



〒166-0004

東京都杉並区阿佐谷南 1-9-12 エコ-2-A ☎03-3312-9191 FAX03-3312-9192

kasumiso@themis.ocn.ne.jp URL <http://www.npo-kasumiso.com>

発行責任者 早野節子

## 理事長挨拶

理事長 早野 節子

今年の大相撲一月場所は、大関把瑠都の優勝でした。把瑠都のお母様がインタビューを受けて「息子は、私にとってはいつまでも子供です」と言っておられたのが印象的でした。

最近、小さなお子さんの家庭にお伺いする機会が増えています。そこで改めて感じるのは、子供を産んでから初めて、戸惑いながら少しづつ親になって行き、それはいつまでも続くということです。若いお母様が重度の障がいを持ったお子さんを授かり、家に連れ帰ったその日から様々なケアや知識を要求されながら、子供の母親になって行くのは本当に大変なことでしょう。それは子供が大人になり、親が高齢になっても続くのです。誰でも子供を育て、家族になっていく過程では色々なことが起きるし、そのどれもが親にとっては初めての経験です。そこに障がい児者のケアが入り、重い負担がかかります。

家族で負いきれない負担は地域が担っていくのであって、地域がその役割を見過ごすことで家族が常にケアの重荷を負っているという事になってはいけません。そのお手伝いをかすみ草にさせていただきます。

そしてご利用者さまの親御さんが、地域で暮らす成長したお子さんのことを、楽しく誇らしい気持ちで「私にとってはいつまでも子供です」と、堂々と行って頂けたらと思います。

10月3日(日) 上野動物園

パンダに会いに、利用者さん 15名とヘルパ一達で、上野動物園に行ってきました。

動物園をそれぞれのペースで周ったあと、事前に渡していた、オリエンテーリング式のクイズを楽しみました。

ちなみに、利用者さんに伺った人気ベスト3は1位パンダ・2位ゾウ・3位は、キリンでした。



## いきいきホリデー

12月18日(日) 浴風園

年の締めは、もう恒例になりましたクリスマス会です。

利用者さんの文字盤を使っての力強い開会宣言から、クリスマス会はスタート。サンタさんのプレゼントのマラカスに笑顔で答え、皆さん全員がバンドとセッションして盛り上がりました。



## ヘルプに寄せて



塚田 協子

### 利用者さまからのメッセージ

昨年の冬、亜紀が肺炎で3週間ほど入院しました。入院中に体重がめっきり減りましたので、体力を回復させるために体重を増やさなければなりません。しかし、退院のとき、お医者様から、誤嚥性肺炎の可能性もあるから、食事には気をつけるようにとのご注意をいただきましたので、毎日の食事をどうしたものか悩みました。かすみ草やなのはな生活園で何度か開かれた摂食の講習会にも参加させて頂き、勉強していたはずなのですが、やせ細った亜紀と向き合ってみると、どういう食事を、どのように与えたら誤嚥させずに食べさせられるのか、わからないことだらけでした。

かすみ草のケアマネージャーさん、なのはな生活園の職員の方々にご相談し、いろいろアドバイスを頂きました。また、かすみ草の内部研修でもとりあげていただき、ESPAの先生方からも行き届いたご指導をいただくことができました。研修に参加されたヘルパーの方々には亜紀の状況を共有していただくことができましたので、その後のケアも安心してお願いすることができました。その後、亜紀の食形態に合ったレパートリーも少しずつ増え、体重も回復し、外出もできるようになりました。

そのようななかで朝食のパン粥のかわりにと試してみたオートミールは、簡単に調理できるばかりでなく、オートミールの食物繊維のおかげで、いままで運動量が少ないせいと思っていた便秘もすっかり解消し、亜紀の体調維持にとっても役立っています。

これからも、亜紀が笑顔の多い毎日を過ごせますよう、よろしく願いいたします。

ご参考までに作り方を記しますと：

牛乳2カップにオートミール1/2カップと塩を少々入れ、弱火でゆっくり2～3分煮ます。

最後に、溶けるチーズを1枚加え、火を止めて2分ほど蒸らします。



### ヘルパーさんからのメッセージ

梅田 なほ

車椅子からプールガード（監視員）の手を借りて入水したとたん、利用者Aさんの緊張した顔がほころびます。私とつないだAさんの両手に力が入りますが、思わず顔を見合わせ二人で口ずさむ歌が「シャルウィダンス」。毎週繰り返し、もう2年になるでしょうか。その度に新鮮な気持ちで、お互いに笑いがこみあげてきます。

私自身のプールとの出会いは、股関節神経痛のおかげです。10年程前、痛くて歩行困難になった私に医師が水中ウォーキングを勧めてくれました。今ではすっかりプール依存症？になり、ヘルパー派遣内容も水商売（自費によるプール介助）の比率が高くなってしまいました。

それもみな、利用者さんの笑顔が出発点なのです。十人十色の皆さんが、沢山の可能性を秘めた水の世界で生き生きと過ごす時間……。それを私は独り占めにしています！済みません、私だけウフフ。

そんな楽しい世界をくださった利用者の皆さんに感謝しております。

さあAさん、Bさん、Cさん……。プールにレッツゴー！！

3・11から早くも一年を迎えようとしています。あの日私は海より押し寄せる巨大津波の映像、ビルの上に乗上げた漁船の映像等を目の当たりにして、何が起きたのだろう、現実なのか、どうか夢であってほしいと祈りながら、足止めされた勤務先の学校で呆然としていました。

なにかお手伝いをしたいと思いながら時は立ち、夏が過ぎて、被災地の事も段々と人の口に上らなくなっていました。「これではいけない、絶対忘れてはいけない。自分の専門性を生かしたボランティアができないか」と考え、昨年より、石巻で一軒家を借りながらボランティア活動が続いているボランティア団体「みなと応援村」の一室を借りて「リハビリ相談室」を毎月一回開く事にしました。仲間にも声を掛け有志を募り、2～3名ずつ交代で石巻に行っています。

最初は「リハビリ相談と体力測定・健康体操指導を行うので来て下さい。」とチラシを配り、「みなと応援村」の家で待機していましたが、全く人が来ず空振りで終わり、以後は現地で活動している訪問看護師さんのボランティアグループ「キャンナス」に同行し、主に男鹿半島（陸の孤島と呼ばれる復興作業が最も遅れている地域）の仮設住宅の集会所で健康相談や体操指導を行っています。

1月は仮設住宅に住むお年寄りが住みやすいように、トイレやお風呂場に手すりを付ける調査を手伝わせていただきました。四畳半二間に息子さんと暮らしている老夫婦は「家屋はみ～んな流されて仮設に来っちゃ。妻の足が悪くてな、バスで1時間かけて市内の病院に通うのが大変」とのこと。お風呂場の入口には階段が3段あり上り下りが辛いので手すりを付けるように申請しました。玄関が上がってすぐの所が台所で、台所の隣がお風呂場ですが脱衣所が無く台所で着替えなければなりません。寒いので石油ストーブを通路に置いていますが狭い所でバランスを崩した

らと思うととても危険でした。「救援物資は来るけん置くところが無いちゃ。欲しい物も貰えない」とも。この狭い空間でずっと3人で顔を突き合わせて暮らしてことはさぞ息が詰まるだろうなと思います。外に出る機会、他人と触れ合う機会を多く作る事が大切だと思いました。「最近血圧が高い。夜も良く寝られないで落ちこんでいる・・・」と尋ねてこられた70歳の男性は元捕鯨船の船員でオーストラリアやアラスカ沖までも鯨を追いかけて行っていたそうですが、今は仕事も無く仮設住宅に体の不自由な奥様と二人で住んでいらっやいます。「仮設の取りまとめ役割をしているが、別に選ばれたわけでもなんでもないので、まとめることが難しくてな。この仮設にはいろいろな地域から来ているから皆バラバラ。」とストレスになっていらっやるようでした。「八棟程の小さな仮設でも昼間居る世帯は少なく、話す機会はほとんど無い。隣には母子が住んでいるが、ご主人は目の前で流されたって。いまでもこの人の前では津波の話は出来ないね」「あ～、いっぱい話せて胸がパリッと軽くなったわ。隣に遠慮して大きな声で話せなかったが、震災以来初めて大声で話せたよ」と笑顔で帰っていかれました。今は心に深く思い詰めていく方が多くなっています。最近の方が辛いかも・・・。きっと今日は良く眠っていただけなのではないかなと思いました。

障害児者がおられる家庭には今まで出会っていませんが、恐らく在宅（仮設・自宅とも）できる環境に無く、ほとんどの方は施設や病院に入っているのではないかと思います。私たちの出来ることは小さく、逆に思いやりの気持ちを頂いて帰ってくるばかりですが、「決して忘れません」「助け合って生きましょう」との思いを伝え、被災地で見聞きしたことを周囲の人たちに伝えることが出来ればと思い、復興が進み、必要なくなるまでは続けたいと思っています。

カンパ募集しています。ご協力お願い致します

郵便振込 口座記号0100-6

口座番号599827

「石巻ひなたぼっこリハビリ相談元気だっちゃ」宛て



## お知らせ

1. 「訪問看護ステーション・かすみ草」が平成24年3月開始となります。  
看護師の雇用が厳しく、事業の開始時期が遅れていましたが、このたび、  
常勤および非常勤看護師の体制も整い、いよいよスタートとなります。  
今後、利用者の方、看護師の方など、心あたりがありましたらご紹介ください。  
お待ちしております。



2. 「看護覚え書」上映案内：

2月26日(日) 13:00~15:00

産業商工会館 講堂にて

訪問看護事業開始に先立ち、2月26日(日)の内部  
研修として上映会をいたします。

当日は、この映画を手掛けた監督の講話があります  
ので、皆さんお誘いあわせの上ご参加ください。

3. 痰の吸引等の医行為は、これまで当面のやむを得ない  
措置として法整備のされないなか一定の要件の下、介  
護職員等による実施を認めてきましたが、この度法制  
化に至りました。今後は「介護職員等による痰吸引等  
の実施の為の研修」(実施主体・東京都)を受講し認定  
を受けたヘルパーが実施、また事業所は、東京都に登  
録特定行為事業所として登録を行う必要があります。  
かすみ草では、区内の事業所としては医ケアの必要な  
利用者様の多くを担っており、したがって新たな制度を  
積極的に受け入れ、ヤル気満々で臨みたいと考えてい  
ます。

## 「いるか」



新規ヘルパー派遣「いるか」始めました

- ① 「いるか」ってなに？
  - ・ご自宅に訪問してベッドサイドでの療育  
を行うヘルパー派遣です。
- ② 対象の方は？
  - ・外出が困難な学齢前及び卒業後の重心の  
方を対象にしています。
- ③ 「いるか」のヘルパーさんは？
  - ・重症心身障がい児・者の療育活動に永年  
携わった経験豊かなスタッフがお伺いし  
ます。  
※支援費の他に自費をいただきます。

## ※ 平成23年度 後期 活動報告

- 10月 いきいきホリデー (上野動物園)
  - 11月 内部ヘルパー研修会 「摂食」
  - 12月 いきいきホリデー (クリスマス会)
- 平成24年
- 2月 会報(冬号)発行  
内部ヘルパー研修会「看護覚え書 上映会」

## ※ 平成24年度 前期 活動予定

- 4月 いきいきホリデー (お花見会)
- 5月 平成23年度 定期総会
- 6月 ESPA 内部ヘルパー研修会
- 7月 いきいきホリデー (プール指導)
- 8月 会報(夏号)発行  
内部ヘルパー研修会「普通に生きる 上映会」

随時：理事会・事務局会議  
ヘルパー会議：毎月第4日曜日  
※ 杉並区 NPO 支援基金の助成をいただき  
内部研修を実施しています。



## ※ 募集

- (1) 賛助会員募集：  
目的に賛同し、活動を援助する個人・団体で、総会の決議権を有しない会員
- (2) サポーター募集：  
「かすみ草サポーターの会」で、NPO法人「かすみ草」の活動に協力・援助活動をしていただける方
- (3) ボランティア募集：趣味・特技そして時間を生かして、障がいのある方々へのお手伝いや援助活動してごらんになりませんか。
- (4) ヘルパー募集：ケアサポート「かすみ草」は、重い障がいを持たれた方へのヘルプを中心に活動しています。チームワークと研鑽がモットーです。
  - ・「かすみ草」まで電話・FAX・メールにて、ご一報ください。

## ※ 編集後記

インフルエンザも猛威を振るっていますので、手洗い・うがい励行でいきましょう！！