



# なないろ



発行元：特定非営利活動法人

ワーカーズ・コレクティブ

たすけあい ぐっぴい

発行責任者：理事長 秋保 清美

住所：横浜市西区戸部本町50-21-705

発行日：2019年6月30日

## ご挨拶

理事長 秋保清美

美しい紫陽花が咲く季節となりました。  
みなさまにはつつがなくお過ごしのことと思います。日頃から、たすけあいぐっぴいの活動にご協力いただきありがとうございます。

去る5月26日に「たすけあいぐっぴい」総会を開催し、昨年度の成果や課題、そして新年度の方針を多くのメンバーと確認しました。

昨年度は毎週金曜日に、ばあばの家あさだで、横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業(サービスB)を開始し、地域の方々の憩いの場となりました。一方で、のべ487名の利用者様にご利用いただいた居宅部門を廃業しました。この間、多くの方々と出会い、サービスを提供したつもりが逆に利用者様から元気も頂戴し、数多くの思い出に満ちた活動を終了しなくてはならないのは残念でした。

このように新たな形になった新年度ですが、新たな仲間を積極的に募り、元気にスターとしたいと思います。本年度もまた、たすけあいぐっぴいをどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 居宅介護支援事業部門の廃業

2005年1月～2019年3月までの15年間、5人のケアマネジャーが関わり、150人余りの方の「その方らしい暮らし」の応援をさせていただきました。必要なサービスを導入することで、その方が生き生きされるのはやりがいにつながりますが、病との闘いで辛い日々を送る方への支援には正解がなく、皆で力を出し合うことの連続でした。この度は諸般の理由により残念ながら閉じることになりました。長くご支援くださりありがとうございました。

中村久子、中山範子、渡辺友子



## 食中毒や感染症を予防するには

ご高齢になると、若い頃よりも抵抗力や免疫力が落ちるので、食中毒や感染症にかかりやすくなります。そこで、こんなところに注意して毎日を過ごされてはいかがでしょうか。

### お部屋の加湿

- ① 枕元に洗濯物やぬれたタオルをおく
- ② 枕元にお湯や水を入れたコップを置く
- ③ 短時間でもいいのでマスクをする

### 深呼吸をして肺活量を増やしましょう！

- ① 着替えのとき
  - ② 食事のとき
- できる方は大きく手を広げて、



### こまめな水分補給

- ① 少しずつ、少しずつ、気づいたら水分を取りましょう
- ② ペットボトルに入れたお水やお茶が便利です



### たんぱく質をとりましょう

- ① 肉や魚、大豆製品、牛乳や乳製品には、良質なたんぱく質が含まれています
- ② 美味しく食事を頂きましょう

### 編集後記

お久しぶりの『なないろ』の発行です。今回は梅雨のさなかの発行です。利用者みなさまが快適に過ごせますように、少しでも役に立つ情報を載せていきたいと思っております。ご意見やご希望がありましたら、ぜひ、ヘルパーまで。

どうぞよろしくお願い致します。