

たすけあい名古屋

通信第151号

訃報

「たすけあい名古屋」の創設者で元代表理事の渡部勝が、30年9月7日にたすけあい名古屋の小規模多機能型居宅介護施設「鳴子のおひさま」にて逝去致しました。

なお、葬儀はご遺族の意向により近親の方で9月10日に執り行われました。

ここに生前のご厚誼に対し深く感謝し、謹んでお知らせ申し上げます。

たすけあい名古屋

渡部勝元代表の生前のご貢献に対し深く感謝申し上げ、ご冥福をお祈り申し上げます。

たすけあい名古屋 一同

「あえて火中の栗を拾う」

働き方について、知り合いの医師と話した面白い話があります。

人の生きるか死ぬかの医療とは関わりたくない！と美容医療に進んだ医師が、美容で死ぬことはないけども、日々患者とのトラブル、訴訟のリスク、患者満足度の圧力に多大なストレスを抱え、ドロップアウトしていった。

一方、循環器内科に進んだ医師は、当然命に関わるんだけど、心疾患で人が死ぬことはあるが、それは常識的に家族も受け入れていることなので、意外に訴訟に怯えることはなく、ある意味ストレスフリーで医業を行うことができた。

勿論ベストを尽くした上でのことでの対応が前提ではありますが、この医師の職業選択の話、大変面白く聞きました。

「あえて火中の栗を拾う」その医師とはそれから話が盛り上がりました。

大変な道を自分で選択したら、そこは満足度の宝島だった！？マイナーかメジャーかの現状二択になっているのもどう？楽な仕事、楽な仕事、という視点で考える人は世の中に多いので、楽な仕事であればあるほどその仕事をしたい人が殺到して、需要と供給の関係で、人がいっぱい集まるほど競争が激しくなって、まさに競争社会！！

どの問題にも言えることなのかもしれませんが、働き方については、人生の長期的ビジョンが描けていないことが問題の本質では？と語るその医師の発言が印象的でした。

私たち「たすけあい名古屋」は、地域に責任を持つ福祉法人です。鳴子の町中に産声を上げて、かれこれ21年目になります。福祉の仕事の満足度と働き方の選択は簡単に正比例するものではないケースも多々あります。一般的には「困難事例」といわれるケースも多く法人内で抱えています。福祉は目的でなく、手段である。

ひとつひとつのケースに人の人生があり、ひとつひとつの人生に物語がある。

「あえて火中の栗を拾う」

私たちは創設者渡部勝の遺志を継ぎ、これからも福祉の原点に立ち返り、地域と共に歩んでまいります。
(代表理事 熊田 光臣)

介護みどり 9月ヘルパー研修 「ストレスとうつ」



新聞や地下鉄の広告など、町中の至る所で「うつ病」という文字を見ない日はありません。それ程「うつ病」が身近な病になっているということです。

今月の研修は「ストレスとうつ」をテーマに、一般社団法人日本疲労メンテナンス協会代表理事 時任春江氏にお話を伺いました。内容を下記にまとめてみました。

現在、うつ病患者は110万人以上で、年々増加傾向が見られます。そして自殺者の4～6割の方がうつ病であったとされています。うつ病は「心の病」「心の風邪」という間違った知識、「治らない」「心が弱い人になる」「頑張れば治る」という誤解や偏見が治療を遅らせてしまい、自殺に追い込まれる原因の1つとなっています。

うつ病は脳の病気です。精神的ストレスと身体的ストレスが原因となって引き起こされる脳の機能障害です。脳の神経細胞間の情報伝達が阻害されることで、以下の様に感情や気分、意欲、思考、身体に障害が出やすくなります。

- 感情や気分の障害 — 気分が憂鬱、悲しい、寂しい、むなしい、不安、焦燥感
- 意欲の障害 — 興味や関心が湧かない、やる気がない、億劫、面白くない
- 思考の障害 — 頭が働かない、集中できない、決断が出来ない、自己の過小評価
- 身体の障害 — 全身倦怠感、睡眠の中途・早朝覚醒、食欲不振、頭痛、めまい、便秘

仕事や人間関係でストレスを受けたからと言って、すぐにうつ病になるものではありません。症状が出て来るのには3～6カ月かかります。その間にストレスを軽減し、うつ病を発症させないようにすることが重要になってきます。朝起きた時に疲れを感じる、以前と比べて疲労感が強いなど上にあげた症状を少しでも感じた時や、頑張りすぎた時・忙しすぎた時は、うつ病になる危険性のあることを理解し、十分に休養するよう心がけましょう。

大阪府民の疲労回復度を測るアンケートによると、多くの方が入浴やお茶を飲むことでストレスを解消しようとしていますが、それで疲労回復した人は入浴で40%、お茶ではたったの10%ほどでした。しかし、実行している人の割合は少ないのですが、笑いやアニマルセラピー（動物との触れ合い）による回復度は70%以上という結果が出ています。マッサージ、体操や腹式呼吸も有効です。それでも改善しない場合は、速やかに受診してください。実際に重症化する前に適切な治療を受け、薬を飲みながら仕事を続けている方も大勢います。

ストレスを切り離しての生活は難しいですが、時々自分の身体に耳を澄ませ、笑って、運動して、動物と触れ合って、ストレスをためないような生活を心がけたいものです。

(長田 加奈子)



生活介護・児童デイかるむ（障害者総合支援）だより

生活介護かるむでは、月一度のペースで外食レクリエーションを開催しています。今回は地域の花壇の管理等で頂いたボーナスを使い、清州にあるファミリーレストランに行って来ました。毎回、メニューをどれにしようか、とても楽しそうにお料理を選んでいるご利用者の姿は、微笑ましくうれしく思います。

昼食の後は、先日の台風で延期となった麒麟ビールの工場見学にも行き、盛り沢山の楽しい1日となりました。
(今村 洋子)



ビール工場にて

デイサービス鳴子だより

秋色いよいよ濃く、夜長のころとなりました。いかがお過ごしですか。デイサービス鳴子ではスポーツの秋と題しまして、運動会を開催します。曜日対抗の運動会では普段やっているレクリエーションを大会ルールに則り、点数をつけて競っていきます。はたしてどの曜日が優勝するのでしょうか？

写真は9月に行った「100均へ行こう！第二弾」の様子です。沢山の商品をおしゃべりしながら選ぶ。久しぶりの買い物に皆さんいつもよりも目が真剣！楽しい買い物になりました☆

また、10月5日はたすけあい名古屋カフェスペースにて運営推進会議を開催いたします。参加希望の方はデイサービス鳴子青木までご連絡いただければ幸いです。
(管理者 青木 一祥)



100均ショップにて

鳴子のおひさま（小規模多機能）だより

朝夕と涼しくなり、秋本番がもう間近となってきました。

9月の“おひさま”では、ご利用者の「最近、買い物へ出掛けてない」との声を聞き、ウィンドウショッピング&甘味を食べに鳴海のスーパーへ行きました。

女性のご利用者は、「今は、このような服が流行っているの？」「秋の果物がたくさん並んでいるね。とても美味しそう！」など言われ、男性のご利用者は、職員と一緒にゲームセンターへ行き、UFOキャッチャーで景品をたくさん取り、その時の満面の笑みは最高でした。

今後ともご利用者の最高の笑顔が見られるよう“楽しい事”を捜していきたいと思っています。
(松本 千鶴)



素敵な笑顔満開！

天白福祉会館だより



10月は発表会が目白押し



7月～9月までの酷暑にもかかわらず、天白福祉会館のご利用者は講座・同好会の日程を休まず通ってみえます。理由は10月に様々な発表会（天白福祉会館以外の会場での実施もあります）があるからです。

一覧表をご覧ください。（館長 各務 芳春）



茶道・お茶会

日 時	発表会・内容	場 所
10/22 (月) 10時～15時	民踊「おさらい会」	天白福祉会館・集会室
10/23 (火) 10時～15時	民謡「発表会」	天白福祉会館・集会室
10/25 (木) 13時～15時半	茶道・お茶会	天白福祉会館・集会室
10/27 (土) 9時～15時	カラオケ同好会・発表会	天白福祉会館・集会室
10/31 (水) 13時～16時	健康マージャン交流会	天白福祉会館・集会室
10/5 (金)～10/8 (月) 10時～18時半	華道 石田流芸術展	松坂屋名古屋店 南館8階

「たすけあい名古屋 ふれあい祭り」

開催案内

お世話になった皆様方に感謝をこめて



詳細は抽選券付き
同封チラシを
ご覧ください！

たすけあい名古屋は「たすけあい名古屋 ふれあい祭り」を下記のように開催します。今年も催し物・バザー・おいしい物などのコーナーあります。お揃いでお出かけ下さい！

開催日時 **平成30年10月28日(日)(雨天決行)**

10:00～15:30

会 場 「デイサービス鳴子」および「たすけあいカフェ(旧のんたんと・本部横)」

❁ **お願い 新品・未使用品でバザーに寄付して頂ける品がありましたら、**

10月12日(金)までにご協力お願い致します。

※売上金は当法人の福祉活動に役立てさせていただきます。

お問合せ たすけあい名古屋事務局まで ☎899-0833

ホームページをご覧ください

たすけあい名古屋

検索



特定非営利活動法人(認定NPO法人) **たすけあい名古屋**

代表理事 **熊田 光臣**

〒458-0041 名古屋市緑区鳴子町四丁目13番地 愛知県住宅供給公社鳴子第1住宅

TEL 052-899-0833 FAX 052-899-0800

Eメールアドレス: info@tasukeainagoya.com