



東久留米市中央町 2-1-4

清美荘 102 号

NPO 法人

たすけあいぐるーぶぬくもり

電話：042-477-9891

ぬくもりはこれからも頑張ります！

理事長 木田ゆう子

ぬくもりは障害者総合支援事業と介護保険事業を再開してから 3 年が経過しました。この間、利用者、ヘルパー共に増え、多くのケアを手がけてまいりました。

訪問介護は、利用者さんの状況に合わせて介護や家事等をする仕事です。ヘルパー個人の考えで行うものではないところが難しいところでもあります。このため多くの失敗もありました。「時間に遅れた」、「買い物間違えた」、「利用者さんの足を踏んでしまった」、「利用者さんの気持ちを考えず自分から話過ぎた」等の反省しきりです。私自身も人間としての至らなさに思い当たる事もありました。それでも「少しでも高齢者や障害者の方の助けになれば」と、初心に帰ってケアを頑張る事が大切と痛感する次第です。うまくいっているからといって、けして自分の手柄と思ってはいけません。

「一生懸命取り組む」という姿勢を忘れずに、利用者様に心配りした介護を提供していきたいと考えます。こうした考えをヘルパー全員で共有し**ぬくもり**は今まで以上に地域社会に貢献していきます。皆様方からのご支援ご指導をこれからも宜しくお願い申し上げます。

ぬくもり通信の再発行に寄せ

理事（前理事長）矢澤健司

たすけあいぐるーぶぬくもりは平成 8 年 4 月に生まれました。地域で助け合いながら暮らして行くという趣旨で、地域で困っている方のお手伝いをしてきました。

平成 12 年 4 月(2000 年)に介護保険制度が始まり、多くの利用者の方が介護保険制度に移られてきました。**ぬくもり**も平成 14 年 4 月に NPO 法人を設立して市の生活援助や介護保険も行えるようにしました。平成 18 年 4 月には障害者自立支援(現在の障害者総合支援)も申請して障害のある方の支援も始めました。平成 30 年 2 月に相談支援センター**ぬくもり**を立ち上げ障害児・者の計画相談を行えるようにしました。この原稿を書くため**ぬくもり**通信 50 号の中に第 1 号に**ぬくもり**のロゴを作って頂いた並木 宝さんの原稿を見つけたのでご紹介します。

命名 たすけあいぐるーぶ「**ぬくもり**」に思いをこめて



私達が生きていく中で、辛かったり悲しかった局面で、一人ぼっちのような気がしてとても寂しい。でも、どんな人でもお母さんのお腹に守られて優しい温かさを心の中のどこかに残しているはず。一人で生まれてきたわけではない。生れ出た途端、様々な苦境が襲ってきただろうけど「**ぬくもり**」を思い出してほしい。辛かったり悲しかった時にこの「**ぬくもり**」を訪ねてほしい。きっと、あの温かい心を取り戻せるはず。肩を寄せ合ってほっとできることを願って名前をつけました。

「めくもり」 知って下さい！

管理者 細貝 泉



この紙面にて簡単に**めくもり**をご紹介します。

設立は平成 8 年とすでに 23 年が経過しております。事業所は東久留米市中央町 2 丁目、第 3 小学校の正面前に位置しており、事業内容は介護保険、障害総合支援、自費となっております。特に自費においては比較的低料金でお手伝いさせていただいており、利用者様大変喜ばれております。現在ヘルパーは 35 名在籍しており東久留米市を中心に清瀬市等の周辺地域へもサービス（上写真 足つぼセミナー時）提供を行っております。

また、地域交流の一環として生涯学習センターにて「足つぼマッサージ」セミナーをおこなっておりますが、今年 3 月には 35 名の来場者があり大変盛況でありました。来年 3 月にも行いますので、是非皆様方もお気軽にご参加いただけたらと思います。このような活動を通じ、**めくもり**はこれからも地域の方々から喜ばれるよう努力して参ります。

社会面

一人暮らし高齢者 896 万人に（2040 年）

この度、国立社会保障・人口問題研究所が世帯に関する推計を発表しました。これによりますと、一人暮らしする 65 歳以上の高齢者は 896 万 3 千人となり 2015 年より約 43%増えるとのことです。これは日本の全世帯の 18%となりますが、背景には未婚や離婚の増加があるようです。

一人暮らしの高齢者は家族によるサポートを受けづらい場合もあるため、身体の衰えや認知症などに伴う介護サービス、買い物や通院といった日常生活の支援への需要が高まると予想されております。現在でも深刻な介護人材の不足に拍車がかかることなどが想定され国や自治体の財政圧迫にもつながりかねないと言われています。

こうしたことから、高齢者を支えるための地域や制度の在り方を検討し、整えることが大きな課題になりそうです。

健康

熱中症はこうやって防ごう

東久留米市広報紙から

また、暑い夏の到来ですね。猛暑は「災害」と捉え、熱中症対策に取り組む必要があります。症状ですが、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、頭痛、吐き気、倦怠感は熱中症の可能性が高いです。重症の場合は「応答がおかしい」「意識がない」「けいれん」「身体が熱い」などの症状が出ます。

熱中症患者のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能や体温調節機能が低下しているため注意が必要です。予防として「暑さを避ける」「小まめに水分補給すること」が必要です。特に水分補給は室内にいて、喉の渇きを感じなくても小まめに水分を補給しましょう。また大量に汗をかいた場合は適度な塩分補給も必要です。更に身体を冷やすポイントは水のうや保冷剤、冷やしたタオルなどを首の周り、脇の下、脚の付け根に当て、太い血管がある部分を冷やすと効果的です。

救急車を呼ぶか迷った時や、診察可能な病院が分からないなどの場合には、東京消防庁救急相談センター #7119 を利用下さい。