

〒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

わくさん

WONDERFUL AGING CLUB

□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>

自宅の中には見て見ぬふりをして開けたくない荷物があります。

先日、そろそろ手を付けようかとその箱を紐解いてみました。

20～30年前、いや、もっとその前…。懐かしい幼少の頃の絵や手紙たちと対面しました。

「いつもおはなしをしんけんにきいていました。

おともだちともげんきよくあそべるようになってきました。

いつもおともだちにしんせつだった、りえちゃんんでいてくださいね。

そこがりえちゃんの一ばんいいところです。

おしごともていねいでしたよ。--略-- S49.3」

引っ越し前に幼稚園の先生から頂いた手紙です。

私は極度の人見知りで、毎朝バスに乗るたび大泣きして
周囲を困らせたものでした。

その名残りか、今でも集団生活は苦手です。



思い出の1枚

二つ目に通った幼稚園の園長先生の絵が大好きでした。

ご縁があり、ヘルパーとして晩年に関わらせて頂きました。

年を重ねて配偶者に先立たれ、身体が不自由な中でも精神はとても自由で、懸命に「生きる」姿を見せてくれた先生でもありました。

沢山の思い出はそうそう捨てられるものでもありません。

でも、私がいなくなった後にこれらを処分する人の事を思うと、さよならできました。

大切に保存してくれた両親にもあらためて感謝です。

先般、坂本龍一さんがご逝去されました。

坂本さんの世界観は、私を、世界中の人をも魅了しました。

私の日常 in 中国

はじめまして。理事の渡瀬雅紀と申します。この度、会報の貴重な紙面を3回に渡り担うこととなりました。拙文ではありますがお付き合いいただければ幸いです。

私は社会福祉法人に所属し、現在は日本の介護、福祉を伝える役割として中国浙江省杭州市に滞在中です。とは言え無謀にも話せる中国語は「你好」「謝謝」程度。仕事上は通訳がいますが、日常生活は身振り手振りで意思を交わしています。

私達はケアを仕事とする中で、言葉以上に表情や目線、声の大小やトーン、仕草等の非言語的コミュニケーションが大切と言われています。言葉の通じない異国での生活は、意識的にも無意識的にも自身が発信しているメッセージが相手に与える影響や、相手のメッセージを受け止める感受性を高めることの重要性を改めて考える機会となっています。

良好な人間関係は、お互いに関心を持ち、理解しようとすることによって生じる良好な相互作用が源であることを実感しています。(理事 渡瀬 雅紀)



渡瀬さんと初めてお会いしたのが数年前。家族介護の話聞き、一気に引き込まれました。その後猛アタックをして渡瀬さんに理事をお願いしました。ワールドワイドに活躍する渡瀬さんからの中国事情をお届けします。(松本 利枝)

私の考える自立支援とは



19年前、「何を食べてもいいかわからないと言われていました。」上司からの申し送りでした。ヘルパーとして初めて訪問したその女性は、脳梗塞による左半身麻痺で退院してきたばかり。私は料理名を和洋中に分けて、片っ端からノートに書きだし何が食べたいのかを聞き取りました。献立を立てる、調理をする、器を選ぶ、食べる、後片付けをする、この一連の食事行為の中で、自発的に出来ることはやってもらい調理の部分は支援しました。

WORK WACでも、靴の履き替えから始まり、入浴、レクリエーションや作業、排せつ、食事など、一日の生活の様々な場面で、ご本人自らが出来ることが沢山あります。利用者の方々の自発性を尊重し、その部分を「自立」と捉え、どのように支援すべきなのかを、常に俯瞰しながら待つことを実践していく必要があるように思います。(認知症ケア専門士 森田 薫)

☆居住支援 ストーリー part14

先日、水害により転居を余儀なくされ居住支援を実施した高齢男性の方が息を引き取りました。数年前に奥様に先立たれ意欲を失いつつありましたが、私どもが主導し転居にこぎつけ不動産業者や包括、見守り配食の方など多くの方に支えられ元気を取り戻し始めた矢先のことでした。身寄りもなくお部屋にはまだ奥様のご遺骨が仏壇横に……。区役所にお届けしご供養してもらうことに。そして公共料金をはじめ郵便物もたくさんありましたので1件1件電話し、亡くなった事実をお伝えし公共料金の廃止手続きなどを行いました。ごみの処理について不動産業者や大家と協議したりもしました。

このような案件はすでに数件あります。

高齢社会の現代、これから身寄りのない方は急増の一途を辿ります。

制度では出来ないことがたくさんあります。この問題に行政はいつになったら気づくのでしょうか…。

今こそ「地域のつながり」が地域を守ります。

「誰も取り残さない」と語る行政ほどSDG'sを理解していないように感じています。

現実と向き合っ対応している私たちだからこそ言えるのです。

(居住支援法人総括責任者 鈴木 久義)

WAC 清水
おすすめ
レシピ

「春野菜のガレット」

昨今、光熱費、食品の値上がりが相次ぎ、頭を悩まされている方が多いと思います。

食事作りでは、何日でどのくらいの食材を使うかを考えてのまとめ買いが節約になると思います。今回は、自宅にある材料でできる「春野菜のガレット」のレシピを紹介します。

- ① ブロッコリーか菜花を握りこぶしぐらい用意し粗みじん切りにします。
- ② ハムかベーコン3枚、ピザ用チーズ大さじ3、卵1個、片栗粉大さじ2、塩コショウをいれ、よく混ぜます。
- ③ フライパンに油を薄くひいて薄くのばし両面を焼く。



一手間かけて、栄養のあるものを作り食べることが、医療費の節約にもつながると思います。簡単なので、ぜひ一度お試しください。(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。

「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 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(R5. 4. 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

認知症等の介護者の家族会です。どなたでもお気軽にご参加ください。
 情報交換や悩みを共有する会です。少し息抜きしませんか？

家族会 サンサン SUNSUN

日時 2023年6月17日(土)10:00～11:15
 場所 清水区日立町24-17 ※マスク着用
 参加費 500円 ※要予約
 お問い合わせ TEL 054-336-8844



寄付いただいた方

青木榮一・渡辺裕之・大瀧林・原田ヨシエ・宮木美恵子・望月和子・大澤貴子・(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」

お問い合わせ

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>

QRコードで簡単に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ます。

様々な情報を発信しています。お気軽にアクセスください。

