

NPOグレースケア

NewsLetter Vol.76

医学生さん、まちに学ぶ

今年も杏林大学医学部の「地域体験学習」を受入れ、4名の学生さんが来られました。ヘルパーと一緒に子どもや障がい者のケアの現場に行ったり、でこちゃんでは利用者さんと一緒にご飯を作ったり、お餅つきや、おみたかの家にも伺いました。病院以外のケアを胸に医者としての活躍を応援しています。



ご家族交えてお茶べり会

11月18日、でこちゃん運営推進会議を行いました。今回もK様の娘さんが手作りのシフォンケーキを焼いて下さり、ご家族や包括支援センターの保健師の方を交えてお茶べりを沢山することができました。

お料理や手仕事など生活リハビリ、街の行事への参加など普段の活動やBCPなどお伝えし、ご家庭での介護のやりがいや、周囲の理解の難しさなどお伺いしました。

包括の方も、お家とデイでの具体的なご様子を伺って、これからもゆいきたいです。



イベント満載で実りの秋

福祉バザーは陽気にも恵まれ、リースなど手作り品の多くが早々に売り切れるほど。アロマ体験も好評で、大賑わいのブースとなりました。

三鷹まちゼミでは、片づけセミナーに23名が参加。捨てるのではなく「どんな人生を過ごしたいか」から、考え物を選定するという切り口で、シニア女子のハートに火を点けました。初参加のくまちゃん保健室では10名が脳トレ体操と“縫わない手芸”にトライ！ 和気あいあいと過ごしました。でこちゃんでは2組の親子さんとおばあちゃんも参加。



在宅ケア、静かなブーム



『Bricolage』冬号の特集「ヘルパーの現在地」では、報酬減で厳しい事業環境の半面、若い世代が訪問介護で起業するなど静かなブームになっていることを伝えています。グレースケアのヘルパー7名

やすさや好きを活かした働き方を報告。“生産性”に偏らず、施設介護や障がい者の自立生活介助などにも通底するケアの価値について思いを巡らせています。

お賀

(何子嵐様 書)



可愛いベビーから長寿者まで訪問から住まいまで脱皮を続けヘビーなケアでもひるまずになんじゃかんじゃ末永く本年もどうぞニヨロしくお願いいたします



でこちゃんは年明け初日、流行風邪に休む方もなく、皆さん元気に来られました。早速、新川天神社へ初詣。神主さんが優しくお迎え、車いすで段差を越えるにも気にかけて下さり嬉しかったです。心より拝礼！ おみくじで大吉をひいた高橋陽子さんは年女。「今年は良いことしかない！」ととっても喜ばれていました。百一歳を迎える川手久子さんも「先のことはわからないけれど、よい年になって欲しい」と仰られています。



おせちはふわふわの伊達巻作りに初挑戦！ はんぺんをつぶしたり、焼いたり、巻いたり、みんなで協力して作り、巻物の縁起どおりレシピの知識が増えました。ほか書き初めや福笑い、カルタなどしてお正月を満喫。念頭にあたり蛸子光子さんとは、でこちゃんの3Kに知恵を絞り『キラキラ、ケラケラ、ケンコウ』に決定！ 今年も皆で愉しく健やかに過ごしていきたいです。

さっちゃんでは、昨年旅立たれた方が生前に注文していた彩り鮮やかで食べやすくて絶品な島屋のふろしきが届き、ありがたく仏様のお相成り初詣に出かけたものの儀に預かりました。代わりにお寿司とビールで乾杯！ 新年会を愉しみました。

在宅ケアは、年末からお正月にかけて、キャンセルも頂きながら、変わらぬ暮らしの介助に訪問を重ねました。なかには井の頭公園の弁天様に初詣に行ったり、お節やお酒にお付き合いした方もいました。三鷹オフィスでは恒例のお雑煮とおもちを用意し、三々五々訪れるヘルパーに振る舞って、初仕事をねぎらいながら新春を寿ぎました。共によい年にいたしましょう。



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

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

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

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

くまちゃんのお
三鷹市牟礼5-12-26
Tel 090-7599-8234

ケアリンピック武蔵野で金メダル！？

11月30日、武蔵野スイングホールでケアリンピックが開催されました。

7年ぶりの構成劇「まちぐるみの支え合い～今あなたにできることは」では、普段訪問先でよく会う看護師さんやケアマネさんなどが役者として参加し、立ち見の出る盛況！リアルな演技が見られました。グレースケアの女優ヘルパーもコロナ患者役で参加、呼吸苦ながら大声のセリフが響きました。

市内の専門職による演題発表では、食支援や畑づくり、まち交流など13の取り組みが報告されました。加守田コーディネーターからは、難病の方と人工呼吸器つきで日常的な外出紐帯を発表し、ポスターも掲示しました。さらに介護川柳では100以上の作品からグレース・ケア子の一句『風呂嫌い 気持ちを先に 温める』が審査員賞を受賞しました。他にも、杏林の学生さん撮影の「サンキュー動画」には武蔵野オフィスヘルパーが参加して仕事の魅力を伝え、会場で流れました。フロアでは介護美容ネイル体験や介護食やベッドのお試しなど市民向けの企画も賑わっていました。

前回のメインは厚労省の役人が生産性を説く講演で残念でしたが、今回は市内の介護・看護職から相談職まで総出演で舞台やシンポジウムが行われ、まちぐるみのケアを実感できるイベントでした。みんなが金メダルだ！



当日の様子はYouTubeで▲

三鷹市民駅伝、8年ぶりの大激走！

11月24日、澄んだ青空が広がる絶好の駅伝日和。愉しくケガなく完走！と控えめな目標のもと、元運動部で脚に覚えのあるメンバーでたすきをつなぎました。

朝9時の号砲で大学や高校の陸上部など強豪からスタート。「グレースケア走り隊」第1走者の元陸上部キャプテンは、早い走者が集まる1区をペースを崩さず軽快に好走しました。声援に手を振り、さらりと走り過ぎます。

第2走者の元テニス部君は東多世代交流センターから道幅の狭い玉川上水沿いをそのまま爆走。「死んでもいいくらい今までで最速に走った」とのこと（死ななくてよかったね）。第3走者の元剣士は、山本有三記念館でたすきを受け取り、沿道の応援も多い花の3区・駅前商店街を力走して最終走者のさわやかアンカーへ。彼はひょいひょい飛ぶように東八道路の長い上り坂も笑顔

プラザへさわやかゴールで手を振る余裕の短時間(10分)で元気創造

般男子136チーム中堂々の89位。大健闘、ですよね。応援ヘルパー隊は、でこちゃん利用者手作りの「ファイトファイト」の小旗を手に声援を送りました。ゼッケンが見えるととっさに大声をあげてしまうのはなぜでしょう。補欠の2人も準備を重ねてじっと待機の子、どっしり構えた監督も頼もしかったです。

大会には、小学校のおやじグループや三鷹光器にジブリにアツデン、シルバー人材など地元の多種多様なチームが参加。介護・福祉の事業所もたくさん出ていました。介護の仕事をしながらかけるって、どれだけタフなんだと、筆者（よたよたのシルバーヘルパー）には君たちがまぶしかったよ。きっと老若男女のエネルギーに火を点ける、何かが駅伝にはあるんですね。また来年を目指してファイトファイト！



声援に応えるキャプテン

孤立を防ぐ、住まいと暮らしの作り方 NPOフォーラムで講演会

12月1日、みたか市民活動・NPOフォーラムで、住まい事業部が講演会を開き、NPO法人サマリアの代表・黒田和代さんから「見守りアパートと住まいの支援」をテーマにお話いただきました。

サマリアでは、生活の困窮や家族間のトラブルなどで住まいに困っている人に、アパートを法人で借り上げて30室余り提供しています。入居後は、通院や食事、緊急相談、お金の管理、身寄りのない方の最期の支援などを行っています。利用者は20代から80代までさまざま。暮らしが安定し、働き出して巣立つ人もいます。犯罪を繰り返していた70代男性は介護保険につながってデイサービスでの交流を楽しみながら平穏に暮らせるようになったとのこと。

当日は、サマリアのアパートを利用し現在はピアサポーターとして活動に関わっている方もお越しくださいました。「特別なことは何も」と控えめでしたが、黒田さんは「壮絶な人生を送ってきた人たちと分かり合える心強い人。頼りにしています」とコメント。講演後のワークでは、ホームレス支援や外国人の課題に取り組む方、一人暮らしのシニアとご近所つながりを模索している方、市役所で居住支援を担当していた方などが混じり、地域で見えにくい孤立や困難をどうサポートするか、意見交換をしました。福祉や介護の専門職でも、人を選んで排除したり、一方的な価値観から決めつける傾向が



対峙していくことの大切さを学び

住まいは基本的な権利ですが、住宅政策の穴をサマリアのような民間団体が日々奔走して埋めています。グレースケアの住まい事業部でも、セーフティネットを事業として作っていくため支援の輪を広げていきます。空き家や空き室をお持ちの方や、ひとりみ支援に関心のある方、ぜひ一緒に！



ゆるケアの知恵袋

～おでかけに役立つ制度～



介護保険でヘルパーとの外出は、買物や通院に限定されていますが、障がい者福祉制度では「移動支援（ガイドヘルプ）」や「重度訪問介護」などで遊びや外食、社会参加に出かけることができます。月の上限が25時間など決まっていますが、旅行の一部でも使えます。

障がい者手帳があると電車やバスが半額になることは知られていますが、タクシーや施設の割引もあります。東京都では「障害者休養ホーム事業」があり、東北から関西まで30程のホテルで1泊6,490円まで補助されます。また、重度訪問介護ではご利用者の車に限りヘルパーが運転することもできます。運転中は自費サービスですが、途中で吸引や排泄介助、水分補給などで停車してケアをした場合は「移動介護緊急時支援加算」が事業所に払われます。

脳梗塞後遺症や難聴、認知症などでも障がい者の制度に該当することがあります。おでかけしたいけど、すべて自費だと負担が大変...という方も、一度自治体にご相談されてはいかがでしょうか。一緒にどこへでも出かけましょう！