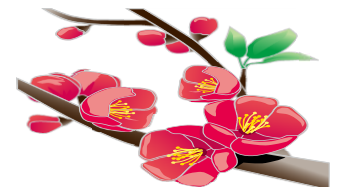




NPO 法人・ACT小平らいふえいど  
通信45号 2021年1月30日発行  
〒187-0043  
小平市学園東町2-4-16-102  
TEL042-348-0376 Fax042-348-0375  
E-mail:laifueido@rice.ocn.ne.jp  
HP:http://lifeaid-kodaira.net/  
発行責任者 山田 敦子

## 今年もよろしくお願ひ致します



新年早々緊急事態宣言発令で制限された生活を強いられていますが、皆さんお元気で過ごしてでしょうか。

以前の日常がいかに豊かで平和で貴重であったかに気付くこの頃です。

らいふえいどではマスク着用・手洗い・消毒・三密回避・外出制限などの感染予防に努め日々ケアや事務に勤しんで参りましたが、幸いなことにメンバーも利用者の方も今のところ感染を回避出来ています。引き続き努力を重ね抗体やワクチンが普及するのを辛抱強く待ちたいと思います。

このような状況下で怒りをため込み爆発させてしまう人が多いなか、“アンガーマネジメント（怒りのコントロール）”が普及しているそうです。怒りの対象は人でも事柄でもなく実は自分の中にある“〇〇べきである”という考えであり、それを緩めて許容範囲を広げていけば良く、怒りを反射的にぶつける前に6秒待つことが有効であるそうです。また、怒りそのものは悪いわけではなく、人や物を傷つけたり壊したり自分を責めたりすることがいけないのだそうです。今度受講の機会があったら是非チャレンジしてみたいと思っています。皆さんもいかがでしょうか。

代表 山田 敦子

チャレンジ!!  
zoomで  
新年会



新年会は初めてzoomでの開催となりました。例年お店を予約し、美味しそうなご馳走を前にみんなの笑顔とともに開催されていたので、パソコンやスマホに向かったの新年会ってどうなんだろう…と正直不安な気持ちでいました。**ところが・・・びっくり!!**

若いメンバーが、zoomでも楽しめる内容をしっかり企画してくれて…各自で用意したおつまみと我が家の自慢できるものを画面を通してお披露目。他にゲームも用意してくれてアツという間に時間が過ぎてしまいました。大いに盛り上がり、終わった後は『いや～良かったね～♪』『とっても楽しかったあ～』と皆さん感激していました。ただ、全員参加とはならなかったことだけがとても残念でした。今度は全員参加を目指して、リアルとオンラインの同時開催もあるかも知れません(\*^▽^\*) ♪♪

谷底に落とした金貨が山吹の花になったという言い伝えや、積み重なるように沢山の黄色い花を咲かせる姿から『金運』という花言葉がつけられたそうです。

\*山吹の花言葉：『気品』『崇高』『金運』

飯島亜紀子さん俳句 くケアの後に戴いた中から  
いじまあきこ

春風が 次のページを そつとめくる

冬の朝 ちよつとうれしい お茶の香り

早咲きの 山吹の花が いとおしい



☆ 咲き乱れたチューリップの  
美しさに“にっこり”微笑  
の利用者さん

歩いてきた疲  
れも吹き飛び  
ました ☆



働く仲間(メンバー)募集しています!  
介護・家事援助などの経験を活かし「誰もが地域  
で自分らしく暮らしていく」ために一緒に働きませ  
んか。週に一時間からでも大丈夫です。資格がな  
くても始められますし働きながら資格を取ることが  
出来ます。電話、メール、FAX等、事務所にお問  
い合わせ下さい。

問い合わせ先:NPO法人ACT小平らいふえいど  
TEL:042-348-0376、FAX:042-348-0375  
E-mail:laifueido@rice.ocn.ne.jp



### ☆☆ 新人紹介 ☆☆

はじめまして。

新しくらいふえいどに仲間入りました  
井出伸江と申します。介護のお仕事を  
やりたいなと思っていましたが、前職  
の待遇がよく仕事を変えるきっかけが  
つかめずにいました。しかしコロナ禍  
により失職し、新たな一歩を踏み出す  
ことができました!らいふえいどの共  
同経営という理念に感銘を受けこちら  
で働きたいと思いました。

訪問介護というお仕事をやらせて  
頂くにはまだまだ未熟者ですが  
どうぞ宜しくお願いします!!



### ACT 会員いきいきサークル「にんじんの会」

今年度は新型コロナウイルスにより活動を休止して  
います。ACT 会員、地域の皆さまに気軽に参加し交流  
が出来る日が一日も早く来ます事を願うばかりです。

\*連絡先 ACT小平らいふえいど内 鈴木、中田



～あとがき～

新型コロナウイルス感染症に加え感染力の強い変  
異種が日本でも確認されています。二度目の緊急事  
態宣言が出され4月からはワクチンの接種も始まりま  
すが、まだ思うような縮小には至っていません。これ  
から先オリンピックの事など緊急に対応しなければい  
けないことが山積みです。どんな時にも気持ちに余裕  
を持ち続けていけるよう、毎日の生活を過ごしてい  
きたいと思います。

中田