さざんか通信 Vol.61

2025年　冬号

NPOたすけあいワーカーズさざんか

〒167-0051　杉並区荻窪5-18-11サニーシティ荻窪４０１
TEL 5347-1234, 5347-1130　　FAX 5347-1180
URL　https://www.npo-sazanka.org/
発行責任者　　岩本　律子

変わりゆく介護の現場より

２０００年に創設された介護保険の認定者数は、約６９７万人にのぼります。

私が子どもの頃は車いすに乗った方や障がいのある方を見かけることは、ほとんどありませんでした。その頃は高齢者や障がいのある方が外に出る術は一般的ではなかったと思います。

介護保険サービスがスタートしてからは、車イスに乗ったままでもデイサービスの利用が可能になり、レンタルで歩行器を利用し一人で外出が可能になったりと景色が変わりました。福祉用具さえあれば一人で外出できる、買い物さえしてもらえれば自分で調理できる、掃除機は掛けられないけれどテーブルの拭き掃除はできる、一人での着替えは難しいけれどボタンは掛けられる等々、少しの支援で自立した生活が可能な方が大勢おられます。

先日パジャマのボタンを上手く掛けられない利用者さんに、残りはお手伝いするので一つだけお願いしますね……とお話しすると、嬉しそうにニコッと笑いボタンを掛けておられました。

その日の状態を見極め支援内容を判断することが大切なことだと思います。

２０２０年の新型コロナウィルス感染症を機に感染のリスクを負いながら現場で働く人々に対して感謝や敬意を表し、エッセンシャルワーカーがメディアに取り上げられました。私は社会基盤を支えるために不可欠な仕事に従事するエッセンシャルワーカーであることに誇りを持っています。

これからも利用者さんが、その人らしい生活を送れるように支援していきたいと思います。

介護保険事業管理者　　小原涼子

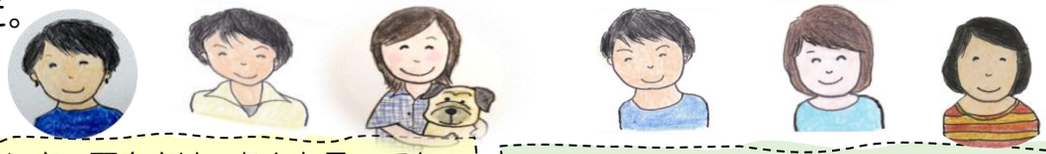
さざんかでは、働きたい人を募集しています。

あなたのペースで訪問ヘルパーの仕事をしてみませんか？
ヘルパーの資格がなくても働くことができます。
資格を取りたい人には資格を取るお手伝いをします。

さざんかは介護保険指定事業所です

要介護・要支援の方の訪問介護サービスを行っています。
身体介護（食事・排泄・清拭・入浴等）生活援助（掃除・洗濯・買い物・調理等）

ヘルパーさんが利用される方の家に伺ってケアをしています。毎日のケアでヘルパーさんが感じている事やどんなことを大切にしてケアを行っているか聞いてみました。



ヘルパーの楽しさ、面白さは、なんと言っても利用者さんたちと一対一のお付き合いができることです。家事援助を行いながら、人生の先輩から、お料理や掃除、洗濯物の干し方等々実にいろいろな事を直接伺うことができます。
また日常生活のあれこれや幼いころの戦争体験のお話など、自分の親世代の方たちと、自分の親とはまた一味違ったお話を伺えることもありがたいことだと思っています。ヘルパーの仕事はいろいろな方とのふれあいがあってとにかく面白いです。

70歳を過ぎ身体介護はなくなりましたが、私は朝 訪問してオムツの交換をする時、利用者さんがオムツを外し、洗浄、温かいタオルをお腹から清拭すると「あ～気持ち良い」とニッコリして下さるのを見ていると「ヘルパーをやっていて良かったなぁ～こんなに喜んでもらえて」と嬉しくなったものでした。役に立てる仕事に自己満足。懐かしいなぁ～と思い出されます。

私は介護の訪問に入っていませんが、用があって利用者さん宅に立ち寄った時にさざんかのヘルパーさん2人が寝たきりの利用者さんの洗髪をしている場面に遭遇しました。２人ともとっても丁寧な洗髪とやさしい笑顔、言葉かけでケアを進めていました。介護でこんなケアが受けられるんだ。ヘルパーさんすごい！とっても素晴らしい誇れる仕事だと感動しました。

人生の先輩から、今までの戦争体験をお聞きして、いろいろ勉強になります。これからの人生楽しく過ごして下さることを願っています。

訪問介護の仕事はマンツーマンなので、利用者お一人お一人との深いつながりを味わえるところが私は好きです。特にコロナ以降は、それまであまり感じた事がない、愛しさのような感情がわくようになりました。おしゃべりをしているうちにその方の表情に活気が出てきたり、頬に赤みがさしてきたりするととても嬉しくなります。１日のほんのわずかな時間ですが、その方が気持ちよく過ごしていただけるように自分も楽しみながらやらせていただいています。

記録を付けている間、ユニークな体験談などを話してくださり、盛り上がった時などは、心を開いてくださっていると感じて嬉しくなりました。

沢山のご利用者にめぐり逢い,人生の歩みなど拝聴させて頂いております。また利用者の皆さんはいろいろな趣味をお持ちです。
水墨画、絵画、刺子、陶芸と・・・。完成するまでの過程を苦労しながらも楽んでこられた様子を嬉しそうに語ってくださいます。人生に好きなことがあると生きがいになっていいですね。

ケアで気を付けている事は利用者さんの体調です。
また、お話をいろいろと聞いてあげようと思います。

ご縁があって利用者宅にお伺いし、お手伝いをすることになってから〇十年・・・。今は、まず利用者様の困りごとの訴えがあり、そこからケアプランニングが立ち上げられ、具体的な時間の割り当てが決まり、そのコマのひとつに入らせていただいている。捻出されたその時間は各々の利用者様にとってかけがえのない必要なひととき、とそんな風に捉えて入らせて頂いておりますが、ほんの微力ながらでも、そのヘルプが利用者様の本日一日の平穏、平和へとつながり、無事に次へのバトンが渡されることを願いながら動いている日々です。それは自身の明日への活力にもなっており、ありがたい限りです。

人の人生をのぞかせて頂く事に感謝です。楽しく仕事をさせて頂いています。免疫力の弱い利用者さんに私たちが保菌者にならない様心身ともに気を付けるようにしています。
また自分が健康でないと元気を与えられないとも思っています。仕事があるから健康にも気を付けられます。

先日ケアに入った時に、利用者さんから“人がつながるとそこには幸せがつながるんですね!!”という言葉をお聞きしました。改めてケアを通していつも利用者さんから幸せを頂いているのだなぁと気づかされました。これからも出会った利用者さんとのつながりを大切にしていきたいと思います。

冬を健やかに過ごす　お守り食材

食材ソムリエ　茶木ひろみ

～冷えと乾燥に負けない身体つくり～

こんな症状はありませんか？

その不調は身体からのサイン

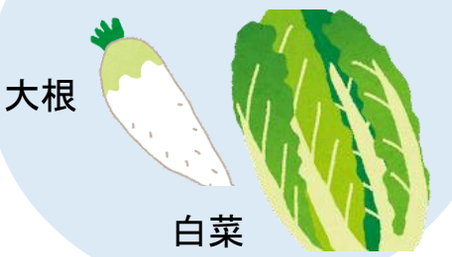
- 頻尿や出渋りなどの尿のトラブル
- 下半身に浮腫みがあり冷える
- 冷えが改善されない
- 腰痛や膝の痛みなど下半身にトラブルがある
- 聞こえの問題など耳にトラブルがある
- 風邪をひきやすくなる
- 婦人科系のトラブルがある
- 歯や骨、髪のトラブルがある
- オドオドしてしまう
- びっくりしやすい

秋～冬にかけての私たちの身体の状態

夏の暑さで汗をかき、水分が不足している状態。水分が抜けた血液はドロドロと汚れた状態になりやすく気温の低下と血液の汚れによって巡りが 悪くなっている。
冷えが起きて、ますます巡りが停滞しやすくなっている。

身体を温める食材
血液の循環を良くする食材

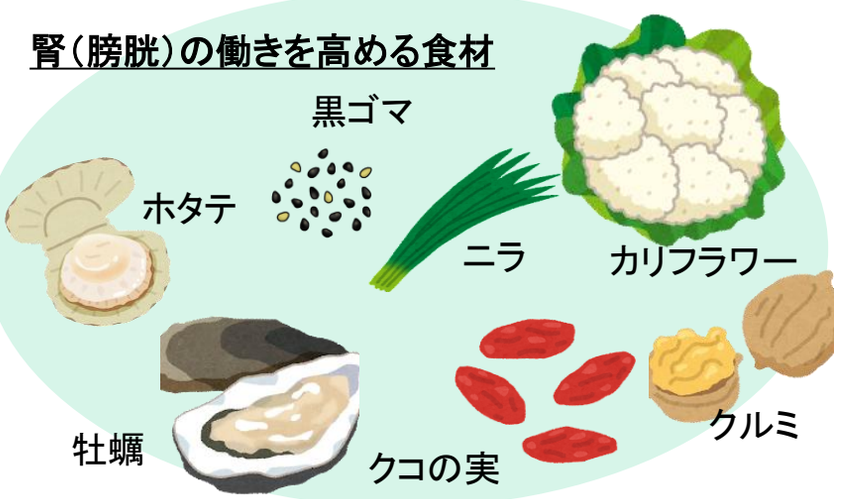
胃腸の調子を整える食材
便秘の解消



身体は食べたものでできています

お守り食材で冬を健やかに過ごしましょう

腎（膀胱）の働きを高める食材



身体に潤いを与える食材
アレルギーや咳の改善食材

- 冬は肺・大腸、腎・膀胱の働きが弱りやすい季節。
  白い食材や黒い食材で肺や腎の働きをサポートする。
- 冷えがつらい場合は、冷飲食を控えたり、温かいものと一緒に食べる工夫も必要。
- 食べ物の効果は緩やか。続けてみてどう変化するかを観察することも大切なケア。
- 食べてケアする以外にも、肌の保湿や下半身の保温、湯船で冷えを解消することも大切。

ゆうゆう館では楽しい協働事業をしています

敬老発表会

毎年9月に作品・写真展示、舞台発表を通して、 団体活動・協働事業でゆうゆう館を利用する方たちの日ごろの成果を、多くの方に見ていただくお祭りを行っています。

●上荻窪館●　9月30日(月)

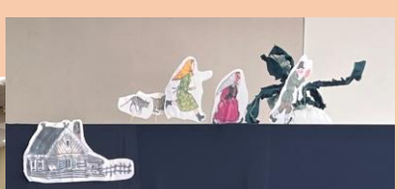
14の団体と協働事業が発表・参加者77名
洋室内に各活動の力作ぞろいの作品を展示し、ステージでは、消防署の「防災講座」、警察署の「交通安全の講話」、さざんか劇団の「だまされました　やす子さん！」の公演、人気の協働事業「ギターの演奏で歌おう」「杉並区歌を歌ってみよう」など工夫を凝らして企画しました。
また今回初めて、全団体と全協働事業の活動の様子を写真で展示しました。他の活動の様子を見る機会はなかなかないのでとても好評でした。

●四宮館●9月29日(日)

10の団体と協働事業が発表・参加者81名
コーラス、シャンソン、エアロビダンス、よし笛、バリアフリーダンスのパフォーマンスと絵手紙、習字、ちぎり絵、灯篭などの作品展示を行い、ゆうゆう館での活動を発表していただきました。
また「スマホを使った防災対策」と言う防災講話を行いました。緊急時にスマホで何が出来るのか、皆さん熱心に聞いていらっしゃいました。
当日は「おむすび食堂」の宣伝とボランティア募集のために軽食としておにぎりを配布しました。
多くの方にご参加いただき、にぎやかな一日になりました。

地域交流会

11月12日㈫近隣の西荻北子供園の4歳児クラスの19名が上荻窪館を訪れて15名の利用者、スタッフ7名と交流しました。
スタッフによるペープサート、園児たちのダンス、参加者全員でのじゃんけん遊びで盛り上がりました。



ペープサート
おおきなカブ

おむすび食堂

四宮館では毎月第4土曜日に子ども食堂の活動として「四宮森児童館」を利用している子ども達にお昼ご飯を作る活動をしています。
毎回いろいろなハプニングが有り、みんなでわいわいと対応しながら笑いの絶えない楽しい活動となっています。
一緒に活動してみませんか。
併せて食材の寄付もお待ちしています。

ゆうゆう館は区内に住む60歳以上の方の憩い、いきがい学び、ふれあい交流、健康づくりの場としてご利用いただく施設です。

ゆうゆう上荻窪館　〒167-0043 杉並区上荻3丁目29番5号　03-3395-1667
ゆうゆう四宮館　〒167-0023 杉並区上井草2丁目28番3号　03-3396-7692

広報委員　保見　大竹　吉田