

# 活動状況のお知らせ

8月 活動報告			9月 活動報告		
2 火	市民協働会議 まちづくり講座(市)		2 火	市民協働推進会議(市)	
4 月	定例会(きらりデイ)		4 木	加古社労士打合せ・定例会(きらりデイ)	
6 水	企画会議		5 金	定例会(あかりデイ)	
8 金	定例会(あかりデイ)		8 月	食事定例会(あかりデイ)	
12 火	介護保険事業者集団指導(県)		10 水	企画会議	
13 水	樽水地区盆踊り、手伝いに参加			感謝まつり実行委員会(第4回)	
18 月	サービスラーニング 18~20日(日福生:3名)		16 火	サポートちた理事会	
20 水	感謝まつり実行委員会(第3回)		17 水	波の音こども園との会議	
	波の音こども園との会議		18 木	保健・福祉対策調整委員会介護保険部会 地域包括支援センター運営協議会	関係3会議(市)
21 木	サービスラーニング 21~23日(日福生:3名)			地域密着型サービス運営委員会	
	担当者会議(訪問)			障がい者総合支援協議会/作業部会(市)	
22 金	運営委員会			運営委員会	
24 日	改正介護保険法/地域支援事業にかかるガイドライン研修会(県)		19 金	運営委員会	
	あかり・きらり合同火災時避難訓練研修(両デイ)				
25 月	きらり会議		22 月	きらり会議	
26 火	安全運転管理協議会/班長会議(市)		24 水	ヘルパー部会(包括)	
27 水	サービスラーニング(日福生:1名)		25 木	デイ部会(包括)担当者会議(訪問)	
30 土	公共交通のあり方検討会議(市)		29 月	第3回理事会	

たすけあい	在宅・子育て		8月	9月
		活動時間	84	96
介護保険	移動	利用者数	22	24
		活動時間	157	173
	弁当	利用者数	37	44
		利用者数	130	190
訪問介護	贊助会員	利用時間	559	622
		利用者数	78	83
居宅介護支援		利用者数	87	89
あかり	利用者延数	191	209	
きらり	利用者延数	153	194	
障害福祉等サービス		利用時間	194	207
		利用者数	31	28
地域交流	おいで屋	参加人数	98	122
	きらり	参加人数	719	577
	傾聴ボラ	利用者数	43	52

岩手 被災地の訪問と三陸海岸の旅へ9月6・7日、18名の参加者で行ってきました。あかりで義援金を預かり陸前高田市の“りくカフェ”さん(写真左)、大槌町の“桜木の道プロジェクト”的澤口さん(右)へお渡ししてきました。



発行  
常滑市塩田町 2-135  
特定非営利活動法人  
あかり  
TEL/35-4185  
FAX/35-6862  
<http://akari-npo.jp/>

2014年10月  
76号



## きらりデイ・日々の様子



- ①新聞紙の最終的な使い道の一つ、足で畳んだり丸めたり、運動効果は大きそう。
- ②敬老会ではフラダンスのグループがお祝いに来てくれました。一緒になって踊りもします。
- ③波の音こども園の園児たちにお土産を持って、お誕生会にお呼ばれします。
- ④そして昼食は、みんなで食べれば美味しい宴会模様、ご馳走さま。

## あかりデイ・日々の様子



- ①デイハウスは多くの訪問に感謝の日々ですが、波の音こども園の園児たちも歌をプレゼントに訪れます。
- ②レッドリボンの方々は手品をお土産に訪問です、時々見物人からネタバレを指摘されることもあり、ですが。
- ③デイハウスあかりの玄関横の花壇には野菜も一緒に育っています、みんなの丹精で大きくなります。
- ④「声を出すことは健康に良い」とはよく聞きますが、懐かしい曲に合わせて歌えば心晴れやかです。

## おいで屋・きらり 11月12月 催し物ご案内

☆きらりティールームギャラリー 《水・土・日・祝日休み/9:30~16:00までオープン》

ステンドグラス仲間展 パートII 11月4日(火)~28日(金)

しみずれいこ あじいあつこ かわいいかよこ さわだしそえ はらだまちえ  
《清水礼子・藤井敦子・河合海代子・澤田静江・原田まち江》

相武伯輔 日本画展 《相武 伯輔》 12月1日(月)~12月26日(金)

☆きらり教室 パン教室 11月26日(水)9:30~12:00

参加費 1000円(パン4個・飲み物付き)

## ○うたの広場(おいで屋)

日時 11月25日(火) 10:00~11:30

参加費 200円(手作り和菓子と抹茶が付きます)

問い合わせ先; NPO法人あかり TEL; 35-4185

# 障がい者になった私の周囲を思う

私は脳内出血を発症して左半身マヒになり、今年の7月7日で13年になった。

発症時は55歳2ヶ月であった。

当時、1年近く救急病院や一般病院でお世話になり退院後の自分の生活や心構えについていろいろ考えた。

私は発症少し前から独居生活だったので自分で生活することが基本だった。

入院中やその他の心がけてきたこと、一人暮らしの日常のこと、障がい者となってみると人はこんなにも意識に差があるものかなどと感じたので、ちょっと書いてみた。

入院期間とリハビリ期間、双方の長い不在で、母が耕してきた畠などの実りが毎年めぐって来て、気になっていた私は身内に「甘夏がたくさん実っているから切って持って行ってくれんかね」と言うと「酸っぱいからいらない」と返事がきた。これを2,3年繰り返すと木が傷むことも気がかりで、やむなくハサミと軍手を用意して自分で採ることにした。

しかし、手の届くところはよいが背より高いところは杖の握りを逆さにしたりして枝を寄せ、切り取つたり、木の枝下に潜りこんで、下の枝に足をかけて、もうちょっと高いところの実を、あれこれ考えて安全を確かめながら、甘夏や柿を取った。

そして喜んでくれる人たちにさし上げていた。こんなことをしていると年に2,3回は枝から落ちたり背伸びして転倒したりしていたので、そんなことをリハビリの先生に話すと当然、止めるように言わ

れた。しかし、せっかくの母の丹精の賜物を、もつたない思いでどうしても放つておけなくて、あかりのたすけあいのサポートで採ってもらったりしているが、このあたりの、障がいを持つ者の不便を私の周りの障がいを持たない人たちはなぜ分かってくれないので、と思つたりする。

そんな中で、ある知人は子供連れで喜んで来てくれている。子供たちはミカン狩り、柿狩り体験を珍しがって喜んでくれ、私は私で嬉しいのであるし、人の心の大切さを感じている。

世の中には世間に見栄を張り障がい者に対してやさしいふりをする人も少なくないように感じるが、人の本心は意外とわかるものである、特に障がい者になってみると。

数年前の愛知万博の時、車いす利用者に対して、日本館での扱いとフランスなど外国館での扱いの違いの大きさも実感した。日本館では車いす利用者は入場は別でも見学は他の一般の人と同じに行い、混雑の場所では車いすと人の接触の懸念があり、迷惑を思うと気が引けたが、外国館では、車いすは5分前の入場となり他人に迷惑の無いよう遇されたものだ。こうした一連のことは以前、パリでルーブル美術館に行った時などにも日本との違いを切実に感じた。根本は人権意識の問題だと思う。

昨今の、盲導犬の被害の報道などにも思うことだが、日本の社会がもっと成熟してくれることを願つて止まない。

ポン吉成

## あかり講演会

日時：平成27年1月18日(日)10:00～12:00

場所：波の音こども園ホール

講師：相川祐里奈氏(愛知県美浜町出身)

講師は国会原発事故調査委員会の調査員をつとめられた。

著作に「避難弱者」があり、現地の施設入所者の避難状況をつぶさに取材され

いろいろな思いをされています。

ご期待下さい。



## きらり健康教室 毎週月曜日 13:30～14:30

講師：相羽 昭二氏（柔道整復師・機能訓練士）

西阿野、樽水地区の方々を中心に15名前後の方が「近所仲良く、笑顔で」と集まって体を動かしています。

(現在は残念ながら 空きがありません)

「無理しちゃいかんよ。でもなるべく長く、自分で動けるようにがんばろうね」の先生の言葉に、楽しくがんばっています。

本来は1時半からの教室の20分ほど前に集まったメンバーは自主的に準備運動を始め、10分前には教室は始まっています。教室が始まる前から、終わってからも健康談義に花が咲き、そのまま場所を移動して、ティームで先生も一緒に和やかに過ごされています。

そんな教室の目標は介護予防、住み慣れた地域で支えあいながら継続的に参加できる教室を目指します。

### 相羽講師からのメッセージ；しなやかな体のつくり方

#### 1、柔軟、ストレッチ運動

各関節の可動域を広げる運動です。

動きがスムーズになるので転倒予防になります。

#### 2、バランス運動

バランス神経と筋肉の動きを高めて平衡感覚を養う運動です。

#### 3、筋肉づくり運動

衰え始めた筋肉を、再びつくり直すイメージで、少しづつ、ゆっくりと行う運動です。

1) 下肢 2) 体幹 3) 上肢 と自分の体重を利用して行います。

#### 4、心肺機能を高め、持久力につける運動

正しい姿勢で立ち、腕を振り、歩く運動です。

#### ○ほかの健康に関する教室のご案内

「太極拳」火・金曜日 13:30～15:30 街かどサロンきらり

「ヨーガ」第2・3・4金曜日 10:00～11:30 街かどサロンきらり

「運動」第1・3火曜日 10:00～11:30 街かどサロンきらり

「健康」毎週金曜日 12:30～14:30 街かどサロンおいで屋 ぜひ一度、体験においでください

問い合わせ:NPO法人あかり 0569-35-4185

今後、随時教室や俱乐部活動の紹介を行っていきます、興味のあるものがありましたらお問い合わせください。

## 今年もやります、あかり感謝まつり たすけあいで築こう地域のわ

日時：平成26年11月16日(日)10:00～14:00

場所：街かどサロンきらり&波の音こども園ホール

★バザー／お団子・フランクフルト・五目御飯・きらりのパン・きらりのスイーツ他

★ステージイベント／キッズダンス・さをり織りファッショショー他

★さをり織り体験コーナーもあります、子どもさんのゲームコーナーもあります。

★今年もカレーライスを振る舞い用に準備しました。

そのほか、いろいろ盛りだくさんに只今準備真っ最中

お誘い合わせて、是非お出かけ下さい