

# ときめき通信

平成28年度の「ときめきスタンプ帳」をお届けします

介護支援  
サポーター数  
**1,142人**  
平成28年2月末現在  
受入施設等数  
187ヶ所



今年度も心ときめく活動でたくさんの笑顔に出会えますように・・・

ちょっと知りたい  
他の人の活動・・・

制度開始当初のサポーターさんと最近登録したサポーターさんの活動を  
ご紹介しま〜す。



平成23年度登録  
今井 益子さん

ご自宅から自転車で20分の所にあるデイサービスセンターで、週1回のお茶出しやお話し相手の活動を始めて丸2年になるという今井益子さん。時には利用者さんと絵手紙を楽しむことも。

活動日は遅刻をしないよう心がけ、早起きをして準備をします。それが健康づくりのひとつにもなっているそう。

「待っていてくれる人がいる、行く場所があることが嬉しい。」  
「今が青春だと思っています。」そんな素敵な言葉と明るく優しい  
笑顔頂きました。



平成24年度登録  
高橋誠さん&  
友愛うたクラブ  
あけぼのの皆さん

今日は、デイサービス「ツクイ柏塚崎」で7人の仲間と活動です。4年前に結成した“友愛うたクラブあけぼの”は、あけぼの町会老人会のカラオケ仲間で作った会。88歳の高橋誠さんは、その会の代表です。歌うことが楽しくて、発表の場を求めてボランティア活動をはじめ、現在、定期的に月6か所のデイサービスで皆さんと一緒に歌っています。カラオケをバックに自慢の演歌を披露し、拍手喝采。「懐かしい歌を歌ってくれてありがとう。」「いつも楽しみにしています。」と利用者さん。職員さんは「私たちの全く知らない歌も歌ってくれて、喜ばれ、とても助かっています。」と。高橋さん達は声をそろえて「まだまだ続けますよ。スタンプをもらうのも楽しみですから！」と元気いっぱい!! 頼もしい限りです。



平成26年度登録  
みずのやみゆき  
水野谷躬行さん&  
沼南ハーモニカ  
サークルの皆さん

平成15年に活動をスタートした「沼南ハーモニカサークル」。  
立ち上げ当初から関わっておられる水野谷躬行さんをご紹介します。水野谷さんは現役の牧師さんであり、自宅でハーモニカ教室も開かれています。沼南ハーモニカサークルのメンバーは、総勢27名。年間80ヶ所の施設(特養やデイサービス、サロン等)への慰問活動を精力的に行っておられます。

水野谷さんの担当は「指揮者」で、作曲をすることも。この日も水野谷さん作曲の「つなぐ」が演奏されました。「ハーモニカを聴いて喜んでくださることが何より嬉しい、将来的には、他の演奏グループ(大正琴やオカリナ等)とのコラボを楽しみたい」と水野谷さん。これからも心温まる演奏に期待しています。



# サポーターさんお待ちしております。

## デイサービスセンター 梨の里



お客様の心に寄り添ってくださる方、お待ちしております！

円形ガラス張りのお部屋からは、四季折々のお花を楽しむことができます。

内容：お茶出し・お散歩の付添い・  
芸能披露・お話し相手など

日時：月～土

9:30～12:00・13:30～14:30

で内容により相談

場所：南逆井1-15-15

連絡先：☎7176-0220

(平川さん・関口さん)

## 特別養護老人ホーム 柏きらりの風



幼稚園と隣接していますので、子どもが身近に感じられる環境です。

ゆっくりと人の話しに耳を傾けてくれる人、お待ちしております。

内容：レクの補助・シーツ交換

芸能披露・傾聴・移動の補助等

日時：月～金 9:00～17:00

場所：西原2-9-1

連絡先：☎7154-5201

(小室定男さん)

## デイサービスセンター ケアパートナー 柏



サポーターさんのお陰でとても助かっています。

内容：レクの補助・お話し相手

芸能披露・囲碁や将棋の

相手等

日時：その都度相談

場所：松ヶ崎231-1

連絡先：☎7133-8631

(張ヶ谷センター長)

利用者に合わせたレクや行事が盛りだくさん、飽きない工夫をしています。

## 朝起きたら...

### 健康コラム

## 太陽の光を 浴びましょう♪

保健師 藤本由香

明るくなる時間が早くなってきました。朝目覚めた時、カーテンをすぐに開けていますか？脳を目覚めさせるには、太陽の光が大切です。太陽の光を浴びることでメラトニン(睡眠に関わるホルモン)が減り、セロトニン(心のバランスを整える働きがある)の分泌量が増えるのです。

目が覚めた時に頭がスッキリ！気分爽快！になるためにも、元気にカーテンを開けてみてください。さらに、バランスの良い食事や運動もプラスすることで、いきいきと毎日を過ごすことが出来ます。

継続は力なり！ぜひ、次回のときめき通信までは続けてみてくださいね。



## 事務局からお知らせ



- 平成27年度の実績報告・奨励金交付申請は平成28年4月11日(月)までです。お忘れなく！
- 今年度は、実績のない方にも「奨励金振込先口座」の登録をいただいています。ご協力お願いいたします。
- 介護支援サポーター登録を辞退したい方は、辞退届を送ります。
- 手帳のカバーが欲しい方は、ご連絡ください。

## 編集後記

年の初めに「川崎七福神」巡りにいきました。多摩川べりをのんびり歩いて、7人の神様にご挨拶。歩行距離は、概ね10km。今年も健康に留意して、ウォーキングを楽しみたいです。(T・K)

