

であい・ふれあい・ささえあい

令和4年10月発行

困ったときは おたがいさま

発行元：NPO法人ユーアンドアイ

発行元責任者：佐藤 真智子



ハローユーアンドアイ

第96号

私たちは・・・

歳をとっても 障がいがあっても 住み慣れた地域の中で その人らしく、
心豊かに暮らしていける そんな新しい“ふれあい社会”を目指しています。



代表 佐藤

この2年半、衰えることのない新型コロナに翻弄され続け、“第7波”までやってきました。一刻も早いコロナの終末を願い、その日をひたすら心待ちにしているところです。

感染予防のためとはいえ、家にこもる生活を求められる日々は、これまでお年寄りなどのために“居場所”づくりに励んだのに…と歯がゆい思いになります。コロナから解放され、全国の“居場所”に明るい笑顔が集う時が待ち遠しいばかりです。

私自身は昨年末に自宅前で転倒し、寄る年波に勝てず、日が経つほどに歩行が困難になり、しばらく家の中で歩行器のお世話になりました。幸い、今は完治しましたが、体が動かないと脳も動かなくなる事も経験し、転倒の恐ろしさを知ることになりました。

さて、新年度となり“ぱれっと”の譲渡については、新しい事業を始めることになる“NPO法人一会（いちえ）”さんの手で徐々に進められ、関係各所への手続き、承認を経て8/1から“ぱれっと”は“NPO法人一会 ぱれっと”になりました。

今しばらくは奈戸岡の地で運営しておりますが、秋には移転することになっています。平成17年4月、上町で産声を上げて以来共に歩んできましたが、これから、午後に子供たちの元気な声が聞こえなくなるのは寂しい限りです。

ユーアンドアイの事業は“訪問介護ステーション”“予防サービスほのか”“学校支援員派遣事業”となりました。これらに加えて何が出来るか、目下模索中です。楽しいことを含めて何かアイデアがありましたら、どうぞお寄せください。



新しく送迎用の車両を配備しました。
トレードマークのこちゃんマークも、両サイドのドアで大きくアピール◎



毎日、市内を元気に走行中です。
見掛けたら、その日はラッキーデーかも(´艸`)

●●●教育支援 支援員制度 活動報告●●●

9月下旬から10月にかけて、ユーアンドアイが障がい児支援に入っている小学校6校でも運動会が開催されます。

この3年間、新型コロナの影響で、運動会が取りやめになった年や、観客なしで短時間開催の年など、本来の運動会とはかなり形の違うものとなっていました。今年は、どの学校も昼をまたがずお弁当なしの短時間ですが、保護者来場の開催を予定しています。



私たち支援員も、担当する子供たちの障がいの特徴に合わせ、競技の中で自身の持つ力をどのようにしたら思いっきり発揮出来るかを考えながら練習を重ねています。



初秋とはいえ、陽射しがジリジリと照りつける暑い中で、各学校で45名の支援員の方たちが元気な子供たちと共に、頑張ってくれています。

校外学習、遠足、宿泊学習も6月以降、ずっと止まっていた時間が動き出したかのようにより多くの制限がありながらも再開されるようになってきました。

廊下に貼りだされているキラキラした笑顔の子供たちの写真。今しか出来ない思い出作りを、今度は途切れることなく、続けて行くことが出来たらと思います。(飯嶋)

●●●介護ステーション 活動報告●●●

訪問介護（介護ステーション）では、現在、利用者様40名のお宅にヘルパー11名で身体介護、生活援助、家事援助等で訪問させて頂いています。利用者様の笑顔がヘルパーの励みになり、日々元気の源になっています。



そしてヘルパーの知識、技術向上の為、毎月研修会を行っています。今年度の研修会は、4月～6月は対面で行えましたが、7月以降はコロナ感染症防止のため、書面での研修会に切り替えて行いました。

- 研修内容は、
- 4月、2022年度個人目標の決定
- 5月、認知症とアルツハイマー型認知症について
- 6月、食中毒について
- 7月、熱中症について
- 8月、9月、感染症と処理について（ノロウイルス、インフルエンザ等）です。



対面研修はヘルパー同士の意見交換の場でもあり、有意義な時間になっています。今後も研修会やカンファレンスなどヘルパーの意識、知識、技術向上に努め、利用者様へより良い介護サービスの提供が出来るように内部研修はもとより、外部研修の参加を含め行って参りたいと思っています。今後共、訪問介護（介護ステーション）をよろしくお願い致します。(猪)

・・・予防デイサービスほのか 活動報告・・・

今まで、ユーアンドアイのトレードマークだった、小上りの畳ですが、この度リフォームしました。

全てフローリングになったことによって、ホールがとても広く感じます。

広がったので、秋に予定している運動会も盛り上がりそうです。



新しい職員、新しい利用者さんも仲間入りして、雰囲気も新たに活動しています。

また、コロナ拡大で休止していた昼食提供も再開しました。



～ 会員さんから会員さんへ ～

理事
鈴木 紘一 さん

リレートーク



一日の始まりは 8,000 歩の「健康散歩」から

長年、腰痛持ちでしたが、朝の散歩を始めてから調子がいいです。「散歩」を始めきっかけはガラケーからスマホへの切り替えでした。スマホアプリの歩数計に、目標歩数 7,000 歩と示されていたのです。アプリの 7,000 歩の数値は、腰痛持ちで後期高齢者に仲間入りした私を、散歩に誘うに十分なインパクトがありました。これを契機に、7,000 歩をクリアするために 8,000 歩（1 時間半ほど）を目標にして「散歩」を始めることにしたのです。

一方で、ネット検索で良い散歩の姿勢のあり方について調べました。その結果、「ダラダラ歩き」と「体操だと意識して散歩する」のでは、有酸素運動の値に歴然とした差が出ることを知りました。

こうして、“目標歩数の設定”と“体操として散歩する”私流の「健康散歩」が始まったのです。体操を意識した散歩とは、

①歩く姿勢を見られていると強く意識すること。

実はこれ、とても疲れるのです。そこで、他の散歩人と交差する時だけ、姿勢を直すことで良いと決めました。交差する機会は多いので、これだけでも有効だと思っています。

②1 cmでも歩幅を広く、1 cmでも膝を高く上げて、靴のズルツという音を出させないこと。

これが有酸素運動に不可欠なのですが、これも難しい。

本当は共に 10 cmとしたいのですが、散歩の間 10 cm増しで歩き通すのは無理でした。そこで気持ちの問題だと割り切って、1 cmだけ広く、そして 1 cmだけ高くして歩くことを心掛けることで良しとしています。

毎朝の健康散歩を始めて数年になりますが、足腰の関節の痛みも出ず、健康に過ごしています。



《ユーアンドアイの動き》 6月～9月

6月

- 7日 地域公共交通会議（佐藤）
- 9日 学校支援員話し合い（長山）
- 16日 学校支援員話し合い（松葉）
- 18日 第24回総会
介護ステーション研修会
- 24日 職員会議

8月

- 1日 ぱれっと移譲
- 2日 にこちゃん車 納車
- 4日 守谷市市民活動支援センター訪問（佐藤）
- 10日 市民協働推進委員会（佐藤）
- 17日 職員会議
- 25～28日 ホール改修工事

7月

- 4日 消防点検
- 12～13日 防火管理者研修（遠藤）
- 13～14日 学校支援員話し合い（城ノ内）
- 22日 学校支援員話し合い（八原、城ノ内）
- 25日 学校支援員話し合い（城ノ内）
- 27日 学校支援員話し合い（馴馬台）

9月

- 2～3日 ホール改修工事
- 16日 市民協働推進委員会（佐藤）
職員会議
- 20日 地域公共交通会議（佐藤）



ご意見・お問い合わせは…

NPO 法人ユーアンドアイ（平日 9:00～18:00）

茨城県龍ケ崎市奈戸岡 2 番地 195

Tel 0297-62-2667 fax 0297-62-2698

HP <http://www.npo-ibaraki.or.jp>

Mail yu-and-ai@npo-ibaraki.or.jp

編集後記

今回の発行から、担当することになった 遠藤 です。

なるべく前任の色を残しながら編集するように心掛けました。新米編集なので、アドバイス等ありましたら、ぜひお願いします。