんとオカリナ演奏を楽しみました。



ひだまりハウスの看護師として



ひだまりハウスで働くこと4か月。病棟勤務の経験しかなく、デイサービスでの看護業務をどう遂行していけばいいのか、スタッフの方々の協力を得ながら日々活動しています。まず、デイサービスでの看護師の主な仕事は、利用者の健康管理です。利用者のバイタルチェックや皮膚状態の確認や処置、入浴実施の判断、口腔ケアなど健康に関する管理を行います。看護師として大切な役割は、利用者の健康状態の変化について常に注意を払い、ちょっとした異変に気づき、適切な処置を素早く行うことです。よって、高齢者看護に関する知識と共に利用者1人ひとりの様子に気づくことのできる観察眼を持っていることが求められます。

ひだまりハウスは、利用者の生活の場でもあります。利用者が今現在住んでおられる地域の中で、いつまでも生活が出来るようにサポートしている一人である事を念頭に置きながら、自分なりの役割をつかめていけたらと思います。(看護師 磯田尚子)



ご協力ありがとうございました

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン(2016年3月~8月)の結果が届き、期間中にマックスバリュ春日井坂下店の当法人名の箱の中に地域のお客様から260,858円分の黄色いレシートの投函があり、1%相当額の2,600円分のイオンギフトカードを頂けることになりました。

東部ほっとステーションのふれあい活動で使う紙コップ等の購入にあてさせていただきます。地域の皆様のご厚意に感謝申し上げます。

介護保険事業施設

デイサービス ひだまりハウスの紹介です



おめでとうございます。
卒寿(90歳)のお祝いをしました。

今日は浴衣に着替え盆踊り大会です。先生と一緒に
楽しく踊りました。最後にみんなで記念撮影です。



「顔ダンスでたるみが即上がる！
若返る！」というDVDを見ながら
お顔の体操をしています。



敬老の日のお祝いをしました。この日はバ
イキング昼食です。好きなものだけ取って
食べました。昼食の後は、ひだまりのど
自慢大会敬老の日スペシャルです。ひと
りずつ十八番を披露して下さいました。



月一度のお習字です。先生持参の『秋の七草』について、ひとつずつ教
えていただきました。この後、秋にちなんだことばが書かれたお手本を
見ながら、集中して練習。そして、清書しました。お習字はいいね！

サンマルシェ南館1階 東部ほっとステーション 催し案内

東部ほっとステーションは、高蔵寺ニュータウンの生活課題を解決するために住民の日常生活の支援をする市民団体の活動拠点として春日井市によって設置され、2011年10月から市民団体(現在10団体)が運営しています。NPO法人ワーカーズかすがいは、もっきんサロンなど4事業を行っています。



街の介護・福祉相談所

10時15分～12時
10月11日(火)
11月8日(火)
12月13日(火)

介護保険サービスについて
お知りになりたい方、親御さんのことで相談したい方など遠慮なくお立ち寄りください。ベテランケアマネジャーが、解決のヒントになる情報を提供します。
予約不要
無料
秘密厳守



ひだまりサロン

13時～15時
10月11日(火)
クラフト
テープで
小物入れを
作ります



11月8日(火)
12月13日(火)
クラフトテープで
かがみもちを
作ります



参加費 100円
別途材料費が必要
予約をお願いします。

予約・問い合わせは
☎080-4842-3902(ワーカーズかすがい)

お手玉あそびの会

予約不要

10時15分～12時
10月13日(木)
20日(木)
27日(木)
11月10日(木)
17日(木)
24日(木)
12月8日(木)
15日(木)
22日(木)



前半はおしゃべりタイム、続いて手足の準備体操、そしてお手玉の基本練習に入ります。60代～80代の方がいきいきと過ごしておられます。お手玉の貸出しできます。参加費 50円

もっきんサロン (高齢者サロン)

10時15分～12時 参加費 100円
10月4日(木)苔玉をつくろう(要予約)
10月14日(金)電話にだまされないぞ
11月3日(木)秋の歌を楽しもう
11月11日(金)フラワーアレンジメント
(要予約+材料費200円)
12月1日(木)気功体験
12月9日(金)クリスマスソングを楽しもう
※12月9日のみ開催は13時30分～
一部を除き予約不要。気軽にお越しください。
地域の講師と楽しい時間を過ごしましょう
(春日井市の住民主体通所型サービス補助事業)

賛助会員のお願い

個人：一口 3,000円、団体：一口 10,000円
特典：ミニデイホーム招待券、ひだまり通信を送付
振り込み先：郵便為替 00880-2-70446

編集後記 今では多くの方に利用されているひだまりサロンですが、南館3階でやっていたころは、参加者がひとりということもありました。現在、参加者ご自身で寸法を測り、材料の用意してもらっています。手間はかかりますが、作品が完成した時の喜びは大きい様です。(中藤)