



共慈会便り

発行元 〒134-0085
江戸川区 南葛西7-2-3
社会福祉法人 共慈会
☎03-3686-4477



共にいきるために 自分にできること



寒暖差による 血圧の上昇を予防しましょう！！

これから日に日に寒さが増してきます。血圧には季節変動があり、寒い時期に血圧が上昇しやすい理由として、寒さによる血管の収縮や、血圧を上げることによって体温を維持しようとする体の働きがあります。他に、運動量が減少したり塩分の多い食事が増えたりすることも理由として考えられています。

◇寒い時期の血圧上昇の予防対策◇

- ・ 居間や寝室だけではなくトイレや浴室・脱衣所も暖める
- ・ 入浴時はお湯の温度を40度以下に設定し、熱いお湯の使用を避ける
- ・ 起床時はゆっくりと起き上がり、急な移動を避ける
- ・ 屋外に出るときは防寒対策をする

！寒い時期の血圧の急上昇を防いで元気に過ごしましょう！

まちの生き生き活動紹介

「ヤングケアラー」という言葉をご存じですか？

家族の介護・精神疾患を持つ保護者の感情面のサポート、食事の準備や掃除、洗濯、兄弟の世話、日本語が母国語でない家族の通訳等を担う子どもたちのことを示しています。

令和3年の文部科学省の調査では日本の中学生の17人に1人、高校生の24人に1人がヤングケアラーとの結果が出ています。

ヤングケアラーの多くは、

「自分の時間が取れない」「友人と会えない」「ストレス」

「誰にも相談できない」「孤独」「眠れない」

という悩みを抱えているという調査結果も出ています。



今回は、江戸川区内でヤングケアラーを支援する団体であるケアラーパートナー木の根っこが運営する「ヤングケアラーズカフェ若葉」について、代表理事 毛塚香恵子様
に活動の様子などを聞きました。

Q: ヤングケアラーの支援のため、木の根っこを立ち上げたのはなぜですか？

A: 数年前元ヤングケアラーですと名乗る人たちに出会い、在宅介護の現場に、家族のケアを担う子どもや若者がいることに気づき、愕然としました。私自身は、それがきっかけとなってこの活動を始めました。

Q: どんな活動をされていらっしゃるのでしょうか？

A: 2022年10月にヤングケアラーズカフェ若葉をオープンしました。

若葉は、おしゃべりやゲーム、勉強や居眠り…自分のやりたいことがやれる場所です。みんなで食べるカレーも絶品です。信頼できる大人や同じ体験を持つ仲間と繋がりながら安心して自分のための時間を過ごしてもらいたいと思っています。
ケアを担う子どもや若者に「ひとりじゃないよ」と伝えていきたいと思っています。

ヤングケアラーズカフェ 若葉



お問い合わせ先
一般社団法人
ケアラーパートナー木の根っこ
住所 〒132-0021
江戸川区中央2-4-18 ほっと館
電話番号 03-6823-8077
<https://kino-necco.com/>

Column

グループホーム虹の風の日



グループホーム虹の風では、現在2棟8名の入居者の方々が生活されています。グループホーム1号館は男性棟、2号館は女性棟となっており、各々の暮らしやすい生活リズムをもって過ごされています。そんな入居者の方々の一面をこちらにご紹介させて頂きたいと思えます。

入居者のAさんは入居当時は自ら動く事がありませんでした。食事の後は片付けもせず自室に戻られたり、入浴後も浴槽のお湯を捨てる事もなく浴室を出て行かれていました。その後、グループホームで生活していく中で、他の入居者の方々が食後に流して食器を洗い、片付けている姿を見たり、浴槽のお湯を捨てているのを洗面所のドアが開いているときにでも見かけたのでしょうか。

最近では食後に食器を下げ、洗って片付けたり、入浴後には浴槽のお湯を捨てるようになりました。

また、Aさんが片づけをしてくれた時に職員が「ありがとう」とお礼を言うと、他の入居者が「Aさん良かったね」と声をかけてくれました。その時のAさんがとても喜ばれている姿を目にした時、とても微笑ましい空間にいるなぁと感じる幸せがそこにはありました。

新職員紹介 【虹の会ケアプラン】

後藤 正樹 ケアマネジャー

興味のあった対人援助職で、スキルアップできると考え2000年から介護業界に従事しております。今後は虹の会や地域で活躍・貢献できるよう頑張ります。



10月1日入職

☆休日の楽しみ方☆

家族5人で買い物や遊びに行き過ぎています

☆座右の銘☆

一陽来復（いちようらいふく）

- ・冬が去り、春が来ること
- ・悪いことが続いたあと、ようやく物事がよい方向に向かうこと

お仕事をお探しの方の職場体験・職場見学を受け付けています

共慈会では、求職者の方々の職場体験、職場見学をいつでも受け付けています。福祉のお仕事に興味、関心をお持ちの方は、ぜひ一度お仕事を体験・見学してみませんか。福祉の資格をお持ちでなくても大丈夫。

福祉（介護、障害等）サービスを必要とされている方がお近くにいらなくても、もちろんお身内にサービスを必要とされている方がいらっしゃっても大歓迎です。

また、共慈会がどんなところかな？という方も大歓迎です。共慈会では、福祉の資格取得に向けた「資格取得支援制度」も設けており、働きながら資格を取得できる制度もあります。



ぜひ一度共慈会をのぞいてみませんか？



ドライバー募集

- ・ 福祉車両を運転してくださる方を大募集しています
- ・ 福祉車両とは体の不自由な方や高齢者の方にとっての移動の自由を広げるための車です
- ・ 運転には普通免許があれば大丈夫です
- ・ 車いすの方を送迎するためにスロープやリフトがついていますが操作は簡単です
- ・ 活動日と時間は御相談に応じます

まずはお気軽に御連絡下さい

社会福祉法人 共慈会 福祉有償運送

☎03-3686-4477



俳句コーナー

前回の俳句コーナーの作品をご覧になって、短冊に書いてきてくださった方がいらっしゃいました。いただきました短冊は俳句の作者の方にお渡ししました。ありがとうございました。

『秋高し 合唱の響き 天を打つ』

塩野 美貴子

『初紅葉 あなたのほほ笑み 頬染める』

佐々木 福子

『まわり道 落葉の音 踏みしめて』

松居 なぎさ

『名月や 追って追われて 帰路につく』

ペンネーム：石田 純一

次回テーマは『冬』となります。

応募期間：令和5年11月1日

～令和5年11月30日

担当：田嶋、折田

たくさんのご応募をお待ちしております。

