

1 4 7  
隔 月 刊

6月

http://www.netlaputa.  
ne.jp/~yamanote

あたたかい介護をお届けします

# まごころサービスだより

●発行 NPO法人東京山の手まごころサービス  
●編集 広報 〒169-0075 新宿区 高田馬場1-32-7 信ビル 301  
☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

## 令和と10連休

代表 服部万里子

平成から令和へと予想外の10連休となり、ご利用者の皆様はどのような過ごしられましたでしょうか。もとよりサービス業の方々はお休みが取りづらく、介護事業所も同様で、ヘルパーさんのなかには、満員の新幹線や道路情報を耳にしながら、自転車を走らせていた人も多いと思います。

私はいえ、渋谷のNPO法人でケアマネをしているので、スタッフの休暇を確保するため、24時間の電話当番を受け持ちました。休み明けには、連休を使って帰省した人、娘さんを訪ねた人など、スタッフの土産話に花が咲き、さらには、郷里土産の銘菓が事務所のティー・タイムを豊かにしてくれました。

仕事以外では、日頃、後回しにしてきた本の整理を、また、ベランダで野菜づくりをしているので、この休みを使って、キュウリ、ミニトマト、ピーマン、ミョウガ、シソを植えました。連休後には、この夏に向け、緑のカー

テン作りの前段として、ゴーヤとかぼちゃを植えました。

## 安くて、早く、美味しい料理

大根、小松菜、水菜は我が家の食卓の定番です。ここで、生野菜を使ったサラダと「5分間鍋」を紹介したいと思います。①サラダは、水菜とキュウリ(なくても可)を用意し、既成のゆで大豆を入れ、オリーブオイル、酢、塩コショウにマヨネーズを少々加えれば、3分で完成。友達が来たときには、これにツナ缶を奮発して豪華にします。②シソを使った「鍋」の作り方は、まず、もやしを鍋に入れ、そこへ、シソの葉を全体に広げる。さらに、豚小間肉をもやしの間に挟み込み、料理酒を全体に降り注いでから3〜4分火にかけます。全体がしんなりしたら出来上がり。ポン酢醤油や胡麻だれなど、合わせ調味料はお好みで。

## 桜から新緑への早い旅

「春に3日の晴れ間なし」と言いますが、お天気の変化が激しいのがこの季

節。母が生きていた頃は、「今年はどこに行こうか」と、毎年のように、桜を追いかけて、東北や北海道を旅行しました。1、2泊の小旅行でしたが、北上川、弘前、函館の五稜郭など訪ねたことを、懐かしく思い出します。

さて、目にも優しい新緑の季節となりました。木々のやわらかい緑とそして、色鮮やかなサツキ、花屋の店頭にはシャクヤクも並んでいます。街を歩くだけでも、季節が生きていることを実感します。いうなら、季節は「早い旅」。ご利用者の皆さまも、ご自身の身近にある、ささやかな旅を楽しませてはいかがでしょうか。



## 熱中症にご注意：西野 智子副代表

### ●熱中症にご注意ください！！

梅雨の季節が近づいてきました。この時期に急増する熱中症は高温多湿な環境において、体内の水分や塩分バランスの崩れや、体温の調節ができなくなることで発症します。日頃から予防を心がけ、暑い夏も元気に過ごせるようにしましょう。

「エアコンは使わない」という人、そのこだわりが命とりになります。エアコンを使わなかったばかりに、家の中で熱中症になった人は少なくありません。因みに、エアコンの設定温度と室温が異なる場合があります。そうしたことにも気を配り、時には設定温度を下げて過ごしやすくするようにしましょう。

### ●こんな時は要注意

〈軽度〉めまい・こむら返り・大量の汗 ⇒ すぐに水分・塩分を補給して体を冷やす。

〈中度〉頭痛・だるい・吐き気 ⇒ すぐに医療機関を受診しましょう。

〈重度〉立てない・けいれん・意識障害 ⇒ すぐに119番！

### ～新宿区から「まちなか避暑地」のお知らせ～

6月1日から9月30日まで「まちなか避暑地」を実施しています。日中を快適に過ごせる涼み場として今年も区民に開放しているサービスです。年々、夏の暑さが厳しくなり、ご自宅で熱中症になる人が急増しています。「まちなか避暑地」は、外出時のちょっとした休憩の場として気軽に利用できます。実施場所は下記の通り。

#### ①シニア活動館

- ・高田馬場シニア活動館 高田馬場3-39-29
- ・戸山シニア活動館 戸山2-27-2
- ・信濃町シニア館 信濃町20

#### ②薬王寺地域ささえあい館

- ・「ささえーる 薬王寺」 市谷薬王寺町51

#### ③地域交流館

- ・高田馬場地域交流館 高田馬場1-4-17
- ・百人町地域交流館 百人町2-18-21
- ・早稲田南町地域交流館 早稲田南町50
- ・西早稲田地域交流館 西早稲田1-22-2
- ・下落合地域交流館 下落合3-12-33
- ・北新宿地域交流館 北新宿2-3-7

#### ④高齢者いこいの家

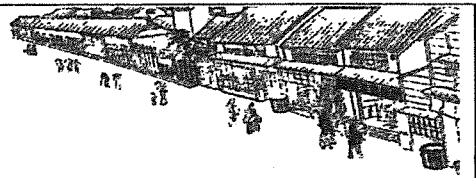
- ・清風園 中落合1-7-26

※その他、最寄りのシニア活動館や地域交流館など21か所の区の施設で実施しています。詳細は新宿区役所・総務部迄。



## 教えてご隠居さん

知らぬことあらば「ご隠居に聞け」とばかりに今日もまた  
“熊さん”がやってきた。【6月病ってナニ!?!】



**熊さん**『5月病は聞いたことがあるけど、6月病という  
ものもあるみたいですね』

**ご隠居**『医学用語ではないけど、便宜上そのように呼  
ばれている。もっといえば、一般的には、「適応障害」  
の一種と考えられている』

**熊さん**『適応障害というത്?』

**ご隠居**『6月といえば、梅雨。確か、去年、関東の梅雨  
入りは6月6日頃だった。不安定な天気が続くと、身  
体はだるいし、気分だつてふさがちになる。ぼんや  
りしたり、イライラしたりもする』

**熊さん**『そういえばそうですね、疲れやすかったり、  
なかなか眠れなかったり』

**ご隠居**『それが6月病の特徴だ。よく、5月病、6月病  
になった新人社員の話題をニュースで取り上げている  
けど、高齢者も6月病に注意する必要がある。何だか  
疲れたなと思ったら、予定を先にのぼして、まずは、  
休養をとること。美味しくて栄養のあるものを食べて

しっかり寝ること。適応障害の背景には、ストレスが  
あるといわれている。環境が激変した場合や、新しい  
挑戦に対して不安を抱えている場合など、結果、心や  
体に悪影響を及ぼしてしまうことが。それはまた、高  
齢者も同様。身近な人が亡くなった時、一緒に暮らす  
息子の転勤で、嫁や孫も一緒に引っ越してしまった場  
合など、ストレスの原因は人の数だけある』

**熊さん**『おれは大工だから、雨がが続くと家にいること  
が多い。そうすると、梅雨時のストレスは、おっかあ  
の小言。「いい歳して身を固めないのか」とかね』

**ご隠居**『おっかさんがいうのはもつともだ。そういえ  
ば、熊のストレス解消法はどうやらお酒のようだな。  
酒の力で疲れを紛らわせるのはいけないよ。ほどほど  
にしておくれ。もつとも、5月病とか6月病になる傾向  
のある人は、几帳面で真面目な人が多いといわれてい  
る。だから、熊はこの病気とは無縁というわけだ』

**熊さん**『喜んでいいものなのか、はてさて』

## 現場 - ING

- 期日前投票は、選挙管理委員会の方に介助をお願いすること  
もあって、白杖を持参していただきました。ご自宅から徒歩  
15分程度の地域センターまで、道路状況を把握しながらの  
移動です。投票所ではヘルパーは入口付近で待機です。混雑  
もなく終了し、帰りに買い物をして帰宅しました。
- お天気が良かったため、いつもなら電車を使っていく場所  
に、徒歩で向かいました。薄着になり、足取りも軽やかです。  
植物がお好きなので、道端や公園の花を楽しんでいらつしや  
います。
- 避難経路を確認したいとおっしゃるので、説明しました。  
災害対策は日頃からの備えが大事なので、入口が火事の場合  
を想定して、窓から脱出する避難訓練をシミュレーションし  
ました。
- 台所と下駄箱の整理も、「一人ではできないけど誰かがい  
るとできるのよね」と笑顔でおっしゃいます。廊下の紙袋の  
片付けも一緒に行いました。
- 「いつもある場所に印鑑がない」、「いつも持ち歩くバッグ  
がない」ということで、一緒に探し、どうにか時間内に両方  
とも見つけることができました。
- なるべく一緒に調理をするようにしています。今日作った  
のは焼きそば。フライパンがガス対応のため、ガスで調理し  
ています。小学一年生。通学も学校生活も頑張っています。



## 平成31年度報酬単位改定について

介護保険法では、「介護予防・日常生活支援総合事業」として定められている、総合事業サービス提供指定者への報酬単価は、国が定める単価の改定をもとに決定しています。平成31年度は従来の訪問介護相当Ⅰ～Ⅱから訪問型独自サービスⅠ～Ⅵの取り扱いになりました。新サービスは週訪問回数と月間訪問回数により1回当たりまたは1カ月当たりの単位数が決定されます。また、地域生活支援事業（移動事業）につきましても時間当たりの単位数が変更されています。ご利用者の皆さまには変更内容を既に通知済みですが、この場を借り、ご理解を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

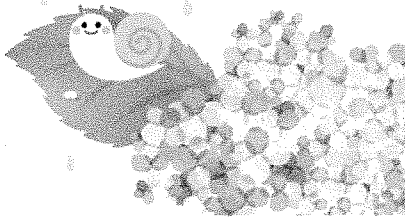
### 訪問介護員大募集中！

ヘルパーさんが不足しています。お知り合い、お友達、ご親戚の中に協力会員として登録可能な方がいらっしゃいましたら、経験や資格の有無に関わらず、ご紹介いただければ幸いです。また、家事の得意な方も歓迎いたします。なお、心ばかりではございますが、謝礼を用意しております。（事務局）

地域生活支援事業「まごころこめこめ倶楽部」は、高齢者、障がい者、そのご家族が気楽に交流できる居場所づくりを目的とした、まごころサービスのボランティア事業です

### 健康フラダンスを楽しむ会

- 【日時】7月24日（水）13時半～15時半（開場13時）
- 【会場】新宿げやき園1階（百人町4の5の1）高田馬場駅より徒歩8分
- 【講師】佐藤和子氏（まごころサービス訪問介護員）
- 【出演】健康フラダンスを楽しむ会の皆様
- 【会費】100円
- 【定員】40名
- 【後援】新宿げやき園
- 【協力】新宿社会福祉協議会
- 【申し込み・問い合わせ】03（3205）6813事務局迄



## 活動実績報告 活動時間（平成30年4月～31年3月）

平成30年度	31年3月	30年4月～ 31年3月 合計	月平均
移動支援	309.2	3866.2	322.2
介護保険	370.4	4116.8	343.1
回復・リフレッシュ	61.0	464.5	38.7
自費マイプラン	385.5	4369.9	364.2
重度訪問介護	217.0	2677.5	223.1
居宅介護	852.0	11121.4	926.8
同行援護	579.0	6431.0	535.9
日常生活支援 総合事業	190.5	2570.8	214.2
<b>総計</b>	<b>2964.5</b>	<b>35618.1</b>	<b>2968.2</b>

## 編集後記

満開の花もあつという間に終わり、シデコブシの木はすっかり青葉に覆われている。奥の方に目を凝らしてみると、キジバトと目が合った。今年もいつの間にか巣を作り、卵を抱いている。糞害のせいか、最近はどことなく嫌われ者のハトだが、きよとんとした表情には愛嬌がある。巣作りは極めておおざっぱで、気づいた時はすでに雛がかえっている。交代で餌を運んでいるが、一羽は近くの電線にとまり、ずっと見張っている。葉に隠れているので安全なようだが、時として蛇に狙われることもある。油断できないのだろう。巣立ちまでしばらくの間、気になる毎日である。

西野（智）

