NPOグレースケア

NewsLetter Vol.75

2024年 秋号

「こんなヘルパーはイヤだ！」オープンセミナー開催

9月27日、吉田真一さんを講師にオープンセミナーを行い、「こんなヘルパーはイヤだ!」をテーマにお話し頂きました。

吉田さんは19歳のとき、バンド仲間と海に飛び込み頚椎損傷に。奇跡的に助かり、リハビリを重ね復帰しますが、大学ではエレベーターがなく教室に行けない、飲み屋でも入れないなど「邪魔者扱い」が重なりふさぎ込みます。そんな時、仲間からバンドを誘われ、数年ぶりにライブに出演。段差も仲間が担ぎ上げて、久々のステージへ！この日の経験が吉田さんの「生きていく理由」になりました。

参加者へは「車いすになっても続けたいことは?」と質問。会場からは「美味しい物を自分の好きなタイミングで食べに行きたい」「スーパー銭湯に行きたい」「仕事をしたい」といった答えが挙がりました。さらに「それはわがままですか?」「排泄、食事、風呂の三大介護さえあれば幸せですか?」と。人が普段からやっていることをやりたいと思うのは当然なのに、制度上では制限されたり、できないと言われてしまうのはなぜか…。

吉田さんの掲げる「世界いち気持ちいい介護」とは「その人の選択や大切なことが尊重されている状態」。それに反するヘルパーや看護師の例を、実体験から挙げられました。

- **「どうしたの」「ちょっと待ってね」「ダメでしょ」といった言葉遣い**
  利用者は友達でも家族でもないのにいきなりのため口
- **親や教師のような態度**
  「プリンは1個だけ」という支援者。長生きしたいと言ってないのに、一方的に制限
- **普通を忘れている**
  排泄ケア用品を食卓に広げるヘルパー。自分の家で同じようにやれないはず
- **元気がない**
  頼んでいいのかなと不安。仕事として来ていることを忘れず
  「ちょっと上機嫌のためのセルフケア」をどうか大切に!

YouTube
当日のアーカイブ ▶
グレースケアチャンネル

最後に「介護は素晴らしい仕事なので、イヤなヘルパーにはならないで、私達の味方でいてください」という言葉で締めくくられました。つい余裕がなかったり、決まりだからで済ますイヤな専門職になりがちなところ、利用者の生活目線とグレースケアの原点も思い出させてくれた研修でした。吉田さん、参加くださった皆さん、会場手配に協力くださった駅前地域包括支援センターの方々、どうもありがとうございました!

NPOグレースケア https://g-care.org

じぶんを活かそう！介護の仕事　中学生にキャリア講座

8月6日、福祉Laboどんぐり山でキャリア講座「じぶんを活かし、人の想いを叶える在宅ケアの仕事」を開催しました。グレースケアの2名が講師となり「ホームヘルパーとは?」という基礎から、一方的でなく互いにかかわり合いながら生きていく“訪問介護の魅力”をお伝えしました。

後半は、参加された中学生たちと「介護ってどんなイメージ?」「自分の特技、好きなことは何に活かせる?」といったテーマでワークショップを行いました。

参加者からは「自分が考えていたヘルパーさんのイメージとは違う一面を知れた」「想像なかったようなことを聞けて勉強になった」などの感想をいただきました。

今後も、介護の魅力を多世代に向けて発信していきます!

秋のイベント情報

福祉バザー
11/17(日)　午前10時～午後2時まで
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ

素敵な手芸や日用品のほか、片づけ事業部のアロママッサージも!

三鷹まちゼミ
11/1(金)～11/30(土)

片づけ事業部の「やらずに死ねるか」セミナーや、でこちゃんのクリスマス飾り作り、くまちゃん保健室での脳トレ手芸など、盛りだくさん!　☆10/19(土)から受付

みたか市民活動・NPOフォーラム
11/30(土)～12/1(日)　市民協働センター

「つなぐ・つながる」をテーマに、子ども・環境・国際・カルチャーなど各団体の出展やイベントあります。住まい事業部は、ひとりみ応援企画を準備

秋の青梅へおでかけはいかが?

秋は山からやってきます。青梅を過ぎると窓外の空は、急に高く広く、青くなり、柿の朱色も鮮やかに、鉄橋を渡るガタンゴトンのリズムが響きます。小さい駅を降りて坂道を下っていくと、絶品お豆腐や湯葉を気軽に楽しめるお店もあります。多摩川にかかる紅葉を眺めながらいただく秋の膳。

三鷹駅から1時間ちょっとの電車旅。車いすの方も、私たち「おでかけヘルパー」がお手伝いします。(約4時間14,000円、別途食事代)

遠く離れてお住まいのご家族には「おでかけチケット」プレゼントにいかがでしょう!

▲詳しくはこちら

NPOグレースケア

三鷹オフィス 三鷹市下連雀3-17-9
Tel 0422-70-2805 / Fax 24-8307

天文台オフィス 三鷹市大沢2-2-13
Tel 0422-30-8815 / Fax 30-8816

武蔵野オフィス 武蔵野市西久保3-18-14
Tel 0422-27-5430 / Fax 27-5431

相談・住まい事業部 三鷹市大沢4-8-8
Tel 080-4788-7517

となりのでこちゃん
三鷹市牟礼6-11-2
Tel 0422-26-7597
Fax 0422-26-7598

むかいのさっちゃん
三鷹市牟礼5-12-25
Tel 0422-57-8290
Fax 050-3737-7826

ひとまちここ
三鷹市牟礼5-12-26
Tel 0422-24-9275
Fax 050-3737-7826

くまちゃんハウス
三鷹市牟礼5-12-26
Tel 090-7599-8234

新しいコーディネーターの風

今年度から新たに3名が、コーディネーターとしての活動をスタートしました！どうぞよろしくお願いします。

今江 祐喜(いまえひろき) 利用者様、ヘルパーさん、他事業所との橋渡し役となることで皆様の生活を支えていけるよう頑張ります。体を動かすことが好きです。三鷹市民駅伝走ります！

田中 千代子(たなかちよこ) 利用者様、ご家族様、ヘルパーさん、関係する職種の方々、トケコ（自分）のみんなが幸せになれるケアを目指しています。よろしくお願いします。

根崎 智央(ねさきともひろ) まだ不慣れで、ご迷惑をかけることもあるかと思いますが、精一杯励んでいきます。笑顔を絶やさず、親しんでいただけるトケコを目指します！

※グレースケアでは介護保険の訪問介護に限らず、自費や障がい福祉、ひとり親訪問のコーディネートも行うため、サービス提供責任者ではなく、トータルケアコーディネーター（通称トケコ）と呼称しています。

ゆるケアの知恵袋
ひとりみでも安心の住まい探し

相談・住まい事業部では、ケアプランや成年後見に加えて、住まい探しの支援をしています。今夏には地域包括支援センターから80代のA様の新居探しの依頼を受けました。年齢で断られたり、ご本人の希望と合わなかったりで難航するなか、猛暑で熱中症になり緊急入所！命の危険からA様も本気度アップで決めました。

家探しでは、①立退料の交渉、②物件の法人契約、③引越の手配、④各種手続きなど粘り強く行い、当日は⑤引越作業の手伝い、⑥転居先付近の案内（最寄りのスーパーやクリニックの場所、バス停の場所や運行表など）まで、幅広く支援します。

「高齢で身寄りなし」というのは、大家さんにとっては不安材料。そこで入居後には定期訪問や安否確認、亡くなったあとの事務まで行い、借りる側も貸す側も安心できるようにサポートしています。A様ともすっかり打ち解け、世間話も弾む間柄になりました。

地域の不動産屋さんや物件のオーナーさんと馴染みになりながら、将来的には、アパート1棟ごと法人契約して、例えば1階は障がい者や高齢者の住まいとし、2階は「1階に住む方のサポート役」を条件に学生さんなどへ安く貸し出し、アパートの中で一つの小さなコミュニティが生まれるような取り組みも。想像が広がります。

生活の基本は「住まい」。安心して住める家があることこそが、自分らしく生活できる礎です。三鷹・武蔵野が「誰にとっても住みよい＆最期まで安心して住み続けられる地域」になるよう、今後も活動していきます。アパート物件も募集中です！

▲活動紹介のリーフレットをお配りしています

編み物でリハビリ！ガレージセールで大人気

武蔵野オフィスでは、皆様から頂いた品々で連日ガレージセールを開いています。そこへ時々、自作の手芸品を出してくださる篠崎友恵様にお話を伺いました。ご自宅にはリースやミサンガ、水引きなど様々な作品が、大きな箱にいくつもあふれるほどあってビックリ！指に力が入りづらいため、リハビリ兼ねて編み物を続けているそうです。

元々はスポーツ大好きで活発だったところ、小学6年の時に髄膜炎になって運動をとめられ、中学3年で動静脈瘤が見つかり就職後に悪化。手術のあとリハビリを受けて、長年に渡り仕事を続けてきました。

▲手編みのタワシは人気の品です

最も手の運動になるのは水引とのこと。色とりどりの綺麗な紐から様々な形のものが作られていて、とてもキレイ！「どんな紐でも使えるし、紐1本でどこでもできるからおじいちゃんおばあちゃんにおすすめ！」。やり方を教えていただきましたがなかなか難しい…。篠崎様はタワシなら気分次第で1つ2～3時間で作れるそう。たくさんの作品を見て、その器用さと集中力の高さに感じ入りました。

「紐や糸を見て、どの色合いが合うかなと試行錯誤して、それだけで一日が終わってしまったり」「完成間近でも気に入らないとすべて解いてやり直してしまう」なんてこともあるそうです。

お話を伺い、リハビリを続けるストイックな姿勢や作品への細やかなこだわりを感じました。ガレージセールには時々並んでいますので、ぜひ覗いてみてください♪

撮影ご協力御礼 —— ホームページ刷新中

現在グレースケアでは、ホームページを刷新するために準備を進めています。発足から16年、おかげさまで多様な分野に活動を広げてきました。その分、今のサイトでは充分に発信できておらず、あらためて整理し、皆さまにも愉しくお伝えできるような内容を目指しています。

新ホームページで使用する写真の撮影をプロのカメラマンさんにお願いして、8月の3日間で行いました。職員だけでなく利用者の皆さまにもご協力いただき、グレースケアの活動を伝える素敵な写真を撮ることができました。本当にありがとうございます。年内にはお披露目できる予定ですので、どうぞご期待ください！

▲ でこちゃんのみなさんもナイスな笑顔

▲井の頭公園の緑の中で撮影できました！

利用者様へは再度「メールアドレスのご登録と写真利用に関するお願い」のお手紙をお配りしています。まだの方は、アドレスをご記載の上提出いただけますと幸いです。右下のQRコードからのご回答も可能です。引き続きご協力の程よろしくお願いします。