

## 新メンバー紹介

皆様 よろしくお願いたします

### ◆石井 由美◆

2022年3月加入。他にも仕事をしていて定年が65才。「定年後に新しい仕事を探すのではなく、今からチャレンジしたい!」と初任者研修を受けました。

市民大学で一緒だった方が大きなかぶでヘルパーをしていると聞き加入。「大きなかぶ」が昭和町にあった頃に事務所のテント生地の看板を見て知っていたこと、HPを見て「ゆったり感が良かった」ことも動機になったそうです。

「3年の実務経験を積んで介護福祉士の試験を受けるのが目標」と人生設計をしっかりとっています。趣味はバードウォッチング。

### ◆中元 弘美◆

2022年1月加入。大きなかぶの募集ポスターを目にしていたので、ハローワークで大きなかぶを提示された時、「ポスターで見た事業所だ」と思ったのがきっかけです。「その日のうちに写真を撮って履歴書を携えて大きなかぶに駆け込みました。」行動力抜群です。

100人ものヘルパーを抱えた事業所でサ責をしていたので、仕事に対する真摯な姿勢と厳しい目を持ちつつ、一方でヘルパーに向いてないかなと思われる人にも「人は多様な面を持っているものだから」とその人らしさを見つけ、仕事に活かすことができるように見守りながらアドバイスをしてきたそうです。サ責が新規ケアの依頼をすると、すぐに「いいですよ」と返事をする頼もしい存在です。

## メンバー紹介



- ① 出身地
- ② 大きなかぶに入ったきっかけ
- ③ 趣味 or 特技
- ④ 心掛けていること or 座右の銘

### ◆蒔田 智子◆

- ① 日野市
- ② 友人に誘われて
- ③ 鑑賞かな…。
- ④ 「なんくるないさ」

### ◆小野 佳子◆

- ① 東京都大田区蒲田 庶民的な町です
- ② 元監事に「募集しているよどう?」と声をかけてもらった時に、昔メンバーに「かぶに来ない」と何度か誘われていたのに諸事情でそれに答えられなかった事を思い出し、遅ればせながら答える時が来たんだなと思ったから。
- ③ ラジオ (JWAVE) を聞く 仏像展鑑賞 (あの世に近くなったからかな)
- ④ 前向きに考える 挨拶は明るくハッキリ

### ◆大須賀 節子◆

- ① 立川市
- ② 友人からの声かけ
- ③ 邦楽、クラシック、スポーツ 鑑賞
- ④ 言葉。誠実にお世話すること

大きなかぶは東京都認証の 特定非営利活動法人です。

皆様の賛助会費と寄付に支えられ、地域貢献活動を行っています。

大下様、諸角様、橋爪様、匿名希望の皆さま ご寄付・賛助会費をありがとうございました。

活動にご賛同頂き、継続的に支えて下さる賛助会員を募集しています。  
(賛助会費一口3,000円 団体・法人は二口以上) ご寄付はおいくらからでも

どうぞよろしくお願い申し上げます。



NO.61 2023年 1月

発行 特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい  
昭島たすけあいワーカーズ 大きなかぶ  
理事長 小野 佳子

〒196-0025 昭島市朝日町1-4-12 マルマンビル201  
TEL 042-545-0890 FAX 042-519-5891

E-mail: ookinakabu@topaz.ocn.ne.jp  
ホームページ http://ookinakabu.jimdo.com/



みかん

青柳 和子 (大きなかぶメンバー) 作

## 新春のお喜びを申し上げます

「初夢で終わらせたくない夢」

大きなかぶのメンバーは前向きでとても明るい。世間で言われている3Kの職場とは思えないくらいです。そういう性格の人が集まったから? 勿論そういう面もあるでしょう。でもそれ以上に、みなさんがこの仕事をしてみたらすぐに理解していただけたらと思います。皆さんの楽しさや やりがいを感じられる仕事だからです。日々利用者の方々と接する中で、皆様の生きていくを支え、役に立っていると確信できる仕事だからこそ自然に気持ちも前向きになるのだと思います。

新聞に「誰かに必要とされていると感じることが幸福感に繋がる」と載っていました。まさにその通りだと思いました。KはKでも「幸福感のK」の存在は大きいですね。

多くの人に介護を経験してもらい、ぜひ幸福感を実感して欲しいと願っています。

例えば在宅ワークになった人に通勤時間に費やされていた時間を介助・介護に使ってもらい、高校の授業で介助・介護を必須科目とする、社会人になったら週に1、2時間でも介助・介護に携わる働き方が出来る社会を目指す、等々。

実現すれば、介護・福祉職が足りないという問題を解決する一助になるのではないのでしょうか。

そして人々の心に温かいものがあふれ、気持ちにゆとりのある世の中になるといいですね。

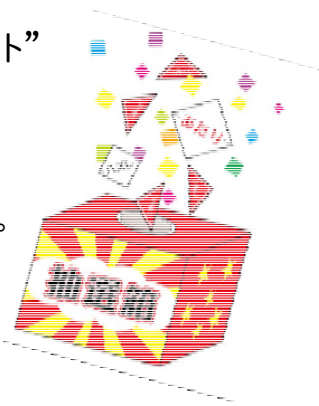


# ACT会員の皆様へ 今年もやります 勝手に 新春プレゼント

毎年会費を納めて、ACTと大きなかぶの活動を支えていただいているACT会員の皆様ありがとうございます。皆様の年会費の一部で、ACTや大きなかぶが講演会を行ったり、地域活動を行ったりすることができています。本当にありがとうございます。

感謝の気持ちを込めて皆様とお会いできる「ACT会員のつどい」を開いていましたが、今年度もコロナ禍で開催できそうになく  
…大変申し訳ありません。

そこで  
ささやかなお楽しみ  
“大きなかぶ 新春プレゼント”  
理事長による厳正なる抽選で、  
**ACT会員の皆様に**  
勝手にプレゼントをお送りします。  
何が届くか  
♡ 乞うご期待 ♡  
2月中頃 お届け予定です



## 地域のつどいを開催しました

NPO法人 生涯現役倶楽部 理事長小川秀美氏を講師に迎え

### 「身も心も軽やかに！ ～椅子に座って行う健康体操～」

10/16に昭島エンシスで開催しました。

並べた椅子が満席の大盛況！ 椅子に座って上半身全体を動かす緩やかな運動から始め、体がほぐれてくるとだんだんリズムに乗ってアップテンポに！ 立っても座ってもできる運動も取り入れて、最後は、背筋ピーン。詳しくは、大きなかぶホームページ「地域 イベント」へ

来年も、皆様のお役に立つ企画を考えたいとおもいます。



## 11月の昭島は 認知症月間

来年は、元気なあなたもちょっと心配なあなたも、若いあなたもぜひ参加してみてください。きっとお役に立ちます。

昭島市は11月を認知症月間として、認知症について知って学んでもらえる企画をたくさん行っています。

2022年にも、次のような企画がありました。市の広報「あきしま」より

11/1～11/30 「昭島で暮らし続けるみんなの笑顔展」 市内各所

認知症の方がその人らしく生活している様子を紹介

11/5 映画「ケアニン～あなたでよかった～」観賞会 市内3か所

認知症の方のケアに情熱を注ぐ新人介護職員を描く

11/20 「くじらの学校」アキシマエンシス校舎棟

認知症について学んで体験できる参加型イベント…講演・展示・運動プログラムなど

11/17・20 映画「ばあばは、大丈夫」上映 市民図書館

認知症の祖母を孫の視点から描いた作品

11/27 「見守り体験」 総合スポーツセンターと昭和公園

GPSを使って認知症の方を見守る仕組みを体験

10/15～ 「認知症の知恵ぶっくろ」配布 市役所介護福祉課・図書館・地域包括支援センター

市内で活躍中の介護のプロがおすすめする認知症に関する本を紹介する冊子

「くじらの学校」で学んだことの一部をご紹介します

### コグニサイズ

“頭を使う”と“体を使う”を同時に行うことで、記憶力や物事を最後まで達成する力を効果的に向上させる。

「数を数える」+「ステップ台の昇降」

「しりとりをする」+「足踏みする」

### らくしゅう式

《日常生活でできる認知症予防十か条》

- ・散歩、ラジオ体操などの運動をする
- ・いろいろな人との会話や遊びを楽しむ
- ・質・量ともに良い睡眠をとる
- ・自分の考えを頭でまとめてから話をする
- ・おしゃれに気を使う
- ・日に何度か、今日の年月日を西暦・和暦で言う
- ・プラス思考を意識し、ストレスをためない
- ・食事はよく噛み、腹八分目に
- ・血圧をチェックし、高血圧に注意する
- ・脳に良い食事をする

脳に良い「まごわやさしい」食事

まめ類、ごま、わかめ(海藻)、やさい(トマト・キャベツ・緑黄色野菜など)、さかな(サンマ・いわし・あじなど)、しいたけ(きのこ類)、いも類

### 認知症になっても 地域でともに楽しく！

講師：永田久美子先生

日本では平均寿命が延び、2060年には高齢者の3人に一人が認知症になるという推計が出ています。認知症はごくありふれたことであり、自分の一歩先に行く認知症の方から学ぶことがたくさんあります。

今、認知症は

- ①自分事、長生きすれば自分も
- ②わかること・できることがたくさんある
- ③自分であることに変わりはない
- ④お互い様！ 隠さずオープンに！
- ⑤地域を舞台に、心豊かな日々を
- ⑥支えられる一方ではなく、

地域の大事な一員として活躍

⑦あきらめない。一緒に、楽しく、希望をもってこのような新しい考え方・つき合い方をする地域で暮らしていると、

★認知症の方は発症や進行がゆっくりで、より良い人生を送ることができる

★本人・家族・地域の人、みんなが楽に、暮らしやすくなる

ことが分ってきています。時代も人も変化しています。一人ひとりが持っている可能性、わが町にある可能性を大切に、お互いの「いいところ探し」をしながら、よりよく生きていける希望を、地域で暮らし続けるための新しい流れを一緒に作っていきましょう。

市の認知症についての企画は、11月の認知症月間以外にもあります。

6月「認知症と薬の資料の展示」 ザ・ビッグ昭島店

12月「住み慣れた街で暮らし続けるために」（認知症の方から見える社会についての講演と座談会）