NO. 86　　2018年6月28日（木）

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

きみとともに　①

さあ　顔をあげてよ
だれだって　苦しいんだ
だれだって　つらいんだ
だけど　ぼくは
みてみたいんだよ
あの山の向こう側
ねえ　きみもいっしょに
歩いてみないかい

皆さま、こんにちは。　お元気にお過ごしでいらしゃいますか。

梅雨空の下、山アジサイの花が、杉の大木に挟まれてひっそりと白い色を際立たせて咲いています。杉並木街道を通る人々を、400 年前から見送っているのだろうかと、思いを馳せた朝でした。

『認定 NPO 法人』３月１９日認定されました。

皆さまのご支援によりまして、「認定 NPO 法人」を取得することができました。厚くお礼を申し上げます。認定を継続する評価基準として市民性、社会変革性、組織の安定性が挙げられています。ウエーブの理念と活動基本方針にそって、会員が日々ご利用者に寄り添った活動を進めていることが、認定維持の大きな力となっています。理念と活動基本方針を再確認したいと思います。

理念：相互扶助の精神に基づき、「困ったときはお互いさま」を理念として、高齢になっても、身体に障害をもっていても、子育て中であっても、安心して生活できる地域コミュニティづくりを目指します。

活動基本方針：１、利用者に満足していただくために　２、活動者に満足していただくために　３、組織を支えてくださる人たちに満足していただくために　　活動をしています。

これからも、今まで同様、皆さまのご指導ご支援を、よろしくお願いいたします。

理事長　　芳賀　マサ子

ＮＰＯ法人ウエーブふれあいコンサートを聴いて

先日５月 20 日（日）、中央公民館にて、「ＮＰＯ法人ＫＨＪとちぎベリー会」にて、ピアカウンセラーとして活躍されています、宇都宮市出身のピアニスト、稲葉庸介さんのピアノコンサートがありました。

一曲ごとに作曲家が、作曲した年齢や背景など、丁寧な説明をして頂き、演奏後にお礼の言葉を述べる謙虚なお姿にも、曲と同様感動しました。

たとえば、「乙女の祈り」は、28 歳の若さでお亡くなりになったテクラ・バダジェフスカが、17 歳の時に作曲した作品と知り、心に響きました。運動会等で聞きなれていた「クシコスポスト」（ヘルマン・ネッケ作曲）は、ハンガリー語でハンガリーの郵便馬車という意味だったことを知り、勉強になりました。

心に響く、色々な曲調の曲を聴き、とてもゆったりした、癒やしの時間を過ごせ、穏やかな気持ちになりました。会場に来ていた盲導犬も、気持ちよさそうに、じっと聴き入っていました。

稲葉庸介さんの、身体全体で感情表現された、演奏時のお姿も印象的でした。

エーデルワイス等の沢山の歌も、みんなで楽しく唄い、素敵な時間をありがとうございました。

ケアマネージャー　細　谷　幸　子

～恐い夏の血栓症～

暑い夏は、熱中症と共に、命にかかわる血栓症が、増えてきます。
血栓症は、脳梗塞、心筋梗塞の原因になり、毎年 30 万人以上の人が、命を落としています。

寒さで血管が、縮みやすい冬は、もちろんですが、暑さで血液が、粘りやすい夏、特に 30 度を越す真夏日には、発症率がグンと跳ね上がるといいます。

就寝時も、汗をかいています。喉が渇いた時は、すでに水分不足です。汗をかき易い行動の前後に、水分を摂りましょう。

その他に、ネバネバ血液を予防するには、食べ過ぎないようにしましょう。食べ過ぎは血液成分の赤血球、白血球がくっつきやすくなります。

また、長時間同じ姿勢を、しないようにしましょう。血流が悪くなります。

デスクワークの仕事、車の運転をするときは、要注意です。１時間に１度は身体を動かすようにしましょう。

デイサービス看護師　渡　辺　マリ子

医療川柳・四字熟語　・・　家族会員　　高賀茂 敏男

・ ベッド上 手術した日より 曜日読む

・ わかるのは　教授回診　曜日かな

口騒着嫌（こうそうかんけん）

口うるさいと看護師さんに嫌われるから我慢が大事

平成町ボラ、花見、演奏会、バス旅行・・デイサービスだより

平成町文化交流会

3/24（土）に平成町文化交流会の皆さんが来てくれました。いつも迫力ある歌声と踊りを披露してくださり、有難うございます。利用者さんも楽しまれました。

桜の花見

4/4（水）に宇都宮市の城山西小学校に桜を見に行って来ました。校庭の中央に落ち着く樹齢400年の枝垂桜が満開に咲き誇り、私たちの目を一瞬にして奪い取りました！

ツツジの花見

5/3（木）に霧降高原にツツジを見に行きました。丘一面に咲き渡るツツジは、見事に桃色の絨毯を織り成し、私たちの心も桃色に染めてくれました！

トミー広岡さん演奏会

6/6（水）、サックス奏者のトミー広岡さんが演奏会をやってくれました。懐かしの演歌を生演奏で聞かせてくれて、皆さん、すっかり引き込まれました。音を通して、トミーさんの思いが波のように押し寄せてくるようでした！

日帰りバス旅行

6/5（火）に市有バスで中禅寺湖クルージングに出かけました。当日は、新型遊覧船「男体」に乗り込み、新緑に包まれる中禅寺湖を55分かけて巡りました。天候にも恵まれ、遊覧船から眺める景色は、どれも神秘的で、湖畔の樹木は我々に初夏の訪れを教えてくれました。

皆さん、来年はどこに行きましょうか？（笑）

『ほっとウエーブ』　ニュース　７月～9 月開催予定

すごろく交流会　　7 月 19 日（木）午前 10 時 30 分～12 時
「日光尊徳きらり」
☆　二宮尊徳の一生を、すごろくのゲームを楽しみながら、知る事ができます。

介護予防講座　　8 月　　未定　　午後 1 時～2 時
「日光市出前講座」による　介護予防の講習会を予定！！
☆　日程が決まりましたら　ほっとウエーブにてお知らせします。

祝！敬老お祝い御膳　9 月 13 日（木）　栄養たっぷり昼食を楽しむ
「健康づくり推進委員」
☆　会員 7 名が栄養バランス、彩り、食べやすさ等を考慮し、献立を立て、調理しふるまってくださいます。

オカリナ・ギター演奏会　9 月 27 日(木)　　午後 1 時～2 時
「きりふりの風」
☆　やさしい音色と、軽やかな響きに合わせて、懐かしい歌を、みんなで歌いましょう。

※　毎週木曜日午後は、「ＤＶＤ楽しい音楽リハビリ」で体操をおこなっています。
※　皆さま、どうぞお気軽に、お立ち寄りください。みんなで一緒に楽しみましょう。

～介護予防の研修に参加して～

私は、時々右ひざが痛くなります。知人に「スクワットを一日5回やるだけで治るよ」と言われ、半信半疑でやったところ、痛みが嘘のように消えたのです。

腰痛でも同じです。激しい運動でなくても、一日たったの5分でも効果を発揮すると思いました。

痛みがない時は、なかなかやらないのですが、この間の研修で、講師の方の話を聞き、運動は大切だという事を改めて学びました。

この研修を良いきっかけに、毎日少しの運動を心がけ、ひざ痛や、腰痛を予防できたらと思います。

活動会員　大　貫　朋　子

障害福祉サービスの改正について

同行援護サービスが、4月1日から大幅な改正がありました。

同行援護は、視覚障害者が、外出する際に必要な援助を行うことを基本とすることから「身体介護を伴う」と「身体介護を伴わない」の分類がありました。しかし、今回の改正によりこの分類を廃止し、基本報酬を一本化することになりました。　基本報酬の改正一部分をお知らせします。

	身体介護伴う	身体介護伴わない	新サービス一体化
３０分以内サービス	２５６単位	１０５単位	**１８４単位**
３０分以上６０分未満	４０５単位	１９９単位	**２９１単位**
６０分以上９０分未満	５８９単位	２７８単位	**４２０単位**
３０分を増すごとの加算	３時間から８３単位	９０分から７０単位	**３時間から６３単位**

活　動　報　告　（平成 30 年 4 月 1 日～平成 30 年 6 月 26 日）

4/9　（月）、5/24(木)		
	デイサービスミーティング	延 14 名
4/11（水）、5/9(水）、5/23(水)		
	ボランティアフェスタ実行委員会	延 3 名
4/15（日）	黄色いレシートキャンペーン贈呈式	1 名
4/16（水）、5/18(水)		
	スタッフミーティング	延 14 名
4/23（月）	日光市介護サービス事業者連絡協議会総会	2 名
4/26（木）	ヘルパーミーティング・研修会	25 名
4/26(木)、5/24(木)、6/21(木)		
	とちぎ地域福祉ネット定例会（高根沢町・宇都宮市）	延 5 名
5/7　（月）	「いちごハートねっと事業」特別講演会（宇都宮市）	
	「地域共生社会の実現に向けて～地域で求められる取組～」	1 名
5/12（土）	平成 29 年度会計監査	2 名
5/15（火）	理事会	6 名
5/20（日）	平成 30 年度通常総会	36 名
	ふれあいコンサート	52 名
5/23（水）	第 26 回日光コミュニティケア研究会	
	「薬剤師によるファーストステップ在宅訪問」	3 名
5/31（木）	全体研修会　～介護予防に取り組もう～	
	元気な今こそチャンスです!!	39 名
6/5　（火）	デイサービス日帰りバス旅行（中禅寺湖）	27 名
6/12（火）	第 1 回主任介護支援専門員連絡会	1 名
6/13（水）	とちぎボランティア NPO センター「ぽぽら」取材（2 名来所）	

会　員　募　集　ウエーブは、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」 お時間の空いている時に、登録してご一緒に活動してみませんか。

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

『認定 NPO 法人』を継続していくために、寄付（賛助会費は寄付にあたります）3000円以上を、毎年100人以上から、支援していただくことが、条件にあります。

寄付金は、常時受け付けておりますので、ご支援よろしくお願いいたします。
振込先　　足利銀行　今市支店　普通福祉口　　5022401
郵便振込　口座番号　00100-3-72946
口座名　　特定非営利活動法人ウエーブ　理事長　芳賀マサ子

「ゆめ夢通信」は、年間４回発行しています。会員の方全員に配布しておりますので、会費をお支払いした方で、通信が届かない方は、事務所へご連絡お願いいたします。
なお、会員以外で通信ご希望の方がいらっしゃいましたら、是非とも賛助会員に入会をお薦めください。

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 30 年 4 月 1 日～平成 30 年 6 月 25 日）

正会員（活動・利用会員）　合計　１２８名（活動５６・利用７２）

継続）　１２４名　（活動　56　利用　68）

家族会員　合計　２２家族

新規）　１名　（利用）

継続）　２１名　（活動　3　利用　18）

賛助会員

法人　５法人　５口　５０，０００円

個人　６８名　７３口　２１９，０００円

寄付者　５１名　寄付金　７７７，９９０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。

お知らせ

「認定ＮＰＯ法人」になりましたが、法務局へ登記の変更はしていませんので、法人名は　特定非営利活動法人ウエーブ　今までと変わりありません。　よろしくお願いいたします。

編集後記

５月２０日にウエーブの総会が無事に終わりました。介護保険の改正などで、益々介護を取り巻く状況が変わってきています。障害者支援についても然り・・・

その中で、地域に根ざしたきめ細かいサービスがウエーブのいいところだと思っています。何事も一人で悩まずに、相談できる人やところがある事が、解決への窓口だと思います。

いつでもお気軽にウエーブまで連絡してみてください。お待ちしています。　（Ｈ・Ｆ）