



# 安心おとどけ隊ニュースレター

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

2012年10月号



特定非営利活動法人 志民アシストネットワーク 〒332-0021 川口市西川口5-2-1-106

url: <http://shimin.jp/anshin/> e-mail: [anshin@shimin.jp](mailto:anshin@shimin.jp) 電話:(048)250-5587 FAX:(048)250-5807

## こんなご依頼が増えています！

安心おとどけ隊

高齢の市民がまだ少ないといわれている川口でも「地域での支え合い」が求められていることは日々の活動を進めている『安心おとどけ隊』にはひしひしと伝わってきます！

介護保険では出来ないこと・・・介護事業者では自費デモやってもらえないこと・・・などなど、沢山のことがありますね。

例えば、病院に受診する場合に『一人では不安だから・・・』誰か一緒についていてほしい！

こんな場合は家族に頼むのが普通でしたが・・・今はそれも簡単にはいかないようです。女性もフルタイムの仕事をもつことが当たり前の現在。そして家族がそばに住んでいない場合・・・そんな時はお気軽に「安心おとどけ隊」をご用命ください。病院内の受診サポートに経験豊富なサポーターが沢山おります。きっと安心して、そして待ち時間も心地よく受診していただけることと思います。

一方、日常生活の場面では・・・様々な物に囲まれて、かたづけや掃除も思うようにはかどらないのではないのでしょうか？ 思い出の詰まった品々を、自分一人で整理しようとしても・・・なかなかかどりませんね！ そんな時も安心おとどけ隊のサポーターにお手伝いをお願いしていただければ・・・

確実に身の回りが綺麗に整理整頓出来ますよ！

暑かった夏も終わり、すぐに年末が迫ってきます。ぜひ今年の大掃除は早目に予定を組んで、始めましょう。・・・年末大掃除のご依頼には早期割引がございます。(詳しくは事務局へお問い合わせ下さい)

## サポーターを募集しています！

### 特に戸田、蕨、鳩ヶ谷地域のかた、ご協力ください

9月現在のおとどけ隊サポーター登録者は女性114人、男性53人の合計167人、20代～80歳までのかたが元気に活躍しています。

サービス開始当初は川口市限定で行っていましたが、今年からは周辺にも範囲を広げ、戸田市、蕨市、旧鳩ヶ谷市にもサービスを展開しています。

それに伴い、その対象地域のサポーターが足りていない状況です。おとどけ隊では基本的に、徒歩か自転車で行ける地域でのサポートをお願いしているので、ぜひ周辺のかたの登録をお待ちしています。年齢、資格は問いません、ボランティア精神で対応して下さるかた、ぜひ仲間になってみませんか！くわしくは、お気軽にお電話でお尋ねください！

たくさんの仲間が  
お待ちしております！  
定期的にサポーター  
交流会も開催してい  
ます。



【申込み問合せは】

電話：(048) 250-5587

FAX：(048) 250-5807

e-mail: [anshin@shimin.jp](mailto:anshin@shimin.jp)

## サポーターの横顔

### 第2回 中尾恵子さん

#### 中尾恵子さん



川口市仲町在住。今はパソコンに夢中です。  
世界が広がりますね。  
おとどけ隊のかたに先生になってもらっています。



■サポーターになってどれくらいですか？

2年9カ月になります。

■今までで変わった依頼は？

「一人暮らしなので、お正月にいっしょにおとそを吞んでほしい。」  
「カラオケをいっしょにいてほしい」など、楽しみたい！ことの依頼がありました

■サポートの中で1番大変だったことは？

病院のつきそいで行く時は、いつもとても気を使います。

■反対によかったことは？

「あなたのおかげで助かっています」とほめていただいた時は、うれしくてまたがんばろうと思いますね。

■サポートから見てきたことは？

自分も身内の介護をしていたので、利用者さんの置かれている状況がよくわかり、身につまされることが多々あります。その人の人生を背負いこむような重さも感じ、誠心誠意対応しようと思いつつ、あまり精神的負担にならずに、ずっと続けられるよう息抜きにも気をつけています。

■新米のサポーターへのアドバイスをお願いします

相手の立場になること。  
病院の付き添いの時は、赤(血の色)と黒(仏事)の洋服は着ないように心がけています。

## セイさんのちょっとECOな話！その1

安心おとどけ隊サポーターのセイさんの賢いECOのお話です！

### ★重曹でさわやか入浴



汚れ落としに活躍する重曹ですが、お風呂の入浴剤としてもすぐれもの。お風呂上がりは、汗がすーっと引いてさわやかな気分になれます。200リットルの浴槽なら、コップで半分強くらいを使います。料理用の重曹は値段が高く、もったいないので「お掃除用」のものでも十分です。からだにやさしく、ついでに湯舟にも汚れが付きにくくて、一石二鳥です。ぜひお試しください。



# 健康教室

## シリーズ 腰痛・膝痛と上手につきあう・・・



### 第1回:痛み(その2) …腰が痛って、腰のせいじゃない？

腰痛の原因はこれまで、背骨の問題が主な原因と考えられてきました。

しかし研究の結果、背骨の異常と腰痛に因果関係が無いことが明らかになり始めました。激しい外傷による腰痛や、絶え間ない痛み、足が動かない、排泄ができない、発熱等の症状がある場合は病院で見てもらって下さい。

しかし病院でも異常なしと言われたら…ほとんどの場合、血流悪化による筋肉の酸欠からくる腰の痛みです。

長時間同じ姿勢や悪い姿勢をとったり、運動不足からくる肉体的緊張や精神的緊張により血流悪化が引き起こされ、これにより腰周辺の筋肉に硬いしこりができるため、痛むのです。

痛みを和らげるためには・・・

筋肉や関節を柔らかくし、本来の身体の動きを取り戻せるように、まず整体などの施術を受けてみましょう。

しかし筋肉や関節を柔らかくしても、硬くしてしまう日常の要素が変わらなければ、また同じ痛みがぶり返して、まさしく『痛い目にあう』こととなります。

繰り返さない為に出来ることとしておススメすることは、

- ① 痛みの出やすい姿勢や体の使い方を改めて、痛みの出にくい姿勢、使い方に変えていく。
- ② 筋肉の緊張を取るための体操を日々続けていく。
- ③ できれば定期的に整体などの施術を受けて、心身の緊張を貯めっぱなしにしないようにする。

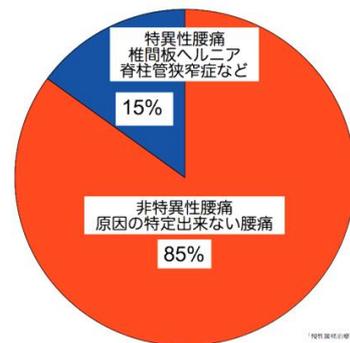
痛みに対して不安になるということが、痛みを増す要因になり、痛みにより動かせなくなるのが、より慢性化させる要因になるのです。

悩まなくてもいいように不安を取り除くことが一番大事ですね。

### 痛みの正体



### 腰痛の原因



## 「横曽根地域包括支援センター」からのお知らせ

### 第7回 さくらさんのお元気サロン

転倒予防・介護予防に

『元気なうちから健康体操』

介護予防のためのセルフケア

日時：10月11日（木）

10：00～11：30

場所：横曽根公民館 集会室

### 第2回 介護者の茶話サロン

介護にかかわっている家族の方、民生委員さん、ヘルパーさん、ケアマネージャーさんなど、介護のことで悩んでいることなどを話してホッとする時間を過ごしませんか？

日時：11月1日（木）10：00～11：30

会場：横曽根地域包括支援センター

費用は無料で、どなたでも参加できます。電話でお申し込み下さい。（☎048-250-4311）

# サポーターの皆さまへ、 少し先ですが参加の予定をお願いします！



## ① 安心生活セミナー10月26日(金)14:00～ (於:青木会館)

安心生活セミナーは、2回シリーズのうちの第1回目。「地域に創る、人との繋がり。」「介護保険制度や使い方、そして元気に生きるための体力増進。」講師には横曽根地域包括支援センターの福田所長をお迎えする予定です。

## ② 認知症サポーター養成講座 11月22日(木)10:30～12:00 (於:ひだまり)

認知症サポーター養成講座は、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国で100万人養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。認知症サポーター養成講座修了者には「認知症の人を支援します」という意思を示すプレスレット(オレンジリング)を配布いたします。



参加希望の方は、電話かメールで事務局まで申し込みください！

☎ 250-5587 ✉ anshin@shimin.jp

## 8月28日(火) にサポーター研修会を開催しました

サポーターを対象に、研修会を行いました。今回は第1部で、介護支援専門員で社会福祉士の清水美代子さんをお招きしてお話をお伺いしました。また第2部では事務局の杉山英雄さんが、おとどけ隊備品のヘッジトリマーやチェーンソーなどの道具の使い方をサポーターに伝授しました。

16人が参加し、熱心な意見交換が行われました。

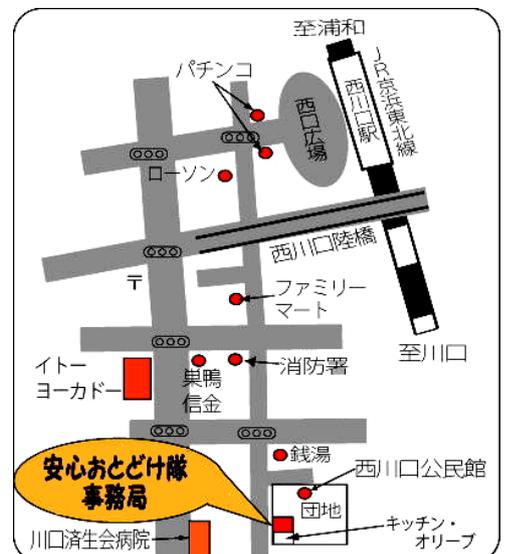


## 安心おとどけ隊 事務局

〒332-0021  
埼玉県川口市西川口 5-2-1-106  
コミュニティサロン ひだまり 内



電話	048-250-5587
Fax	048-250-5807
e-mail	anshin@shimin.jp
URL	http://www.shimin.jp/anshin/



受付時間 月曜日～金曜日の10時～17時  
(土曜・日曜・祝祭日と営業時間外は、☎080-8038-5689まで。)