

あ あ す

TIMES



2025年4月 No.56

特定非営利活動法人 地域福祉会ああす
〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町1丁目1-32
Tel 078-845-2520 fax 078-845-2521
Email times@npo-earth.org
URL https://www.npo-earth.org

発行責任者 藤原 みゆき

鏡開き 厄除けぜんざい

2025年1月18日(土) 11時~13時
ああす 多目的ルーム



今年も恒例の鏡開き
23名が参加されました。
寒い中、お子さん連れのご家族、ご夫婦づれ、又
おひとりりで来られてここ
でお顔合わせで、おしゃべり。



「いつも楽しみです！」
と顔なじみのご近所さん。
無病息災願ってしっかり

厄除け?で、おかわりされた方
など。関西では15日までが松の内と
され、“鏡開き”で、お正月は締めくり、
新たな気持ちで頑張りましょ!



2025年新春のつどい
ノーベル平和賞受賞記念

日本被団協の運動とそのあゆみ

2025年1月11日(土) 14:30~16:30
於 御影公会堂 134名参加

講師: 濱住 治郎 氏 (日本被団協事務局次長)

被団協の今までの運動とそのあゆみ、核兵器廃絶の思い



と「生きる権利」という基本的な人権について、また核兵器も戦争もない世界を拓め、被爆者の心と体の傷みを忘れず、

伝えていくこと、再び被爆者を作らないことを願い、
「ノーモア ヒバクシャ」私達に出来る事は?と改めて
思いを起こす講演でした。

介護の実践 少しでも長く夫婦で在宅生活を



ああすこうなん 梅田 真理子

利用者さんは79歳女性、ご主人と2人暮らし。
9月に左慢性硬膜下血腫で手術施行。

1月中旬退院後、介護プランは、

*訪問介護: 毎日(朝・昼・夕)

*通所介護: 週3回(月・水・金)

*訪問看護: 週1回(火)

デイサービスの日は

朝夕訪問。他は朝昼夕の3回訪問

病院側は夫が妻の排泄交換が

無理で在宅は難しい

との見解だったが夫の強い希望で自宅に戻らせる。



当初はケアに必要な物品の紛失、
移動で準備に時間がかかった。
訪問時は夫に奥さんの今の身体
の状態の説明や、水分や食事の

摂取の仕方などを都度、伝え続けている。

当初、食パン1枚から半分カットに

1か月かけて一口大になりと、改善

はあるが、食後の薬の飲み忘れが続き

ヘルパー訪問時に服薬介助をするが飲み込みが

悪く、自身で飲水せず水分摂取も行ない、排泄

介助・更衣介助も行なっている。今後の在宅生活

不安は残るが、ケアマネをはじめ、医療・訪看と

情報・共有し、連携しながら少しでも長く、ご夫婦

の希望である在宅生活を送れる様に、しっかりと

と支援を続けていきたい。





居宅介護支援あすこうなん

ケアプラン点検報告

～影の立役者・最強の軍団～

居宅介護支援あすこうなん所長 山本 伊智子

12月6日、神戸市から当事業所4人のケアマネージャーの利用者への自立支援の実現にむけて適切なケアプランができていないか、また専門性や質の向上の取り組み等のヒヤリング面談があり約2時間半の中、事前提出した利用者資料での一人一人の質疑応答形式。「自立支援に資するケアプランの考え方は？」の問いに「本人の‘強み’の見極め。病状を悪化させない。を心がけてケアプランを作成している」と答えました。面接者がケアマネージャー経験者と知り最初の緊張が和らぎ、話しやすく、この仕事に共感、同意してくれたのが、とても嬉しく思いました。3名のケアマネージャーからは、「あすは地域支援、子供の喜ぶ活動をしていること、誇りと責任をもっており、今後も信頼ある事業所として活動していきます。」の言葉で締めくくり、私は聞いていて涙がでました。面接者から提出資料に関して「良く出ています。問題ありません。良い事業所です」とお褒めの言葉があり指



摘するばかりの指導ではなく、より理解を深めた納得いく指導でした。今後も利用者の健康と幸せを守る事業所でありたい。利用者の望む生活、笑顔が見られる生活の、実現可能となる**影の立役者’**介護支援専門員で、ありたいと

思いを強くしました。



学術運動交流集会

2025年2月16日(日) 10:00~16:00

ポスターセッション18分科会136演題

於 神戸国際会議場 記念講演14:00~

講師 川口 啓子 氏 大阪健康福祉短期大学名誉教授

「あなたの介護は誰がする？」

ポスターセッション18分科会136演題の発表があり、午後には座長賞受賞表彰がありました。どれもよく研究がされていました。講演は、現在の介護をめぐるネガティブイメージ、教育、課題など問題点を考える。どれも興味深い内容でした。視聴の機会があれば是非ご参加を。



川口 啓子 氏



座長賞授賞 表彰



認知症研修

記憶 と つ な ぐ



～認知症と共に生きる 私が伝えたいこと～

2025年2月27日(木) 14:00~15:30

於 東灘文化センター 育成委員会主催

講師：下坂 厚 氏

居宅介護 山根 優子

講師の下坂氏は2019年(46歳)に若年性認知症を発症された。講演は司会の松井氏と会話形式で行われ



お二人の会話は認知症の当事者である事を感じる事なくスムーズに会話のキャッチボールが出来ており、テンポよく率

直な話を聞く事が出来た「認知症だから変わってしまうのではなく変わるの周りの方だ」とのメッセージには、周りの受け止め方により能力は維持出来て支援の考え方によりその人らしい生き方ができる事も理解できた。写真家でもあり、現在は写真とエッセイでご自身の思いをSNSで情報発信されており、その写真は、とても温かく自然な表情をとらえたものだった。添えられた言葉には下坂氏の日常の中で感じられた一言があり、ストンと胸の中に素直な気持ちで伝わった。認知症になったから何もできなくなるわけでもなく周り



とつながり、工夫をすれば人と関わる能力を維持出来て記憶を残す手立て(下坂氏の場合は写真を残す方法)を見つける事でその人らしく生きていけるとい

うが、わかり、とても良い研修でした。

季節を感じるお手伝い

1階の多目的ルームのウィンドウディスプレイ私達、こうなんヘルパーが飾り付けしています！見てね、よろしくね





2024年12月21日(土) 11時～13時
ああす多目的ルーム

居宅介護支援ああすこうなん 馬詰 牧子



クリスマスツリーと
モール、ベルの飾り付け
を終え、クリスマスの衣
装を着た職員が皆でお
出迎えました。

今日のメニューはカレーとパンのセット。カレーのいい
匂いが漂う中、ゲームやお菓子の詰め
放題、物品のお渡しをしました。

食料品が欲しいという昨今の状況を反映



した要望も多い中、子供のクリスマスプレゼントに、
と品物を見つけて喜ばれる方もいました。学用品などの

物品提供は子供さんにも
好評でした。



85名の方が参加されま
した。



My hometown

～水道筋商店街～

ああすこうなん 坂之下 孝子

私の住む近所に水道筋商店街があります。昔ながらの
お店、高齢化で閉められた店の後、今度は若い方に
変わられ開店されていたりで近くに住んでいてもア
レ?こんなあったかなと考える事があります。先日
時計の電池替えをお願いしたら、そこは個人店で「東



灘区から中央区まではこの店だけになっ
た」とご主人から聞き、時代の流れを感じ
ました。歩いていると懐かしさも入り食べ物からコ
スメ迄ついつい手に取ってしまいます。また近々クラ
フトビール工房が出来ると聞き市場で惣菜を手にし
楽しむことも・・・また体重増加?。桜の咲く頃、商店
街を通り王子動物園か都賀川公園に足を

運ぼう。



おすすめ クッキング



さんらーたん
酸辣湯



寒い日にピッタリ!!とろーり中華スープ
栄養価の高い中華スープで食欲増進、疲労回復の
効果があるそうです。



材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 1枚・生なめこ 1袋
- ・春雨 1袋・豆腐 1丁
- ・長芋 5cm・卵 1個
- ・長ネギか三つ葉適量

調味料

- ・醤油大さじ2 ・ラー油小さじ1
- ・鶏がらスープの素大さじ1
- ・梅肉チューブ5～6cm (梅干し1個でも良い)

調理法

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
春雨はもどして2cmに切る。
長芋は3cm位の千切り。豆腐は2cmの
角切りにしておく。
- ② 水600mlに鶏ガラスープの素を入れ
沸騰させる
- ③ ②に鶏肉、豆腐、長芋、なめこ、春雨の順に
入れ、中火で煮る。
- ④ 肉に火が通ったら、醤油、梅肉を入れ、
強火でさっと煮る
- ⑤ 卵1個を混ぜて置き、まわしかけ中火で30秒
程煮る。卵がふわふわになったらラー油をかける。
- ⑥ 火を止め、ネギ日三つ葉を乗せて、出来上がり。



彩りも楽しんでください
ああす理事 峯口シズ子

ああすからの

お知らせ・ご案内

地域福祉会第30回通常総会

2025年5月26日18時～
医薬研究所3階



ああす全体学習会

～事例発表会～

2025年4月18日(金) 18時～20時
医薬研究所3階



さくらボックス

多目的ルーム

2025年3月22日(土) 11時～13時





〇×クイズ

フォローアップ研修より

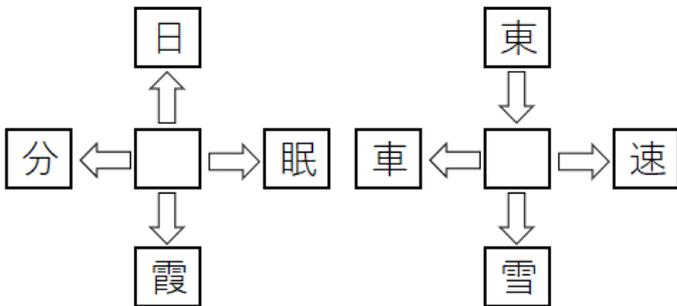
脳・神経の疾患で正しくないのは



- 1 () 脳血栓の原因は脳の動脈硬化によるのが最も多い
- 2 () 脳出血は安静時や朝目覚めた時、血圧が低下時発症しやすい。
- 3 () 筋萎縮側索硬化症 (ALS) は早期から知覚神経の低下がみられる。
- 4 () パーキンソン病の四大運動症状は、①振戦 ②筋固③無動④姿勢・歩行障害である。
- 5 () パーキンソン病治療のドーパは長期間使用すると付随運動や幻覚・妄想等の精神症状を生じる事がある。

漢字穴埋めクイズ2題

空白部分に漢字を入れ熟語を完成させて下さい。



★〇×クイズの答



- 1 (×) 脳梗塞では心臓で生じた血管が心房細動で裂れ脳の血管に至って起こる事が最も多い。
- 2 (×) 安静時や朝、目覚めた時、血圧低下時に発症し易いのは脳血栓である。
- 3 (×) ALS は数年で四肢麻痺、摂食障害、呼吸麻痺となるが、眼球運動や膀胱直腸機能、知覚神経、記憶力、知能や意識は末期まで良く保たれる。
- 4 (○)
- 5 (○)

★漢字穴埋めの答 「門」「松」

★クロスワード55号の答

「いまはむかしかどまつしめなわ」でした。

抽選の結果次の5名の方に図書券をお送りしました。
 Y・S様、K・N様、M・U様、A・H様、S・W様
 おめでとうございます



お待ちしております

あす TIMES は皆さまに支えられています。
 クロスワードパズルへご参加いただくとともに、
 ご意見ご要望もぜひお寄せ頂きたいと願っています。

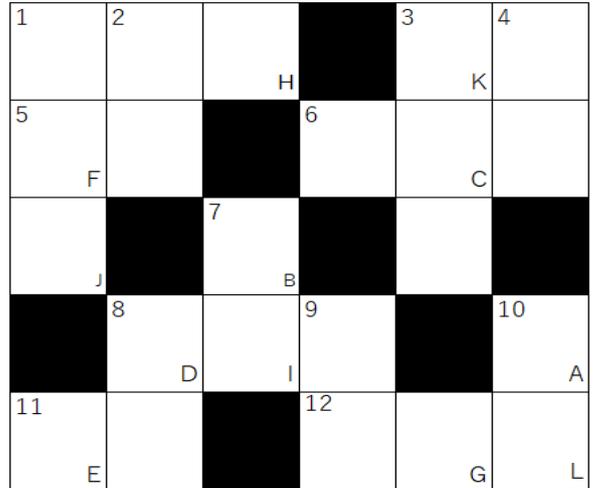
送付先：地域福祉会あす本部 機関紙係宛
 Eメール: times@npo-earth.org
 FAX: 078-845-2521



クロスワードパズル

【ヒント】 ピカピカの一年生

下の回答欄にAから順に記入してご回答ください。
 正解者の中から抽選で5名の方に図書券を進呈します。
 応募はハガキ・FAX・メールにて本部(ニュース係)まで。
 宛て先は左下に。応募〆切りは4月20日迄です。



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L

【ヨコのカギ】

- 1 春の花の代表は
- 3 幅の狭い海峡。□□の花嫁。□□際
- 5 現在。何々するなら□□でしょ
- 6 昭和を代表する漫才コンビ。夢路いとし・喜味□□□
- 8 元シャ乱Qのボーカル。作曲家。音楽プロデューサー
- 11 フランス料理で代表的なテリーヌと□□
- 12 募集する事。寄付□□□

【タテのカギ】

- 1 今一度。もう一度
- 2 月の輪。北極。マレー
- 3 試合で優勝する事「春のリーグ戦を□□□する」
- 4 とりたくないもの。若々しい
- 7 そば、うどんは何類
- 8 「伝手」の読み方
- 9 カワがバケルと□□になる
- 10 くまもん、ひこにゃんは□□キャラ



地域福祉会あすのLINE公式に登録

お願いします。
 地域支援情報など随時発信します
 右のQRコードよりご登録ください。



地域福祉会あすの寄付の受付口座

地域福祉会あす 寄付金口座
 みなと銀行 住吉支店番号068
 普通預金 口座番号 1810428
 口座名義 地域福祉会あす 理事長 藤原みゆき