

WAC清水 第 259 号

令和 5 年 1 月 1 日

# わくわくさん

## WONDERFUL AGING CLUB

〒424-0929 静岡市清水区日立町 24-17  
特定非営利活動法人WAC清水さわやかサービス

□さわやか清水（通所・居宅）

TEL054-336-8844 FAX054-336-8864

□居住支援法人 WAC清水さわやかサービス

TEL054-340-3456 FAX054-336-8864

□みんなの居場所：わくわく亭

TEL054-337-1888 FAX054-337-1889

✉wacshimizu@sepia.ocn.ne.jp

HP <http://wac-shimizu.com>

## 今年もよろしくお祝い申し上げます

コロナ禍は日常となり、大雨、災害、戦争等が起こった昨年。

今でも災害の傷跡は消えてはいません。心穏やかに過ごせる方ばかりではないと思います。

物理学者の佐治晴夫さんが

「小さい目的を常に持っている事。ワンバイワン（ひとつひとつ）一番近い目標をたてる。生きているから選択が出来、その望みもある」と話されていました。

今年も様々な出来事があることでしょう。その度に共に笑い、共に泣き、共に大切な時を過ごしていけたらと思います。

そして一刻も早く戦争が終結し、世界中の人々が平和で笑顔で過ごせますように。



（理事長 松本利枝）



コロナ禍と言われて3年が過ぎ、活動もコロナと共に…というように変化を感じています。

しかし、不特定多数の方が参加される夕暮れカフェはまだ再開できずにいます。そのような中でも人数を10名に限定しての手打ちそば教室を再開し、ストレッチ教室も始めました。新しい方々を迎え、地域貢献や地域の活性になれば嬉しい限りです。

現在の長寿高齢社会においては、高齢者の「元気の源である生きがいづくり」が重要です。

今年もみんなの居場所わくわく亭は、生きがいづくりのきっかけの場となるよう活動してまいります。

（副理事長 鈴木明与）

## ☆居住支援 ストーリー part12 ～居住支援活動はどこまでも～



昨年の居住支援セミナーでは、居住支援の仕組みについてお話させていただきました。

「家探しに困っている方がいらっしゃるのですが相談に乗っていただけませんか？」との区役所から1本の電話・・・。

ちょうど区役所にいらっしゃるのとことで区役所に急行。お話を伺ったところ「実家から離れてくらすのに初めてでどうして良いのかわからない。」これは家探しの他に何かあると感じたため場所を変え世間話からスタートし「本当の悩みは？」と切り出したところ、急に黙り込んだため「今がチャンスだよ」と申し向けたところ周囲の目もはばかることなく泣き出した。

少ししてから私を信用したのか身の上話を1時間ほど話してくれた。いきなり1人暮らしを始めようとする理由の裏に何かあると感じた私の勘は当たった。「長いこと苦しんでいたが1人ではどうすることも出来なかった。相談も恥ずかしくて出来なかった。」等、胸の中に溜め込んでいたものを吐き出してくれた。その後、家を借りる際のノウハウを教え自分で借りる努力を試みようとしてアドバイスした。そう、私は彼女に自信を持ってもらいたかった。1か月後、「アパート契約できました。私でも出来ました。」と彼女からの連絡。その声は出会った時に聞いたことのない明るい声だった。時に人生のアシストをするのも居住支援法人なのである。今年も居住支援法人は様々な人達が解決できなかった問題に立ち向かっていく・・・。本年もご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。(居住支援法人総括責任者 鈴木 久義)



## ☆WORK WAC 2023年に向けて

”忘れてもあなたはあなたのままでいい”これは、昨年の世界アルツハイマーデーの公募から選ばれた標語です。認知症になってもわたしがわたしのままでいられる社会ってどんな社会でしょう。想像してみてください。現在も会社員であり、認知症相談窓口「おれんじドア」代表でもある、若年性認知症当事者の丹野智文さんは、「認知症と診断された途端じぶんで決めさせてもらえない。周りが失敗しないよう先回りをする。それは優しさなんだけど、どんな些細なことでも自分で決めたい。」と話されます。そんな丹野さんをモデルにした映画「オレンジランプ」が今年公開予定です。WACのメンバーさんたちの「自分で決めて動く」機会を奪ってはいないか、と常に自問しながらサポートしていきたいと思います。今年もよろしくお願い申し上げます。(認知症ケア専門士 森田 薫)



看護学生の実習生さんと県立美術館にて

## ☆さわやかサポート ～ある日曜日のサポート便り～

高齢の独居男性、認知症のため平日はデイサービスと訪問介護を利用。自宅での転倒も度々あって日曜日の安否確認が最大の目的です。清潔保持のため、歩行訓練をかねて車いすを押しながら行きつけの理髪店への同行もありました。ある日散髪が終わる頃に迎えに行き、自宅まで歩いて戻った時がありました。「さっぱりしましたね」と話しかけたところ「モチすぎて困るよ～」と冗談とも本気ともとれる言葉が返ってきました。利用者さんのユーモアに元気と明日への勇気をもらえた瞬間でした。介護保険では補えないその方らしい生活の継続のお手伝いをさせていただきます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。(神保 経子)

## ☆子育て支援ヘルパー

昨年もたくさんの方々とお会いすることができました。出産前に支援した方から「無事出産したので赤ちゃんの支援に来てほしいです」と喜ばしい報告とともにまたお会いできうれしく思いました。今年も昨年同様、支援を必要とされる多くの方々のお手伝いをさせて頂けたらと思っています。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。(千葉 清美)



WAC 清水  
おすすめ  
レシピ

### 「生チョコレート」

チョコレートに含まれるポリフェノールは、植物の光合成で作られる糖分の一部が変化してできた物質です。植物の色素やアクの成分で、チョコレートの中にはココアポリフェノールが含まれています。抗酸化や抗菌、血糖値低下などの作用があり、老化・がん・動脈硬化の予防に役立ちます。今年のバレンタインは生チョコレートを作ってみませんか？

- ① 板チョコ2枚と50ccの生クリーム（チョコレートに半量の生クリームでOK）をボールに入れ、湯銭にかけ、ゆっくり溶かす。
- ② あれば、そこに洋酒やラム酒、ブランデーなどを少量加える。
- ③ ラップを敷いた容器に、溶かしたチョコレートを入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったら、ココアをひいた器にチョコレートを切り入れ、その上からもココアをまぶす。



今年もキッチンスタッフ一同、お食事もおやつも心を込めて作りたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。(管理栄養士 進藤 弥生)

※この会報は、ワークワックのメンバーさんが折り込みをしています。

小さなデイサービスですが先駆的な取り組みをしています

## 「さわやか清水」のご案内

### 自立支援型デイサービス(1F)

★サービス提供時間 9:15-16:15(月～土:祝日営業)定員9名  
その方の出来る事を大切に趣味活動やレクリエーションを中心に、日常生活の機能維持を目的とした作業にも参加していただいています。



### はたらくデイサービス <sup>ワークワック</sup> WORKWAC(若年認知症対応)(2F)

★サービス提供時間 9:15-16:15(月～土:祝日営業)定員9名  
やりたいこと、出来る事を確認し、メンバーさん自らが「選択」「社会とつながる」ことを目指し活動しています。「しごと」「ボランティア」を通じて仲間意識も高まります。

△要相談 ○空きがあります(R4. 12. 15 現在) ※お試しもできます。お気軽にお電話ください。

	月	火	水	木	金	土
1F 自立支援型	△	○	○	○	○	△
2F WORKWAC	○	○	○	○	△	○

### お知らせ

若年性認知症等の家族会です。どなたでもお気軽にご参加ください。

家族会  
サンサン  
SUNSUN

日時 2023年2月18日(土)10:00～11:15  
場所 清水区日立町24-17 ※マスク着用  
参加費 400円 ※要予約  
お問合せ TEL 054-336-8844 ※感染状況により変更有



### 寄付いただいた方

原田ヨシエ・望月勝・宮木美恵子・清水隆儀・小澤厚雄・木原りつ子・宮木美恵子・青木榮一・  
杉本笑子・木下聖子・河村幸乃・松下幸男・渡辺裕之・笹本浩史・佐野史枝・水野春子・  
大西とも子・栗田百合子・フカワ(旬)・文治永楽堂・シバタ自動車

(順不同・敬称略) ありがとうございました



## WAC 清水さわやかサービス

「困った時はお互いさま」

お問合せ

TEL054-336-8844 (月～土、8:30～17:30)



ホームページはこちらです。☞ <http://wac-shimizu.com>

簡単に WAC 清水さわやかサービスのホームページにアクセスできるように QR コードを作成しました。お気軽にどうぞ。

