

# たすけあい名古屋

通信第102号

## 備えあれば憂い・・・

異常気象、数十年に一度の・・・と自分たちの生きてきた時代とは、はっきりと気象が変わってきていることを認識せざるを得ないのが、ニュースを通じて知る最近の日本です。「夕立」夏の風物詩でもありましたが、最近ではあまり聞くこともなくなり、集中豪雨、局地的豪雨、ゲリラ豪雨等様々な激しい現象の呼び方が多くなっています。とくにゲリラ豪雨は自分の周りでは記憶にありません。雷が鳴れば夕立が降る、夕立が降ればアッと言う間に涼しくなると思っていますが、最近ではそのようにのんきなことは云っておられません。道路が冠水、雹（ひょう）、雷と昔とは、はっきりと違いがあります。



夏から秋にかけては、大雨、台風、加えて地震などの防災を考えなければならない季節です。低地では冠水、傾斜地では土砂崩れと身近なところでも用心しておくにこしたことはありません。気象関係であれば、事前の予報・情報を得ることが出来ますが、地震だけは事前の予想・予知は難しく、どうしても事後の対策となりがちです。とはいえ事前の備えがあるのとないのとでは大違いです。

たすけあい名古屋では高齢のご利用者、児童デイのご利用者等、多くの方をお預かりしています。ご利用者の安全の確保は当然のことですが、職員・スタッフを含めたすべての関係者の安全の確保を第一に防災マニュアルを整備しています。また事業所として多少ではありますが、飲料水、非常食、発電機、毛布などを備蓄しています。



昭和34年9月の伊勢湾台風から55年になりました。その後の大災害と云えるのは、東海地方では平成12年9月の東海豪雨です。これから心配される東海地震については今後30年間の発生確率は87%とのこと。大地震の発生確率がいかに高いのかと云うことが分かります。

備えがあっても憂いありますが、出来るだけの備えをしておきましょう。

（代表理事 西川 達夫）

## 利用者さんの玉手箱☆…「たすけあい名古屋」をご利用くださっている

利用者さんのコーナーです。利用者さんにも通信に参加して頂くため、俳句、和歌、詩、短編小説、また「たすけあい名古屋」に対するご意見ご要望、などご紹介していきます。



### 「チャレンジ精神」

石川 蘇代香

70歳を過ぎてから娘に勧められ、認知症予防にとピアノを始めました。音楽を聴くことは好きですが知識は無く、ピアノを両手で弾くなど至難の技でした。しかし、先生に楽しむことが何より大切と励まされ、今年も秋の発表会に向けて特訓を受けています。

二年半前にI PADを購入し、様々な機能を活用しています。きっかけは沖縄に居る長男の家族とテレビ電話で孫たちの顔を見ながら会話をしたい思いからでした。操作を覚えるのが大変でしたが、幼い孫たちの様子を見ながら声も聞くことができ至福の一時を過ごしています。



最近ネットスーパーを利用し、家に居ながら買物をしています。外出が困難な私達夫婦は大変助かっています。

来年80歳になりますが、これからもチャレンジ精神を忘れず、無理をせず楽しく頑張っていきたいと思います。

## 7月職員研修報告「高齢者の鬱（うつ）」

7月の職員研修で、愛知医科大学 看護学部 高橋佳子准教授に「高齢者の鬱（うつ）」のお話を伺い、お聞きしたことをまとめてみました。

うつ病は精神的ストレスと身体的ストレスが重なるなど様々な理由から脳の機能障害が起きる病気です。高齢者のうつ病の誘因としては、身近な人との別れ、病気、施設入所や子との同居に伴う転居、認知機能や行動力の低下、社会的孤立、経済的不安などがあげられます。

典型的なうつ病の症状では、気分や意欲の低下、身体の不調、不眠、食欲不振、自殺念慮などですが、高齢者の特徴としては、症状の一部が特に強く現れたり、逆に一部が弱くなったりしてそれらが見逃されやすいことと、記憶力の衰えが認知症と間違われやすいことです。またうつ病を契機に認知症を発症することがあるので要注意です。



うつ病と認知症の見分け方は、うつ病は朝に症状が重く出やすいのですが、午後から夜にかけて徐々に改善するという日内変動がよくあるのに対し、認知症は日内変動がありません。

うつ病の高齢者への支援は、辛い気持ちに共感し、励まさず、相手のペースで話を進めるという基本的対応は勿論のこと、誰かに支えられていると実感してもらうことが必要です。また、神仏に手を合わせるという信仰心が回復につながる場合がありますので、高齢者の情緒的側面は大切にしなければいけません。病気の治療、栄養管理や運動を含めた健康管理



も考慮に入れましょう。うつ病は誰にでもかかる可能性のある病気です。有効な治療法があります。誰でも気軽に医療機関に受診できるよう、うつ病への偏見をなくすることが大切です。

以上、貴重なお話を伺うことができました。「共感的理解と心底相手を思いやりの言葉が相手の心に響く」、改めて肝に銘じた言葉でした。（暮らし助け合い 長田 加奈子）



## チャレンジド・フラザなるこ だより



7月15日(火)、大型観光バスを利用した「第3回のおん・たんとバスレク」が行われました。今回の行き先は・ラグーナ蒲郡のプール!! 前回よりメンバーさん(ご利用者)もスタッフも増え、総勢26名の大移動となりました。

プールには、屋外ならではのスライダーや流れるプール等たくさんあり、中でも波の出るプールは大人気!! 大きな波をかぶってもみなさんへっちゃらで、キャーキャー声を出して喜んでおり、スタッフが大丈夫かとハラハラするくらいでした。

天候にも恵まれ、次の日には日焼けで「ヒリヒリして痛い〜」なんてことになってしまいましたが・・・、「楽しかった☆」「またザブ〜ン(波の出るプール)しにいいこうか☆」との声も聞かれ、記憶に残る楽しい夏の思い出になったのではないのでしょうか。

今回のバスレクも前回同様、おおやま歯科様の助成金により実現したものです。おおやま歯科様には、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

(おん・たんとデイサービス 岩崎 有美香)



全員で



## デイサービス鳴子 だより

デイサービスの夏の名物行事といえば、スイカ割りです! 園芸が得意なスタッフが、毎年ご利用者のみなさまの喜ばれる笑顔を励みに、お店顔負けの大きなスイカを作ってくれます。

今年も大きなスイカを目の前に、ご利用者のみなさまには、木刀を振りかざしていただきます。いつもは、明るい笑顔をふりまいてくださってるご利用者が、昔、なぎなたをやっていたと、顔に似合わず勇ましく木刀をふりかざされたのには、スタッフもびっくりでした。スイカ割りの後には、デイサービス中、甘〜い香りがただよっていました。



スイカ割り

(管理者 須原 久美子)

## 天白福祉会館 だより

✽天白福祉会館の楽しいイベント案内✽

天白福祉会館では、毎月ご利用者や地域の方がご参加出来る多彩な行事を開催しています。今年は、皆さんの希望が多かった音楽関係のイベントを数多く開催しています。

9月以降は以下の内容の行事を開催しますので、どうぞお誘い合わせてお出かけください。

- ✽9月27日(土) 13時30分~14時30分  
リコーダーの合奏 【エコファンタジア演奏会】
- ✽9月30日(火) 10時~11時  
女性合唱団 【プリランテコンサート】
- ✽11月8日(土) 13時30分~15時  
【コーラスとハープのアンサンブルコンサート】
- ✽11月22日(土) 13時15分~15時  
懐かしの【歌声喫茶】



女性合唱団 プリランテ

\*いずれも各月の1日より、50名の先着順で受け付けますので会館窓口までお越しください。  
(館長 篠田 宏明)

## 健康体操教室 だよ!

## 卓球クラブ だよ!

「なごやかモデル」の名古屋学院大リハビリテーション学部による健康体力測定の結果がでました。それによると、たすけあい名古屋の健康体操教室の皆さんは、一般の同年代の方の標準よりも体力年齢が若かったそうです。これからもいきいきした生活がおくれるようがんばりましょう!

7月に新しい卓球台が入りました。安全に留意しながら、思いっきりスマッシュ!してください。

(健康体操・卓球・グラウンドゴルフ 担当 吉葉 俊治)

## おひさまカフェ だよ!



好評をいただいている「おひさまカフェ(日時 毎週水曜日 14:00~16:00・場所 鳴子のおひさま 食堂)」ですが、名市大の学生さんが、8月23日(土曜日)より11月17日まで、8月・9月は毎週土曜日、10月・11月は毎週月曜(祝日を除く)にボランティアとして参加し、開催します。なお、毎週水曜日開催のおひさまカフェは従来通りです。

(担当 吉葉、長田)

## トピックス



今年も、地域の方との交流として、鳴子学区の夏祭りに参加しました。当日は大変暑い日でしたが、みんな頑張ったかいがあり、「焼きそば」「のん・たんとのマフィン」「草もち」すべて好評のうちに完売し、地域の方と共に夏の一夜を楽しみました。

(宮内 淑子)



鳴子学区 お祭り会場にて

## お 願 い

### ☆イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン ☆

毎月11日、マックスバリュ鳴子店、イオン大高店でお買い物をされると黄色いレシートがでます。その黄色いレシートを「たすけあい名古屋」の投函BOXに入れて頂くと、金額に応じて活動に役立つ商品の購入の助成がされます。みなさまのご協力を、よろしくお願いいたします。

マックスバリュ鳴子店にて

ありがとうございます!



### ☆なるこふれあい祭り ☆

今年もデイサービス鳴子で「なるこふれあい祭り」を、10月19日(日)に開催します。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3日(金)までにご協力お願い致します。

お問い合わせ ☎899-0833 たすけあい名古屋事務局まで

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 西川 達夫

〒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