

陽だまり通信

市民福祉活動団体
 「陽だまり」事務局
 東広島市高美が丘六-十四-十一
 (〇八二四)三四一六五九

陽だまり主催 「市民のための地域福祉講座」終わる 一 来年度へ向けて発進しよう

陽だまり主催の、本年度「市民のための地域福祉講座」が終了した。六月の第一回「陽だまりからみた地域福祉」をかわきり合計五回の講座を、予想を上回る多くの参加者の協力をえて、成果を収めた。その状況についてはその都度本紙上で報告済みである。以下第三回・四回・五回をまとめて報告する。

第三回「心を開く話し方」

八月二十六日(日)、市民のための地域福祉講座・第三回「心を開く話し方」が開催され、三十名を超える参加者があった。講師には「陽だまり」顧問でもある教育アドバイザー、廣瀬吉夫氏をお招きし、氏が長年携わってこられた教育現場でのカウンセリングを中心に、お話をいただいた。「話し上手ということとは、聞き上手であるということ。特に悩みを抱え、もつれにもつれた糸のようになつている人に対しては、聞き上手であることが鉄則である。そのもつれた糸をほぐすには何はさておいても相手の本音を引き出す。そしてそのためには、じっくりと相手の話を聞くことである。

八月二十六日(日)、市民のための地域福祉講座は、『事例』ではなく、その人の『感情』につき合うということ。すなわち、『共感する』ことが大切である」という趣旨の話であった。いろいろな事例を交えながらの分かりやすい説明であったため、聞いた人が「それ私のこと?」と思わず振り返ってしまふような講演であった。(市川マヤ)

第四回「ベットのまわり・トイレのお世話」

九月二十九日・市民のための地域福祉講座第四回が、総合福祉センターで開かれた。講師は市社協の在宅介護支援センター二川尚美氏であった。今回は「ベットのまわり・トイレのお世話」というテーマで、講師の指導を受けながら、介護をされる立場、介護する立場にそれぞれがなつて模擬介護体験をした。モデルを半身麻痺があると想定して、ベットか

第五回「地域福祉の課題とまとめ」



去る十月二十日、東広島中央公民館において、陽だまり主催の最後の、まとめの地域福祉講座が開かれた。講師は竹原市社会福祉協議会局長の三好一史氏であった。三好氏の講演から地域福祉って何? 障害があるとか、高齢だとかハンディキャップがあるなしにかかわらず、住みなれた所で、なじみの人と、普通に暮らしたい。誰でも願うそんな普通の夢をかなえるために、皆でささえあう。そんなふううの人間関係のこと。家族だけでは無理な状況がある時のために介護保険という制度ができ、現在に至っている。しかし、制度の中ではいろいろな制約があり、本人の夢(ニーズ)に添えられないことが多い。行政も、いわゆるノーマライゼーションの理念のもとに、社会の中で一緒に暮らしていくことをめざしている。けれども制度化されると、ともすると制度の運用にのみはしり、血の通った行政ができていく。それに気がついてでき

たのが陽だまりであり、NPO法人などで支えている人達であり、身近では近所の人達である。とはいえ、現実には多くのヘルパーが、各家庭に入り仕事をしている。ヘルパーはマニュアルどおりに仕事をこなすだけでなく、利用者の夢をわかってあげる感性が大切である。(松山康子)

以上の報告によつて本年度の講座はすべて終了したことになるが、陽だまりとしては来年度も継続して、この事業を実施したいと思う。行政にしっかりと要請したい。なお市民のための地域福祉講座の記録が、全五回のビデオがある。貸出すので事務局まで

ら、模擬体験のようにスムーズにはいかないと思ふ。要は介護を受ける人の状態に合わせて介護することが大切、そのためには介護技術はもろろんのことであるが、お互いに信頼関係を積んでいくことが不可欠ではないか。この講座を受けての実感である。(廣瀬長子)

陽だまり抄

近頃しきりに年をとるとはどういうことであるかなどとオモツテしまふ。★世の中には「いい年をして」とか「亀の甲より、年の功」などのいいまわしがある。しかし現実にはわが身をふくめて何のために永く生きてきたのかと疑いたくなる場面にくわすことがある。人間の尊厳を疑いたくなるような言動にふりまわされることがある。★いい年をして若者にさえ笑われてしまうほどのいたらかに翻弄されている姿なり様子にとまどうことが多い。★人の悪口に終始している。自分

のことを棚に上げて平然と人をこきおろし、日ごろの不満を、弱い、弱い部分にぶちまけて、いわゆる悪書をまきちらしている。まさに老害を。★何のために生きてきたのか。せめていいぐあいに年をとりたいものである。靴下の上から掻くようないい方になった。お許しただきたい。「陽だまり抄」子の自戒のことばとして受けとってほしい。(吉)



瑞

陽だまり 事務所開設のお知らせ

事務所の新住所

☎739-2115

高屋高美が丘六-十四-十一

☎三四一六五九

受付時間 (月)〜(金) 九時〜十七時

☆ご連絡はなるべく時間内をお願いします。

事務局だより 多彩多岐にわたる陽だまり活動

1. 活動状況

これまで口コミで広がってきた会員の輪でしたが、このところ訪問看護ステーションやヘルパーステーションといった事業所から多くの依頼が寄せられるようになった。これも『陽だまりの』一年間の活動が徐々に認められてきた成果といえ、うれしい限りである。

そして一方では、改めて公的なサービスからこぼれ落ちてしまう事柄の多さに驚いている。

最近では、あるお年寄りの話相手の依頼が相次いだ。ゆつくり、そしてじっくりことばを交わすことが、心の安定につながるのである。どんなに介護技術を提供しても、この心の平穏はなかなか満たせないようである。まさに「陽だまり」ならではの活動だと言える。

2 東広島市より託児の依頼相次ぐ

生涯学習フォーラム
九月八・九日、生涯学習フェスティバル十一月三日、託児付IT講

3 「二四時間テレビ」

「愛は地球を救う」でおなじみの「二四時間テレビ」から、なんと待望の軽自動車一台が贈られることが決定した。

4 東広島ニュータウンに事務所オープン

この度は、東広島ニュータウン(高美が丘)内に陽だまり専用の事務所をオープンする運びとなった。これはある会員さんのご厚意で、現在空いている一軒家を無償で貸してくださることになったものである。和風建築の素敵なお宅である。

所に常駐することになった。またこの家を拠点に集える楽しい空間づくりをしていきたいと考えている。具体的な活用方法はまだ検討中なので、アイデアをお持ちの方はどしどし寄せてほしい。

市川マヤ記

ニカワの一口健康メモ

二 川 尚 美

「寒さと尿のトラブル」

寒くなるとトイレが近くなり、これは自然現象です。というのは寒い時期はそれほど汗をかかないため、尿として排泄される水分が多くなるからです。

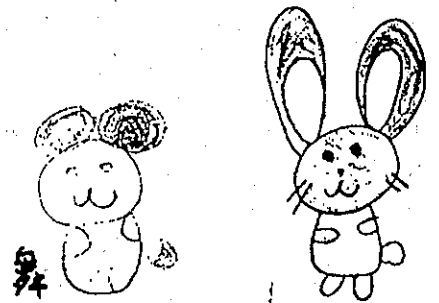
また、尿をためる膀胱は副交感神経に支配されており、寒さに弱いことにより、寒さが刺激となつて膀胱が縮み、容量が少なくなるためにトイレが近くなります。

排尿の回数は気候や摂取した水分量、精神状態などによって変わってきます。が、平均的な回数「起きているときに十回以内」「眠っているときは五十代で一回位、六十代で二回位」だそうです。そのため、これより多い場合を「頻尿」と考

えることができますが、厳密な定義は難しいですね。

ただ明らかに自分では？と思う方は、膀胱炎(女性に多い病気)で、尿が膀胱に少なかっただけで尿意を感じ、トイレへ行きたくなり、排尿のたびに膀胱と尿道の炎症が刺激され、激しい痛みを感じるや、前立腺肥大症などさまざまな病気が原因で頻尿の症状が現れていることがありますので、もととなる病気を早期に見つけて治療できるように一度受診してみませんか。

市内にある泌尿器科 藤本皮膚泌尿器科医院



「夏の思い出を作ろう」―手作り交流会開かる

夏休みも終わりに近づいた去る八月二十七日に、『夏の思い出を作ろう』をテーマに交流会を開いた。小学生からおとなまで二十名の参加があった。内容は、ビーズを使ったアクセサリー、ペットボトルのふたを利用した帽子のブローチ、牛乳パックを使い、アイロンで簡単にできる押し花等であった。

それぞれの会員が講師の一部は先日行われた福祉まつりでのバザーに出品し、好評であった。

昼食は、松茸ごはんなど、だんご汁で、秋をすこし味わった。手も口も充分に動かし、楽しい一日を過ごした。― 桧山康子記

編集後記

大根を煮つそぞろに 冬はじめ 虚子
いよいよ冬の到来です。何かと忙しい季節になりました。

陽だまり通信第四号をお届けします。今回も記事が多くて編集に困りました。そんな中にあつてもいつもニコリなのは、舞ちゃんと瑞希ちゃんのカットです。彼女たちも二年生です。陽だまりも二年目です。いい年をお迎えください。(長)

福祉健康まつり

―雨に泣かされました―

去る十月二十八日、雨の中、東広島総合福祉センターで福祉まつりが行われた。

さまざまな行事や展示がある中、わが『陽だまり』も参加し、バザーを開いた。

出品は、手作りのアクセサリーや小物、会員から提供された遊休品、衣類、野菜などであった。

他のグループの店に立ち寄ったり、いろいろの人との出会いがあり、有意義な一日だった、と思う。お手伝いしてくださいました。― 桧山康子記

12	M	T	W	T	F	S	S
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

陽だまりスタッフ

募集しています。

事務局まで

※ ※ ※