



NO. 77

2016年3月30日(水)

ゆめ 夢 通信

特定非営利
活動法人
ウエーブ



〒321-1263

日光市瀬川95番地1 (朝日町)

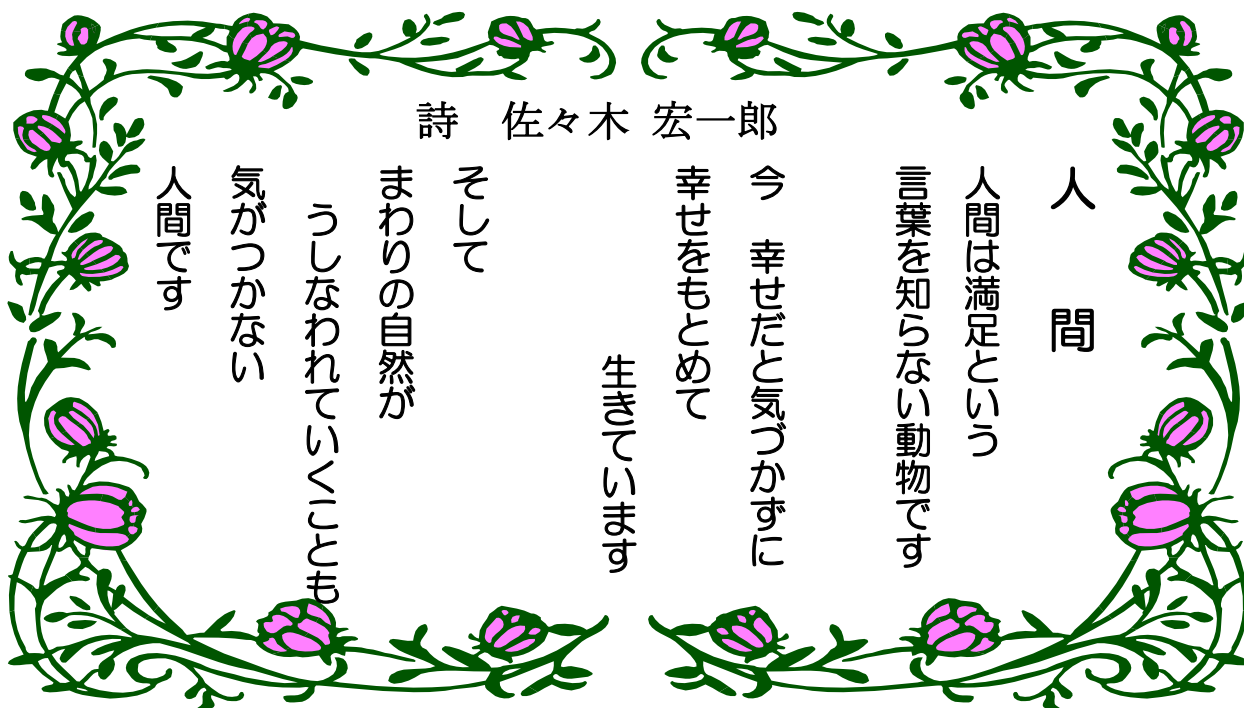
電話 0288 (21) 5330

FAX 0288 (21) 5388

ホームページ <http://npowave.jimdo.com/>

メールアドレス info@wave-i.org

【事務所営業時間】平日9時～18時



詩 佐々木 宏一郎

人間は満足という
人間
言葉を知らない動物です

今 幸せだと気づかずに
幸せをもとめて
生きています

そして
まわりの自然が
うしなわれていくことも
気がつかない
人間です

夜明けが一日一日早くなるに伴って、寒さも和らいできています。

皆さま、いかがお過ごしでいらっしゃるでしょうか。上着が一枚はがれ、お身体が、ちょっと軽くなられたのではないのでしょうか。

私は、先日「終活・安らかな看取り」一尊厳死、平穏死を語る一について話を聞き、自分自身の終末を考える機会を得ました。人生残り少なくなった時、誰でも「死」を考えることをさけることはできません。自分の最期にどのような「死」を迎えたいのか、一人ひとりが真剣に考え、身近な人と話し合っておくことが大切かと思えます。

自分に働く自信があれば、70歳80歳が過ぎようが働こうではありませんか。悔いが残らないためには、やりたいことをやって、それが途中であっても、完成されなくても、そこまで歩むことができた過程が尊いもの。年をとったらできるだけ社会に貢献をすること、自分にできる事を、できる時に気張らずにやって行こう、そして、楽しんで笑みがこぼれ、相手が喜んでくださる貢献活動を心がけて行きたいと考えました。

平成27年度が終わるにあたり、皆さまのご支援とご協力により、一年間の活動を乗り越えることができました。心より感謝を申し上げます。

これからも、「困ったときはお互いさま」を理念に助け合い活動を進めてまいりますので、引き続きご支援ご指導よろしくお願いたします。

理事長 芳賀 マサ子

新しい総合事業について

日光市介護予防・日常生活支援総合事業についての説明会が、3月23日にありました。

新しい総合事業の目的は、市町村が中心となって、地域の実情に応じ、住民等が参画し多様なサービスに対応できるよう、地域の支え合い体制をしっかりと作り、要支援者等からの要望に対してきめ細かな支援をすることです。

市の基本的な考え方

- 高齢者が要支援・要介護状態になることをできるだけ予防するとともに、高齢者の力を活かした自立に向けた支援を行う
- 高齢者が住み慣れた地域の中で、人とつながり、生き生きと暮らしていくことができる、多様で柔軟な生活支援が受けられる地域づくりを行う

今後のスケジュール

	第5期	第6期	第6期	第6期	第7期
	H26年度	H27年度	H28年度		H29年度
介護予防訪問介護 介護予防通所介護	第6期中は継続、平成29年度末で終了				
介護予防・日常生活支援総合事業	経過措置期間		10月 総合事業に移行 (現行の訪問介護・通所介護のみ)		
事務手続き等	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 4月 庁内窓口の調整 8月 国保連への手続き 9月 要綱、事業所 指定要綱の制定 </div>				
啓発、周知	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> 3月 集団指導で 事業者への説明会 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> 6月～7月 各事業所・ 居宅介護支援事業所へ説明 8月 事業所の指定の手続き </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 8月 市民への周知(広報) 更新申請者受付開始 </div>				
生活支援・介護サービスの基盤整備 【生活支援体制整備事業】	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> 生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)、 協議体の設置 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 多様な主体による生活支援・介護予防サービス提供の整備・ 地域資源の洗い出し、サービス創設の働きかけ等 ⇒地域が元気になる「地域づくり」としての総合事業 </div>				

細かい内容説明については、8月の広報誌に周知となっていますので、ぜひお読みください。住みよい日光市に、住んでいて良かった日光市にするために。

節分&ひな飾り&オカリナ演奏・・ デイサービスだより



節分・豆まき

「鬼は外、福は内」のはずなんですが…。

不思議なことに、豆をまいている皆さんが、鬼のお面をかぶっています。

ひな飾り

利用者さんそれぞれが作った「ひな飾り」の作品を並べて、記念撮影しました。

皆さん、素敵な笑顔ですね♪



オカリナ演奏

オカリナサークル「きりふりの風」の皆さんが、ボランティアに来てくれました。やさしい音色に心が癒されました。



「高齢者のフィジカルアセスメント～呼吸器編～」研修会に参加

高齢者に起こりやすい呼吸器疾患について、症状などから体の中で何が起きているのか判断すること（フィジカルアセスメント）について学ぶことができました。

人は無意識のうちにより約2万回呼吸をし、肺でガス交換して心臓から全身に送り出しています。加齢により肺機能が低下し抵抗力（免疫）が弱ると風邪を引きやすく、長引いたり肺炎を併発しやすくなります。発熱、咳、痰、喘鳴などの症状がでる肺炎の原因菌で最も多いのが肺炎球菌です。65歳になったら、5年毎の予防接種を受けましょう。


体力が落ちると咳をする力が弱まり、痰を十分に吐き出せなかったり、飲食時のむせや気管の方に入ってしまう誤嚥が起こりやすくなります。ADL（日常生活動作）の低下に伴い寝ている間に少しずつ細菌が入ってしまい起こる誤嚥性肺炎は、口内が汚れているとリスクが高まります。

風邪が1週間も治らない、咳が2週間も続く時は、癌、マイコプラズマ、かびによる肺炎アレルギー結核など他の病気かもしれません。高齢者は1人で多くの病気を持っていることがあり、症状が出にくく、脱水を起こしやすいというえ、重症化することがあります。

日々のケアとしては、毎日の歯みがき、夜がベストですが、昼食後でもいいので歯と歯肉の境目をきれいにみがき、舌苔がある時は舌ブラシを使用しましょう。また、嚥下運動で唾液を潤し、早口言葉や、パ…、タ…、カ…の3音をなるべく早く言うなどデイサービスで行っている事も有効です。外出後や食前は石けんを使い、流水での手洗いやうがいをしましょう。咳が出る時はマスクをするのがエチケットです。食べやすい食事の工夫や、バランスのとれた食事で免疫力を高め、会話が笑顔がみられる日常生活を送りましょう。

私自身も症状から利用者様の状態を五感で感じ判断できるよう努めていきたいと思えます。

デイサービス看護師 阿部 松子



ヘルパー研修「傾聴について 認知症を理解しよう そしてバリデーション」

傾聴ボランティアありのままの皆さんには毎週デイサービスセンターでお世話になっていますが、今回はその代表の黒川貢様の話の話を聞きました。初めて耳にするバリデーションとは、認知高齢者の感情を受け入れ、共感し、尊厳を取り戻す手助けをする一つの方法との事でした。

会話の時は、「そうなんだ」「なるほど」「たいへんですね」等のあいづちと、春の様に、やわらかな温かい気持ちでという『春のソナタ』を意識しながら聴く事を学びました。誰とでも信頼関係を築くコミュニケーション手段の一つだと感じました。

今後、デイサービスで活かしていきたいと思いました。

デイサービス施設長 竹澤 圭子

医療川柳・四字熟語 ・ ・ 家族会員 高賀茂 敏男

- ・ 自分より ^{ひと}他人の手術が 気にかかる
- ・ 車椅子 トイレに行けたと 胸なでる

- ・ 越苦後楽
(えっくごらく)
人生苦勞はつきものである。苦しみを乗り越えれば幸せは必ずやってくる。(病氣も同じこと)

平成28年度通常総会のお知らせ

と き 平成28年5月22日(日)
午後1時受付開始 午後1時30分より総会
ところ 日光市中央公民館 2階 会議室「1」
住所：平ヶ崎160 TEL：22-6211



「ふれあいコンサート」 どなたでも入場無料

♪オカリナサークル「きりふりの風」演奏会

総会のあとは、視聴覚室にて午後2時45分頃から午後4時15分頃まで、ふれあいコンサートを予定しています。是非お誘いあわせのうえご来場くださいますようお願いいたします。

ほっとウエーブ からのお知らせ

=バランスよく食べて楽しくクッキング=

ほっとウエーブでは、認知症カフェを日光市の委託事業として受託しています。これからも認知症などの予防に関する提案をさせていただきたいと思っておりますのでお気軽に参加ください。


日 時 : 平成28年4月26日火曜日 11時～14時
場 所 : ほっとウエーブ 日光市今市712-6
費 用 : 昼食材料代 300円



- 調理実習
- 昼食
- 講話 日光市生涯学習出前講座 担当課：健康課保健指導班


問い合わせ先 NPO法人ウエーブ

電話0288-21-5330



活動報告 (平成27年12月3日～平成28年3月26日)

12/3 (木)、10 (木)	同行援護従事者養成研修「応用課程」(宇都宮市)	1名
12/4 (金)	社会福祉施設看護職員研修会(宇都宮市)	1名
12/9 (水)	第3回理事会	9名
12/17 (木)	マイナンバー制度セミナー	1名
12/18 (金)	NPO法人向け登記実務講座(宇都宮市)	1名
12/21 (月)	(仮)日光文化創造館建設に伴う説明会	1名
1/9 (土)	地域で見守る認知症市民公開講座	2名
1/26 (火)	マイナンバー対応セミナー(事業者編)&タブレット教室	1名
1/28 (木)	とちぎ地域福祉ネット1月定例会(新年会)(鹿沼市)	2名
2/3 (水)	日光市介護サービス事業者連絡協議会全体研修会	3名
2/8 (月)	介護保険講演会「認知症の予防と早期発見、認知症ケアについて」	2名
2/13 (土)	マネタイズ(金銭化)できる人材育成マネジメント講座	1名
2/22 (月)、3/14 (月)	日光ボランティア市民活動フェスタ2016実行委員会	延2名
2/22 (月)	市移動支援事業に関する事業者会議	1名
3/3 (木)	日光市ケアマネジャー連絡協議会研修会	1名
3/9 (水)	日光市介護支援ボランティア制度受入事業所連絡会	2名
3/13 (日)	第20回在宅ケアネットワーク栃木研修会(下野市)	1名
3/16 (水)、17 (木)	平成27年度介護サービス事業者集団説明会(宇都宮市)	延4名
3/17 (木)	第4回理事会	11名
3/18 (金)	第15回日光コミュニティケア研修会	4名
3/20 (日)	日光市市制施行十周年記念式典	1名
3/23 (水)	日光市介護予防・日常生活支援総合事業説明会	2名
〃	日光市社会的孤立防止見守り事業推進協議会研修会	1名



「幸せの黄色いレシートキャンペーン」のお礼

イオン今市店様より2015年9月～2016年2月までの半年間、お客様よりウェブに投函していただきました黄色いレシートの総額は1,190,050円との報告をいただきました。その1%に相当する11,900円をウェブの活動に助成させていただきます。贈呈式は4月24日日曜日に予定されております。イオン今市店様、また黄色いレシートキャンペーンにご協力くださいました皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

2016年4月の黄色いレシートキャンペーンは、3月11日に東北復興支援黄色いレシートキャンペーンをおこなったため、4月10日11日の2日間開催されます。

イオン今市店様では毎月11日が、「幸せの黄色いレシートキャンペーン日」です。これからも引き続きウェブに、ご協力の程をよろしくお願い致します。

使用済み切手「集めて社会貢献」のお礼

郵便大袋2袋分をNPO法人大きな木へ届けました。

使用済み切手は、海外医療協力を役立てます。また、国際協力活動への寄付になります。

たとえば、砂漠化が進んでいるアフリカのタンザニアでの植林活動を行い、緑を増やす力となります。ご協力ありがとうございました。

プルタブ回収報告

どんな小さなアルミでも捨てずにリサイクルし、地球環境を守り福祉に役立てよう！

28年1月13日 47,5kg 送りました。

アルミ送量合計 279,5kg 車椅子重量分 189kg (あと611kg)

寄付ハイク・・・ハイキングを楽しみながら社会貢献

【日時】：5月7日（土） 9：00～15：00 栃木市にて（雨天の場合は翌日8日）

【集合場所】：東武下今市駅 7：30集合

【持ち物】：歩きやすい服装、雨具、昼食、寄付金（1000円～3000円以上）

【お問合せ】：とちぎコミュニティ基金 【電話】：028-622-0021

栃木県にはたくさんのNPO（非営利団体）があります。貧困やひきこもり、障がい者、環境などの社会問題を解決したり、より豊かな栃木県をつくるために活動がんばっています。寄付ハイクとは、ハイキングを楽しみながらそれらの活動を知り、支援しようというチャリティイベントです。

新緑の太平山南麓では運が良ければ、スカイツリー、筑波山、富士山が見えるかも！

蔵の街とちぎのんびり街歩きや、太平山山頂往復RUN（歩いてもいい）のコースもあります。寄付ハイクの醍醐味は、楽しみながら社会貢献できること。さあ、みんなと一緒に歩きましょう！



さらに、歩かなくても寄付はできます。体力には自信ないけど、支援したいという方、また、参加希望の方がいましたら、事務所までお知らせください。

会 員 募 集 ウェーブは、皆さまのご支援、ご協力によって活動を続けています。

「困ったときはお互いさま」 一緒に活動しませんか。特に通院等の送迎できる方、運転するのが好きな方のご入会をお待ちしています。

★正会員会費 3,500円 ★家族会員会費 6,000円
★賛助会費（個人）1口 3,000円 （法人）1口 10,000円

ご協力誠にありがとうございました (順不同・敬称略)
会員・寄付者ご芳名 (平成27年12月16日～平成28年3月28日)

正会員 (活動・利用会員) 合計 196名
 新規) 11名

継続) 4名 (4-2)

家族会員 4家族 合計 23家族

賛助会員

法人 2法人 合計 6法人 口数合計 6口

個人 7名 合計 97名 口数合計 100口

寄付者 15名 寄付金 2,170,454円
 合計 95名 合計 3,831,103円

その他

その他たくさんの方からお菓子、野菜、お茶、日用品などのお心遣いをいただきました。

お名前は省略させていただきます。誠にありがとうございました。



編集後記

今回は、デイサービスで働く板前さんより一言いただきました。

食はいつの時代になっても変わることはありません。食する事は生きるあかしだと思います。私も高齢ですがまだ少し体力をつけて、利用者様と共に、昼の一食を喜んで食べてもらいたい心で頑張るつもりです。

デイサービス調理師 八木澤 敏勝