

# さざんか通信 Vol. 55

2021年 秋号



## 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

## = 地域での交流をすすめていきます =

### さざんかフリマ倶楽部の活動より

コロナ禍で人と人とのつながりが制限され、企画していた地域交流会やボウリング大会、「さざんかクラブ」の活動など中止にしてきました。人と人との関係づくりの中で安心して暮らせるまちづくりはさざんかの願いでもあります。これまでのボランティア活動としてのフリーマーケットから、地域とつながる活動を目標に「さざんかフリマ倶楽部」を立ち上げて活動しています。

『私にとっては不要でもあなたにとっては宝物』を合言葉に地域のグループと一緒にフリーマーケットを楽しんでいます。最近では毎回立ち寄って下さる近所の方もできました。ぜひお立ち寄りください。



ACTのいきいきサークルに登録し応援して頂いています。



## さざんか フリマ倶楽部

地域でのつながりを大切に  
たすけあい たすけられる関係  
づくりを していきましょう!

ACT  
いきいきサークル

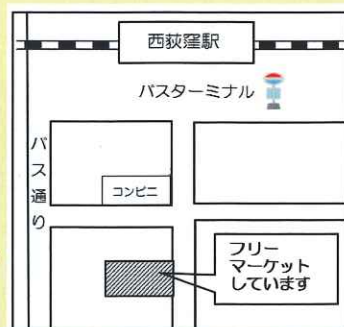
### 売り上げ金について

売上金は、これからのさざんかの地域活動に活かしていきます

### 品物を提供して下さった 皆様有難うございます。

さざんかメンバーや、利用者さんに提供して頂いた品物を置いています。これからもよろしくお願ひします。

偶数月の最後の日曜日に開催しています。  
AM10時～PM3時頃迄  
ぜひお立ち寄りください。



# コロナ禍の中で工夫して頑張っています！

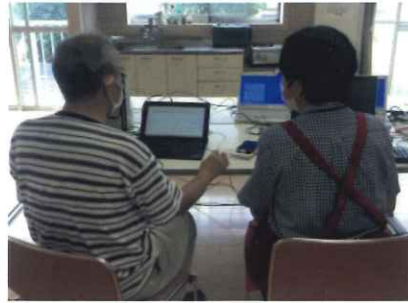
新型コロナウイルスによる感染の蔓延で1年半の長期間にわたり緊急事態宣言を繰り返し私たちの生活は大きく変わりました。

さざんかでは毎日健康管理に気を付け検温やマスク着用、週1回のPCR検査を行って利用者さんのケアに支障が出ないように取り組んでいます。

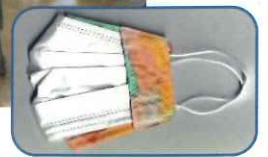
## ゆうゆう館では新しい講座を企画しました。

### パソコン講座（上荻窪館・四宮館）

どこで聞けばいいかわからないような、ちょっとしたお悩みを解決します。さざんかメンバーが講師です。



### マスクカバー講座(四宮館)



### オンライン朗読会(上荻窪館)



オンラインを使って地域の朗読愛好家とさざんかのメンバーによる朗読会を実施しました。

ヴィスワヴァ・シンボルスカ  
(ポーランドの詩人)の詩  
江国香織の短編小説  
「スイート・ラバース」  
芥川龍之介の  
「蜜柑」

ある日の  
ヘルパーさんの  
おうちごはん



### ～献立～

銀ひらす西京焼き  
高野豆腐煮物  
きゅうりの酢の物  
レンコンの煮物  
長ねぎのソテー  
ごはん  
豚汁



白い不織布マスクが、おしゃれなマスクに大変身！さざんかメンバーが講師です。

### 日本フィルハーモニー交響楽団出張コンサート (上荻窪館)



参加者を少なくして密を避けての開催でした。弦楽四重奏が奏でるメロディーに、皆さん魅了されていました。

### ～演奏曲～

アイネ・クライネ・  
ナハトムジーク第1楽章  
「日本の夏」メドレー  
「昭和歌謡」メドレー  
80日間世界一周  
上を向いて歩こう  
川の流れのように  
ふるさと



コロナ禍で家族がみんな在宅していると毎食のメニューに困ってしまいます。毎日の夕食を写真に撮ってモチベーションを上げています。



# 「ユマニチュードについて」

～尊厳を守るあたたかいかわり～より

講師 檜谷 照子さん



ユマニチュードとは〈人間らしさを取り戻す〉という

意味をもつフランス語の造語です。

★介護を受けている本人と良い関係「絆」を結ぶための手段  
「あなたは大切な人です」「あなたは人間です」という全人的に認めた  
気持ちを、相手にうまく届けるための方法・技術を考え出したものです。

## 【ユマニチュードのケアの4つの柱】

### ①見る 意識的に「私がここにいます」と伝える

正面からゆっくり近づき、相手の視線をとらえる。(相手に対して正直であることを伝える)

同じ目の高さで見ると。

(平等な存在であることを伝える)

こちらを認識できるくらいに見つめる。

(目が合ったら2秒以内に話しかける)

### ②話す 「あなたを大切に思っています」と伝える。

言葉によらないメッセージも相手に届いていることを意識する

低めの声で穏やかに前向きな言葉を使って伝える。(安定した関係)

自分のケアする動きを実況中継のように言葉で表し続ける。(オートフィードバックという技術)

話す内容は楽しいことや心地よいことになるよう心を配る。

### ③触れる 心地よく触れることで気分安定のホルモンが出て脳の活性化になる

触れるときはつかまずに、下から支え、触れる面積を広くする。

相手が手を乗せてくるのを待つことも大切。

自分の腕の重みを相手に委ねる感じで少しの重さをかける。

⇒安心していいですよ、私はあなたと一緒にここにいますというメッセージを伝える。

### ④立つ 寝たきりを避けるために「筋肉と骨をつかうこと」体を起こす

1日合計20分立つ時間を作る(立つ能力は保たれ、寝たきりになることを防げる、肺炎や骨粗しょう症を防ぐ) ⇒着替えに0分、トイレまで0分、体を拭くのに0分等

## ACT アビリティ共済 のお知らせ



15歳以上のACT  
会員なら誰でも入れる  
共済です。

配当金は地域の  
コミュニティ活動を  
支援するために活用  
されます。

手続き簡単。

ご興味のある方は  
共済事務局まで  
お問合せ下さい。  
03-5302-0391

お申込みから保障開始まで  
2か月ほどかかります。

2021-99-024

## 新人メンバー紹介

### 穴戸史子さん

出身地：北海道

趣味：ポルダリング、サイ  
クリング、ダイビング  
これから始めたいことは  
考え中です。



### 田坂志津子さん

出身地：鹿児島

趣味：山登り

ウォーキング

<してみたいこと>

海外旅行です。

そのために英語を  
習得したいです。

### 竹内あけみさん

出身地：東京

<最近感じたこと>

2019年に水俣を訪れて、水俣病の  
ことを実際に肌で感じてきました。

現在私たちが生きていることが  
多くのことを犠牲にして  
成立していることを深く  
実感しました。



5月30日(日)ゆうゆう上荻窪館・Zoomにて「NPO  
たすけあいワーカーズさざんか第22回総会」が  
行われました。

参加者：58名（内ゆうゆう上荻窪館22名、  
Zoom15名）、委任状9名、書面表決12名  
議題はすべて承認されました。



総会の様子

野口さん



原田さん



総会終了後、勤続20年のメンバー  
2名の表彰を行いました。  
代表よりひとりひとりに感謝状を  
手渡し、記念品も授与されました。

表  
彰  
状  
勤  
続  
2  
0  
年  
ご  
苦  
勞  
様  
で  
す。

## 2020年度決算報告

2020年度	活動計算書
<b>I. 収入の部</b>	
1. 会費収入	99,000
2. 事業収入	
自立援助	4,131,440
介護保険	14,077,704
介護総合	5,744,554
障がい福祉	10,151,484
行政委託	1,991,815
ゆうゆう館	18,095,206
独自	2,825,458
はっぴーママ	88,750
3. 寄付金収入	1,000
4. 補助金収入	3,459,834
5. 雑収入 他	89,332
当期収入合計(A)	60,755,577
<b>II. 支出の部</b>	
1. 事業費	25,818,587
2. 管理費	33,988,572
当期支出合計(B)	59,807,159
当期収支差額(A)-(B)	948,418

## 一緒に働く仲間募集中

さざんか地域貢献しませんか？  
さざんかは助け合いの仕組みをつくり  
誰もが自分らしく暮らし続けられる地  
域づくりを目指しています。



- ・自立援助サービス事業  
（ACTつながるケア）
- ・介護保険サービス事業  
日常生活支援総合事業
- ・障がい福祉サービス事業
- ・杉並区の委託事業  
多胎児家庭家事・育児支援ヘルパー 事業  
産前・産後支援ヘルパー事業  
高齢者いっときお助けサービス事業  
ほっと一息、介護者ヘルプ事業  
ゆうゆう館受付等業務委託事業  
（上荻窪館、四宮館）
- ・地域活動  
さざんか劇団  
さざんかフリマ倶楽部

空いている時間に働けるので子育て中  
でも働きやすい環境です。  
介護資格がなくても、ACTつながる  
ケアや産前・産後支援ヘルパー（区の  
研修あり）のお仕事ができます。  
週1日2時間～OK。  
介護資格取得の補助制度もあります。  
お気軽にお問合せください。

さざんか事務所  
TEL 03-5347-1234  
[actsazan@oak.ocn.ne.jp](mailto:actsazan@oak.ocn.ne.jp)  
<http://npo-sazanka.org/>

「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

個人会費 一〇 千円  
法人会費 一〇 一万円

いつもたくさんのご寄付や賛助会費をいた  
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  
きながら大切にに使わせていただきます。  
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。

1) 寄付と賛助会員加入のお願い