

NPO 法人・ACT小平らいふえいど

通信36号 2016年1月20日発行

〒187-0043

小平市学園東町 2-4-16-102

TEL042-348-0376

E-mail:laifueido@rice.ocn.ne.jp

HP:http://lifeaid-kodaira.net/

発行責任者 山田 敦子



## 謹賀新年

今年もまた新たな希望を胸に新年を迎えることができました。

代表という役を引き受けて、早1年半が過ぎようとしています。初めはどういう事したらよいか、すべきなのか答えを見いだせなくて困りました。サービス提供責任者はケアに、事務局長は事務全般に責任を持つというようにはっきりとした課題があります。では代表は？この1年半の間幸いなことに、ACTワーカーズ連合に関連して、ACTとは？ワーカーズとは？NPOとは？を一生懸命に考え議論し合えたことが、良い経験になったと思います。なんとなくではありますが、私なりの方向が見えてきたように思います。自分たちが決めたワーカーズとしての働き方、NPO法人としての社会への貢献をいつも忘れず、ただケアに行き帰ってくるだけではなく、そのお宅で起きていることがそのお宅だけの問題なのか、それとも社会や制度に問題があるのか後者だとしたら、ACTワーカーズ36団体で声を出していける、そんな仲間がいる事。そんな運営を大切にし、いつも見守っていくことなのではないのかな、と感じています。

去年は介護保険総合事業の行く末を案じながらも、らいふえいどとして様々なイベントや行事を通し、地域の方々と暖かな交流を持つことができました。マイナンバー制度には振り回されている感が否めませんが、情報の管理・取扱いには責任を持った対応を法人としてはじめています。

今年もこのらいふえいどにご声援の方、よろしくお願い致します。

代表 山田 敦子

### 新年会

2016年1月16日(土)に新年会を行いました。今年も健康で自分に出来ることを一歩ずつ確実にやっつけよう、少しでも人に喜んでもらえるよう頑張ろうと、各自心に決め笑顔でスタートしました。



## 地域活動報告



おしゃべりカフェ

2015年7月26日(日)

当日は事前に配布したチラシを見てきて下さった方をはじめ、賛助会員の方、口コミで来て下さった方、メンバーを含め12名の参加でした。

計画では、夏休みに入りヨーヨーを準備、お子さんには楽しんでもらい、お母さんにはACTの事、ワーカーズの働き方のお話をできればと思っていた。しかし当日は猛暑、日中は出歩いている方はほとんどいなく、そんな中来ていただいた方には、事務所の様子を見て頂き、お話しをすることができました。気軽に立ち寄り、話ができる場として今後につなげていければと思います。

T・N



## 生活クラブ生産者交流会ビューティレッスン

～メイクアップ～ 2015年10月10日(土)

生活クラブの生産者(ジャパンビューティプロダクツ)の方をお呼びして基礎化粧品の安全性、品質管理について等の説明をしていただいた後メイクの基礎から教えて頂きました。



### 参加者の声から

今回は基礎からアイメイクまでしっかりと教われとても役にたちました。

参加者も自然と笑顔になり、お化粧の持つ力を感じました。

参加できてとても良かったです。 J・N

### 賛助会員のお願い

“地域のなかで「たすけ・たすけられ」自分らしく暮らせる地域作り”をめざし活動しています。私たちの趣旨に賛同し活動を支援して下さる賛助会員の方を募っています。

年会費 … 一口/個人 3,000円

/団体 10,000円

宜しくお願い致します



毎年10月の最終日曜日に行われるNPOフェスタにらいいいども「とん汁」作りに腕をふるい参加しました。好評で早々の完売となりましたが、展示では訪問介護事業所のチラシを手渡すのに苦戦しました。介護の支援は勿論ですが、「子育て支援もやっています」とチラシを渡すのがやっとでした。

来年はヨーヨー釣りでもして、アピールしてみましようか…

M・K



利用者さんとのケア以外のふれ合いも楽しかったです。

訪問介護事業所として、誰もが住み慣れた街で安心して暮らし続けられるよう、在宅での暮らしを支えるお手伝いをしています。

♪♪ 喫茶らいいいども ♪♪ 報告

2015年11月26日(木)



今回の「喫茶らいいいども」は最初から大変盛り上がりました。多摩済生の精神のディケアを利用者されている方の参加もあり、会場はほぼ満席状態。ハワイアンバンド“パル”さんの演奏と歌が流れるように始まり、満面笑顔で踊る”ロケラニ”さんのフラダンスも加わり、明るい雰囲気の中で皆さま楽しまれました。

後半はマイクを片手に歌ってくださるお客様とらいいいどものメンバーで一団となり会場は「歌ごえ喫茶」となりました。伴奏して下さったパルさんも、お茶やお菓子を用意した私たちも、誰もが楽しいひと時を過ごせた時間でした。

今回このように大勢の方がいらして下さったのも、今まで毎年続けてきた実績、地道な活動のたまものだと思います。

Y・D

生演奏はやっぱり

ステキです！！

いつまでも聞いていたい

と思いました。



今年もロケラニさんにフラダンスを教えて頂きました。

なかなかむずかしい…



句集「おひさまの約束」著者飯島亜紀子

幻冬舎ルネッサンスより発売中です

散歩をしていて思わずどんぐりを  
 拾ってしまった様子  
 お母様と和やかに過ごされている様子  
 頑張っている小さな花に  
 元気をもらった様子  
 どの句も飯島さんの気持ちが伝わってくる句だ  
 と思います。  
 これからも素敵な句を詠んで頂きご紹介させて  
 いただきたいと思います。

T・N

飯島亜紀子さん俳句  
 ～ケア時に戴いた中から～  
 「どんぐりを そっと拾って ポケットへ」  
 「小春日に 母と楽しむ ラジオかな」  
 「冬の朝 わくわく草に」 元気をもらおう



### ACT会員いきいきサークル活動報告

” にんじんの会 ” より

～2015.11.29(日)「足もみマッサージ」に参加して～

足を優しくマッサージするものと想像していたので、これから  
 大声を上げて笑ってしまうとは予想外でした。

教えて頂いたのは「官足法」といって、足にある全身に繋がるつ  
 ぼを専用の棒でもむことで、体の老廃物が排泄されて血液がきれい  
 になる健康法です。体の不調が解消され病気の予防にもなるそ  
 うです。

最初に腎臓のつぼを押したところ「イタイ～」と叫んでしまい、  
 先生から「がまんしなくていいのよ」と言ってもらって、遠慮な  
 く声を上げてしまいました。大声を出すのも気持ち良いものです。  
 次第に足先がポカポカと自由になった感覚があり、体の力が抜け  
 て楽になってきました。

足の筋力をつける「レジ袋キック」という運動も教えて頂き、  
 これから自分の体と向き合うのが楽しみになりそうです。

私の体にグッドタイミングのにんじんの会でした。 K・S

### \* インフォメーション \*

ACT会員いきいきサークル



” にんじんの会 ”

2016年1月31日(日) 門

深大寺 散策&ランチ(もちろんお蕎麦)

集合場所:三鷹駅南口 11:00

交通費、昼食代等は各自負担となります。

参加希望の方は事務所までお電話を  
 042-3248-0376

\*ACT 会員いきいきサークル活動とは、ACT  
 会員とその周辺の方々が、地域で安心して暮  
 らすことができるように支援することを目的と  
 しています。ACT 会員の方だけでなく、どなた  
 でも参加できます。お待ちしております。

あとがき

新しい年があげました。おだやかな元日をむかえ、市内の各神社にはすがすがしい顔  
 の老若男女、家族連れ等の長い列ができていました。まず健康と家内安全を願い、そし  
 てメンバーと家族らいふえいどにかかわる皆様の今年の健康と幸せを祈願しました。

やさしい気持ちで、お互いに笑顔あふれる一年になりますように…

申年のスタートです。本年もよろしくお祈りします。

Y・S

