



# 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

2013年3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

## 最近のサポートから(その2)



「安心おとどけ隊」は、平成21年11月より始まり、この3月で3年4カ月が経過します。川口市内を中心に、日常生活でちょっと困った時、“家族のようなサポートと安心をお届けします！”をモットーに、地域サポーターが活動して参りました。この中には通常の介護保険外の日常生活サポートのほか、安心おとどけ隊だからできるさまざまな困りごとにも対応してきました。今回は、『こんなお願いがありました…。』と題して、ちょっと変わった事例をあげてみたいと思います。

### 【安心おとどけ隊】こんなお願いもありました～事例集～

散歩・床屋・美容院のつきそい      白内障手術後の帰宅介助      洋服片づけ  
 書類記入・宛名書き      プリペイド携帯の料金チャージ  
 蝶番修理・エアコンフィルター取替・カーテンレール取付・すだれ取付・蛍光灯取替  
 除虫バルサン炊き・金魚水槽の水替え      仏壇掃除・部屋模様替え  
 建屋内荷物移動(引越し)・高齢者専用アパートへの引越し・引越し荷づくり  
 身体不自由者の後見⇒植木の水やり・郵便物回収・部屋の空気入れ替え  
 見守り(不安なのでいてほしい)(娘さんの外出中など)・話し相手  
 洗濯機の使い方指導      正月対策神棚・荒神様の飾り付け      地震後の本棚の片づけ  
 学童・幼稚園への送迎・保育園のクリスマス会でサンタ役      雪かき  
 展示会作品の搬入出      後見サポート      人探し(お嫁さんの居所を探す)  
 介護保険外の日常的な手伝い・家具移動・粗大ゴミ出し・ベランダ掃除・植木植え替え  
 かさばったり重さのある買い物や荷物の運搬・精米など



例えば      **ご利用者様の入院中にもご依頼をいただくケースもありました。**

ある利用者様からの依頼は、退院前にご自宅の掃除とバルサン炊きをしてきてほしいとのことでした。サポーターのHさんは、利用者様の病室に立ち寄ってご自宅のカギをお預かりし、バルサンを買ってご自宅へ。利用者様のご近所に「これからバルサンを焚きますので、煙が部屋から漏れる場合もありますので、よろしくお願ひします」と挨拶がてら声を掛けました。そして、玄関のドアには「バルサン焚いています」と張り紙もして、周りの方にも安心してもらうことが出来ました。ちょっとした心配りですが、ご利用者様にも喜んでいただくことができました。



定期的なものとしては、自分一人ではなかなか進まない不用品の整理や片づけを一緒にやってほしいということで、お手伝いしているケースなどもあります。こんなこともできるのかしら? そう思ったら、

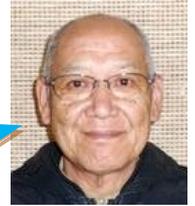
まずは、お気軽にお問い合わせください! ☎048 (250) 5587 までどうぞ!

## サポーターの横顔 今回は、寺内徳夫さん

■サポーターになってどれくらいですか？

ちょうど2年になります。

戸田市喜沢小学校の1～3年生を対象にした子ども教室で宿題などをみてあげて、元気をもらっています！  
趣味は将棋と植木や盆栽の手入れです。



■得意分野のサポートは？

植木の剪定ですね。草花や自然が好きで、今いろいろ勉強しているので、ただ伐採や草むしりだけでなく、お手入れ方法などもアドバイスできたらいいなと思っています。

■サポートの中で1番大変だったことは？

初めて行ったサポートで台所の片づけをしたのですが、何年も掃除をしていなかったようなお宅で、ほこりとネズミの糞が落ちていたり、その汚さにビックリ！した記憶があります。  
そのあと、いろいろなサポートに入っているのだから慣れましたが、あの時のインパクトはすごかったですよ。

■反対によかったことは？

「お世話になり本当にありがとうございました。助かりました！」と言われた時です、その方とは、今では近所づきあいのような仲に発展しました。

■サポートから見てきたことは？

現在、おとどけ隊のサポートだけでなく、子供のない隣人が蕨の老人ホームに入っているので、毎日会いに行ったりもしていますが、ボランティア活動をするようになったのは大病をしてからです。  
やっていることがまわりまわって自分に返ってくるのだなあ実感し、今では人のために役立つことが生きがいになっています。

■新米のサポーターへのアドバイスをお願いします

いろいろな経験は人生の勉強になりますので、ぜひチャレンジしてみてください。

## セイさんのちょっとECOな話！その5

### マイカー（Gas車）で気になるのは燃費！

急発進、急停止は燃費を悪くするのはご承知の通り。アイドリングストップの機能の付いた車も増えて来ましたが、そうでない車だと面倒くさくてなかなか出来ない。そんな方に

**今すぐ出来るちょっとエコ対策 『車体を軽くして燃費を向上』を提案！**



#### 1.給油量半分のすすめ

主に買物など街中走行が多い方におすすめ。例えば容量が60リッターの車なら30リッター給油すると約30kg子供一人分軽くなるから燃費が良くなる。

#### 2.トランク内を空にする

ゴルフバッグや不要な工具を倉庫代わりに乗せたまま走っていませんか？

#### 3.ドライバー自身減量する!(^^)! など

また次回をお楽しみに！



## シリーズ 腰痛・膝痛と上手につきあう・・・

### 第5回： 痛みを緩和させるための姿勢と動き、トレーニング(その1)

前回までのお話で「硬くなった筋肉を柔らかくしながらどんどん動かす」ことで関節の動きをよくして、痛みの出にくいカラダに変えていくことを提案しました。

ストレッチや体操などは様々なところで目にしますので、ここでは『歩く』場面に焦点を当ててみました。

歩くことは誰に教わるとなく・・・赤ん坊の時から自分の歩き方であるいていますね。

人の歩き方をよ～く観てみると・・・様々な癖があるようです。

下の写真は、三つの事例を示してみました。



◎膝が曲がる ⇒ とくに多いのが高いヒールを履いた女性  
時々「伸び」をして重心を上げみると改善できる

◎左右のバランスが悪い ⇒ 原因は生活習慣  
荷物を左右交互にかえたり、体重が左右の足に均等にかかることを意識する

◎猫背になる ⇒ 体の機能が眠っている人に多い  
胸を張り、背筋を伸ばすことをまずは意識していくこと

っていますか？

ここではロ本がツルル時いよじのロ本人の歩き方であった「ナンバ歩き」をご紹介します。

現代の歩行に比べて、より無駄のない動きなので、この歩き方ができるようになると身体中の関節の余分な力みを抜いて楽に歩けます。

《楽に歩ける ⇒ 身体への負担が少ないため、筋力の無い人でも長時間楽に歩ける》

《気持ちよく歩ける⇒身体への負担が少ないのに、股関節を中心にバランスよく筋肉が動くため、気持ちよさを味わうことができる》

実際のナンバ歩きのポイントを下記に示します。

⇒動きは静かで滑らか  
力まずに、筋力に頼らない動き  
体幹部を含めて多くの筋肉を  
バランスよく使って歩く。

⇒腹部は捻らない  
左右の股関節を使って2本線上を  
歩くような感覚で。  
これで、腹部が捻じれずに歩け、  
呼吸も楽になる。

⇒後ろ足で地面を蹴らない  
股関節を上手に使う。  
後ろ足で地面をけて進むのではなく、  
着地する前足に重心を載せて進む。

⇒腕は意識して振らない  
腕は自然に揺れているだけ。  
着地する足が右足であれば  
着地と同時に、右肘が脇腹を  
たたくように、右肩を少し下前  
に押し、上半身がスゥ～と  
前に進む。





「安心おとどけ隊」これからのイベント予定で  
 ご参加お待ちしております！

①『お花見大会』 川口西公園でお花見しましょう！  
 2013年4月13日(土) 11:00～

サポーターの皆さんで、交流を図ります。どしどし参加してください。  
 ○開催日時：4月13日(土) 午前11時～  
 ○場 所：川口西公園(リリアパーク) 現地集合ですが、事前に参加できる人は連絡ください  
 ○参加費：1,000円 持ち寄り歓迎！  
 \*まだ肌寒いかもしれません。防寒対策の着るものと敷物を持ってきてくださいネ。  
 \*当日はブルーシートを敷きます。

②『バーベキュー大会』 自然の中で楽しもう！戸田道満パーク  
 2013年5月18日(土) 11:00～

サポーターの交流会の第2弾です、こちらもどしどしご参加ください。  
 ○開催日時：5月18日(土) 午前11時～  
 ○場 所：戸田市道満パーク内  
 ○参加費：1,000円 持ち寄り歓迎！  
 \*詳細については、参加者に後日お伝えしますので、2日前までに参加のご連絡ください。

●【安心知識ミニセミナー】会場：ひだまり(川口市西川口5-2-1-106)

- ★「もしもに備えて」 第1回 ◎動けなくなったら・・・  
 3月28日(木)午後2時～4時  
 第2回 ◎認知症になったら・・・6月  
 第3回 ◎相続のさせ方・・・9月  
 第4回 ◎遺言の作り方・・・12月



参加ご希望の方は、電話かメールで開催日の  
 2日前までに事務局まで申し込みください！  
 ☎ 250-5587 ✉ anshin@shimin.jp

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  
 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。)



電話	048-250-5587
F a x	048-250-5807
e-mail	anshin@shimin.jp
U R L	http://www.shimin.jp/anshin/