

活動状況のお知らせ

10月 活動報告		11月 活動報告		12月 活動報告	
2 金	特定高齢者事業(おいで屋)	4 水	うたの広場(おいで屋)	3 木	検便実施(3・4日)
	定例会(通)	6 金	定例会(通)	4 金	担当者会(通)
5 月	企画会議		感謝まつり実行委員会	7 月	企画会議
7 水	食事定例会(通)	9 月	企画会議	8 火	食事定例会(通)
	自立支援作業部会(市)	10 火	食事定例会(通)	9 水	担当者会(訪)
8 木	運営委員会・ケアマネ部会(市)	12 木	運営委員会・地域ケア会議(市)	10 木	運営委員会
13 火	事務会議	14 土	まつり準備	13 日	傾聴ボランティア養成講座(1)
15 木	傾聴定例会	15 日	あかり感謝まつり	14 月	社労士来訪・ケアマネ部会
16 金	特定高齢者事業(おいで屋)・理事会	16 月	担当者会(訪)	18 金	事務会議・傾聴定例会
	女と男のつどい実行委員会(市)	17 火	子育て支援協議会(市)		女と男のつどい実行委員会(市)
17 土	研修会(訪)	19 木	ヘルパー部会(市)	19 土	研修会(訪)
22 木	サポートちたバスツアー	20 金	まつり反省会・傾聴定例会	20 日	傾聴ボランティア養成講座(2)
23 金	特定高齢者事業(おいで屋)		女と男のつどい実行委員会(市)	24 木	正月休み ~1月6日(おいで屋)
	感謝まつり実行委員会	24 火	福祉有償運送フォーラム	25 金	理事会
28 水	担当者会(訪)	25 水	担当者会(訪)	28 月	大掃除(2階)
29 木	おいで屋世話人会	26 木	ヘルパー部会(市)・交通講話	29 火	正月休み~1月3日(事務所)
	介護保険部会(市)			30 水	正月休み~1月3日(通所)
30 金	特定高齢者事業(おいで屋)	11月以降12月18日まで 毎週金曜に行った			
	加古社労士来訪				

		10月	11月	12月
たすけあい活動	活動時間	431時間	410.75時間	448.5時間
	利用数	72件	70件	70件
	弁当利用者数	162名	160名	160名
訪問介護	利用時間	910時間	849.75時間	935.25時間
	利用者数	70名	75名	76名
居宅介護支援	利用者数	28名	30名	30名
デイハウスあかり	利用者延数	189名	176名	172名
障害福祉等サービス	利用時間	188.25時間	168.5時間	166.5時間
	利用者数	22名	26名	19名
おいで屋	参加人数	485名	505名	404名

平成22年度入会のお誘いと会員継続のお願い

困ったときはお互いさまの思いで活動をつづけ、今日までやってこられたのも会員のみなさまのご支援とご協力のおかげと感謝しております。
さて、まもなく22年度が始まります。引き続き会員の継続をお願いしたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

会員数(12月15日現在)	
正会員	95名
賛助会員	140名+4団体
利用会員	113名
合計	348名+4団体

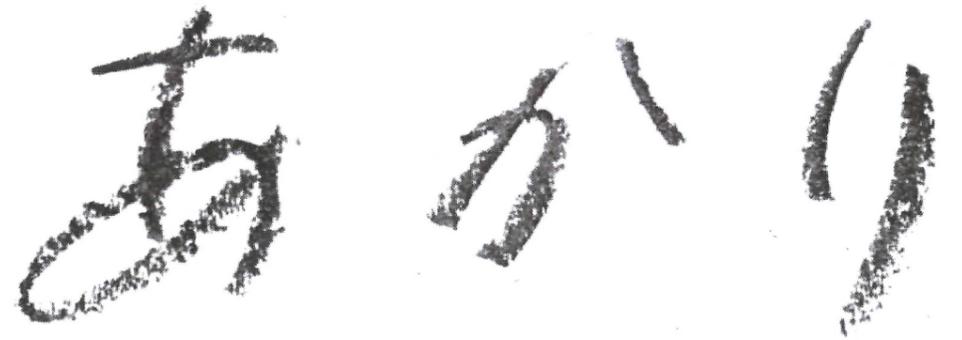
ご寄付を
いただきました

久田 弥生さま ほか
3名さま

大切に
使わせていただきます
ありがとう
ございました

発行
常滑市塩田町2-135
特定非営利活動法人
あかり
責任者 竹田加津子
TEL/35-4185
FAX/35-6862
http://akari-npo.jp

2010年1月
52号



11月15日、あかり感謝まつりを開催

160人余の参加者が楽しみました



集まってくれたさつた大勢の地域の皆さんは、デイサービスのスペースを舞台にレトリボンの方々の手品に興奮し、あやめ会の人たちの、大正琴の音色に心和ませ、お食事も、みんなで一緒に和気藹々としたきました。
午後には、デイハウスの若き戦力の介護職員たちが手遊びなどで体と頭のほぐし方を、体を張って伝授。参加者も一緒に手を上げ声を上げ、こころも体もほぐれて笑顔も満開になりました。
屋外では太極拳をデモンストレーション。飛び入りの参加もあり、大賑わいでした。
そして、テントではお団子・クッキー・コーヒーなどのバザーも大繁盛。
早め売り切れ、苦情もあるほどで、お天気にも恵まれた感謝まつりでした。

おいで屋催し物 1月、2月、3月ご案内 《月曜～金曜/10時から15時までオープン》
土・日・祝日は定休日

* 展示 (最終日/14時まで)
吉川秀子米寿記念作品展
磯谷寿香 シャドウボックス展
葉山弘子 モラ作品展

1月7日(木)～ 28日(木)
2月1日(月)～ 26日(金)
3月1日(月)～ 26日(金)

楽しんでます こんなふうには太極拳…

おいで屋では手芸や絵がみや書道など 8 倶楽部あり、なごみ屋と称する事務所の隣のスペースではさをり倶楽部と太極拳が行われています。そのうちの太極拳は以前の事務所から引き続いて行われており 10 年ほどは鬼頭さんに指導を受けています。この広報紙「あかり」の題字も鬼頭さんの手によるもので、鬼頭さんはあかり設立当初からのメンバーでもあるのです。太極拳練習風景を実況ふうに教えていただきました。

1月6日はあかり太極拳の今年の初練習でした。

曇り空の冷えびえとした寒さでしたが、午後、練習の始まる頃は太陽が窓からいっぱいにして、二階の部屋は暖かく、体は自然にほぐれてくるようでした。

倶楽部のみんなの顔が揃って年始の挨拶や久しぶりの会話が交わされ大笑いをして一段落、練習の開始となります。

年末からの疲れと予想外の寒さでゴチゴチの体を柔軟体操で首・肩・脚をほぐします。

少し体がほぐれて「真向法」、これは日本の体操です。床に座って足首まわし、足首から脛、膝、と段々上に股関節まで両足のマッサージを軽く行います。真向法は四つの動作を三分間で行います。手軽にできるので朝晩二回の健康体操としてすすめられています。

次は「スワイショウ」。両足裏は床を掴むように立ち、肩の力を抜いた手を腰をゆるめ滑らかに回転してデンデン太鼓になったつもりで自然に振ります。背骨・腰骨の動きが体の調整を促し全身運動として好まれています。

「太極拳基本功」… 太極拳によく出てくる三つの動作です。一、昇降、二、開合、三、抱球、を各 10~20 回行います。

「錬功十八法」… 中国の健康体操です。一組、首と肩、二組、腰と背、三組、脚に別れ各組に六法があり意識をつけて伸ばします。ここで休憩、水分を取ります。

ここまでに半分以上の時間を使いますが、体を温め各部分を十分に動かすことが大切なことなのです。

「簡化二十四式太極拳」… 一、起勢 始まりの姿勢から二十四、收勢、終わりの姿勢まで動作に集中し、ゆるやかに流れるように動きます。動作は武術の型を力まず柔らかな力を用いて行います。脚力と柔軟性が望まれ、前段の準備体操が問われるところです。

時間いっぱい繰り返しの練習になります。

最後はストレッチで整備体操。両手を上下対角線に伸ばします。次は両手を横にいっぱいに広げます。

これで終わりです。お疲れ様でした。

春になったら青空の下、太極拳を楽しみましょう。

鬼頭 マサ子



11月15日、前日の雨が嘘のような晴天のもと、あかり感謝まつりを行いました。太極拳も、バザーのコーヒーやお団子を食べたりの来場者の前で、初めて屋外でデモンストレーションを行いました。先生のお仲間も参加してくださり、「見ているだけじゃ〜」と飛び入りの参加もあり、なかなか賑やかな初めてのデモンストレーションとなりました。



おいで屋では 11月4日(水)、恒例の“うたの広場”を開催して

ぱすてる・はーと（相川さん、清水さん、冨谷さん）の三人とにぎやかに楽しい時間を過ごすことができました。

手作り和菓子でお抹茶を味わい、おいで屋のスタッフも一緒に、手あそびしたり踊りだしたり…みんなが過ごした好い時間となりました。勿論その後も、おいで屋定食を大部分の方は召し上がってから帰られました。美味しいと評判です、まだのかたは一度遊びにおいでください。



TVタックが来ました

デイハウスあかりには月に1度、西浦北保育園のかわいい園児達が訪問してくれます。

1月20日に訪問してくれたときは、冬の歌を大きな声で歌ってくれたり、利用者さんたちと一緒に正月遊びを体験しました。この日は保育園児とあかりデイとの交流をTVタックが取材に来てくれ、ちょっと緊張のひとつときでした。



交通講話の研修会

移動困難な介護保険認定者と障害手帳を持っている方にかぎり、あかりでは移動サービスを行っています。

車の利用はそればかりではなく、日常生活に今では欠くことのできない手段の一つです。

そこで、あかりでは日常の研修の一つとして定期的に、常滑警察署の

ご協力のもと『交通講話』を聞く研修会を行っています。

今回は移動サービスに関わる会員だけでなく、デイハウスの

送迎や通勤・活動など、車を利用するすべての会員を対象に

声をかけ参加を呼びかけました。



普段の生活にも役立ててもらいたいと、デイサービスを利用の方たちにも声をかけ参加してもらいました。

事故の事例を例に、信号が青だから「進め」ではなく「青でも安全を確認して進めである」と言われたおまわりさんの言葉が印象に残った、とは参加者の言葉です。みんなで肝に銘じましょう。