



### 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 : <http://www.npo-sazanka.org/> 発行責任者 吉田 恵子

### 「自分らしい生き方」を支えるために

暑い毎日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さざんかは、誰もが尊厳と生きる喜びを持てる社会をめざし、会員相互が協力し合い安心の町づくりをすすめるという夢を持っています。

今年度、人事面で変化がありました。新しい体制の中、全員でその理念を受け継ぎながら夢の実現のために活動していく所存です。

これまでさざんかは、公的な制度のサービスである介護保険、障がい福祉、子育て支援と合わせて会員相互の助け合いのしくみである「ACT自立援助サービス」で、赤ちゃんから高齢者まで幅広いサービスに取り組み、地域の方々に支えられて歩んできました。

近年、家族状況の変化で一人暮らしを余儀なくされている方や、高齢化が進んだり、身体にハンディを持つことになったりして、これまでできたことができなくなっているという方も多くあります。

また共働き世帯の増加で、嬉しいはずの出産と共に、お母さんの体調や育児の事で「誰かに相談したい」「家事を手伝ってもらう人が欲しい」と

不安が大きくなるなど、ケアのニーズはますます多様になっています。

そんな暮らしのSOSに応えるために、「ACT自立援助サービス」は10月から『ACTつながるケア』として、より使いやすいサービスを目指します。

その人の自己決定に基づいた「自分らしい生き方」を支えるために、

さざんかだけではなく他の地域資源ともつながりながら必要なケアを支援するためにコーディネートしていきます。

誰もが自分らしい生き方で最期まで暮らせることが、私たちの夢に近づいていくことだと考えていますので、今後とも良い関係が続きますよう、よろしくお願い致します。



代表理事 吉田 恵子

# 同行援護従業者養成研修 一般課程 応用課程 を受講しました。

今まで(現在)の視覚障がい者ガイドヘルパーのカリキュラムに含まれていなかった「情報支援と情報提供」「代筆・代読の基礎知識」が追加され、同行援護従業者養成研修というものが新たに始まり、受講しなければ現在行っている同行援護サービスを継続できないこともあり、さざんかでは、一般課程12名、応用課程2名のヘルパーが研修を受け、みなさん無事修了されました。今年度も2名のメンバーが受講予定です。現在、4名の視覚障がいの方にサービスを提供しています。

## 同行援護とは・・・

- ①移動時及びそれに伴う外出時において必要な視覚的情報の支援(代筆・代読を含む)
- ②移動時及びそれに伴う外出時において必要な移動の援護
- ③排泄・食事等の介護、その他外出する際に必要となる援助



## <研修を受けた八谷さんの感想を紹介します>

研修はトータル3日間。印象的で記憶に鮮烈に残っていることはいくつかあります。

・2日目の研修の朝、講師が「今日集まっている皆さんのほとんどが《はじめまして》でしょう。同行援護で、その日が《はじめまして》でも、その日の終わりにはご利用者に楽しかったと思っていただけるようであればいいですね。今日はそういうことも考えて！」と、言われました。

・ヘルパーは主観を交えず情報を伝えることが大事。

・見えない方に見えるように情報を伝えることはホント、難しく面食らいました。イベント情報がぎっしり詰まった、京成バラ園のチラシを代読するという課題では何をポイントにどのように読んだらいいものやらと思案にくれました。

また、食事の支援で召し上がろうとしているお弁当について情報提供をするには、対面で説明するのが基本なため、左右がゴチャゴチャになり、実にしどろもどろになってしまいました。

・3日目は9時～18時まで実習。ほとんどが机と椅子をとっぱらったセミナー室で行われましたが、最後に少しだけ屋外に出て視覚障がい者役と晴眼者役を交換しながらペアで歩きました。そのとき講師から言われたのが「安心、安全に誘導するだけではダメ。どうしてもっとコミュニケーションをとらないの。楽しいって思ってもらわなくては！」。



視覚障害者は、先天性より中途のほうが圧倒的に多いという。

視力を失い、生きる気力が失せていたとしても、ヘルパーの目を借りて再び屋外への一歩を踏み出そうという気持ちになれるかどうかは、ヘルパーにかかっていると聞いた。楽しいと感じることは生きる力になる、それを提供できるとしたら喜びのある仕事かな、と感じました。

ヘルパーは、**利用者の見えない、見えにくいをよく理解し**、利用者の眼になり、その方の自立を支える事が大切だと思います。さざんかではヘルパーのスキルアップ向上とともに、一人でも多くのご利用者さまに喜んでもらえるよう引き続き支援させていただきます。

尚、同行援護の際の心がけで大事なことのひとつが「笑声(えごえ)」これもしっかりと心にとどめられました。

# さざんか地域交流会 2018報告



バルーンバレー

バルーンリレー

屋食交流



ゴルフ風ゲーム

チーム対抗で  
大人も子どもも一緒に  
盛り上がりました!!

楽々ストレッチ

2018年3月18日（日）10：30～ 高井戸地域区民センターにて開催しました！

いつもさざんかをご利用いただいているご利用者さん、ワーカーズメンバーや、地域の方々にご参加いただき、座ったままでできるレクリエーションで楽しく身体を動かしたり、さざんかメンバーが腕をふるった料理を、みんなで囲み美味しく食べながら、和気あいあいと交流しました。

今回は交流会時に準備体操として行った楽々ストレッチと屋食で好評だったメニューのレシピをご紹介します。

## 芝崎さんのおススメ一品♪ 彩り高野豆腐の肉詰め煮

カルシウムやリンなどミネラル分が豊富な高野豆腐で夏を乗り切りましょう♪



### \*材料\*

- ・高野豆腐 5枚分
- ・人参 30g
- ・鳥ムネひき肉 150g
- ・干しいたけ 2枚（水に戻す）
- ・玉ねぎ ½個
- ・片栗粉 適量

A 塩 小さじ1/3

酒 小さじ2

醤油 小さじ1

卵 ½個

片栗粉 大さじ1

B だし汁 2カップ

砂糖 大さじ1 1/2

みりん 大さじ2

醤油 大さじ1

酒 大さじ1

### \*作り方\*

- ①高野豆腐はたっぷりの水に10分ぐらい浸す
- ②浸した高野豆腐を両手ではさんで水を切る
- ③②の高野豆腐の両端を1cm残し、ナイフで半分の厚さの所を切り込み、トンネルの様に切り通す
- ④切り口の中に片栗粉をつける
- ⑤人参、玉ねぎはみじん切りにする
- ⑥ひき肉にAを加えて練り、⑤を入れ混ぜる
- ⑦④の中に⑥をスプーンで両サイドから詰める
- ⑧鍋にBを入れ煮立たせる  
干しいたけの戻し汁も入れると美味しい
- ⑨⑦を平らに並べ、落し蓋をして煮る  
肉に火が通ったら、弱火にして裏返ししながら10～12分ぐらい煮詰める
- ⑩4等分でも5等分でも好きな大きさに切り盛り付ける



## 楽々ストレッチ

### 椅子に座ったままでOK

- ◎かかとを床につけたままつま先を浮かせて指をグーパー・グーパー（閉じたり開いたり）
- ◎足首を前後に曲げ伸ばし
- ◎足首をぐるぐる回す

簡単ですが、足のむくみ解消と冷え予防になりますよ♪



<議題>

- 第1号議案 2017年度活動総括(案)
- 第2号議案 2017年度決算報告・監査報告
- 第3号議案 2018年度活動方針(案)
- 第4号議案 2018年度予算(案)
- 第5号議案 役員選出(案)
- 第6号議案 その他議案決議効力の発生について

上記の議題はすべて承認されました。



総会後にサプライズで、勤続20年のメンバーの表彰を行いました。ひとりひとりに感謝状を手渡し、後日、記念品も授与されました。

新代表よりご挨拶

5月20日第19回総会で承認され、新しい体制で理事会がスタートしました。

豊泉さんを含めて5人の方が退任され、新たに4名の理事が加わりました。

さざんかが設立されて22年が経過し、新しい世代につながっていけるようスムーズな世代交代や理念の受け継ぎなどの課題を、新しい体制の中でも話し合い、発展していけるようにその一端を担っていきたいと思います。

みなさん、よろしくお願いいたします。

代表理事 吉田恵子

ACT会員の皆さまへ♪

おしらせ

9月29日(土) 14時～16時半  
ウェルファーム荻窪にて  
「ACT会員のつどい」を予定しております。杉並区内のACT会員同士で茶話会のひとときを楽しみませんか？

参加費：300円/定員 30名  
申し込み先：さざんか事務所  
(9月10日まで) tel:5347-1234

◆働く仲間募集中◆

ヘルパー資格がなくても  
短い時間でも働けます。  
子育てにブランクがあっても  
大丈夫♪(研修補助あり)  
あなたもさざんかで  
お仕事をしてみませんか？

2017年度決算報告

I. 収入の部

1. 会費収入		152,200
2. 事業収入	自立援助	3,725,839
	介護保険	19,548,154
	総合事業	5,937,710
	障がい福祉	16,160,127
	行政委託	2,075,480
	ゆうゆう館受付	15,820,832
	ゆうゆう館協働	2,253,750
	独自・はっぴーママ	2,865,850
3. 寄付金収入		96,499
4. 補助金収入		1,724,000
5. 雑収入 他		90,014

当期収入合計(A) 70,450,455

II. 支出の部

1. 事業費	27,250,754
2. 管理費	42,813,106
当期支出合計(B)	70,063,860
当期収支差額(A)-(B)	386,595

1) 寄付のお願い

いつもたくさんのご寄付や賛助会費をいただきまして本当にありがとうございます。私たちの活動への深いご理解に感謝させて頂きながら大切に使用させていただきます。これからもさざんかは、より良いNPO活動を行って参りますので、皆様の温かいご協力とご支援をよろしくお願い致します。

○賛助会員  
個人会費 一〇 千円  
法人会費 一〇 一万円

「振り込み先」  
東京三菱UFJ銀行 荻窪駅前支店  
普通口座 3863106

名義 特定非営利活動法人  
たすけあいワーカーズさざんか  
代表理事 吉田 恵子