

## NPO 自立支援センター ふるさとの会

2008.6.25  
【第6号】



これはHTML形式  
のMAILです。  
オンラインで無い場合  
は画像が表示され  
ない可能性があります。

HOME PAGE

SCHEDULE

EVENT

※ふるさとの会のメールマガジンをご愛読いただき、誠にありがとうございます。  
今後もふるさとの会の活動内容を定期的に情報発信させていただきたいと存じます。  
ご不要の場合はお手数ですがご返信くださいますようお願いいたします。

### INDEX

- ① センターすみだイベント『健康促進 ヨガ教室』
- ② 『地域の仲間とともに神輿をかつぐ』三社祭に参加しました
- ③ 新NPO『すまい・まちづくり支援機構』設立総会 参加報告
- ④ 東駒形荘認知症予防合宿 報告
- ⑤ 今月のボランティア

### ①『さわやかな5月、一緒に運動をして汗を流してみませんか』センターすみだイベント「健康促進 ヨガ教室」

5月25日(日)の午後、後楽園保健センターの野沢ゆかり先生をお招きし、地域生活支援センター「すみだ」主催による「健康促進 ヨガ教室」が同センターで行われました。

今回のイベントは「ボーリング大会」に続き2度目です。移行支援利用者12名が集まりていねいな指導を受けるのに最適な人数で行うことができました。

会場では、普段使われている椅子、机等を片付け、一人一人バスタオルを敷き、どのような体勢でもとれるように準備し、万全な用意がなされました。参加者は、初めて経験する方がほとんどでやや不安げな表情で集まっており、「最近食欲がなくて・・・」「夜、あまり眠れなくて・・・」「血圧が・・・」「体型が・・・」などの声を聞きました。そんな中、音楽に合わせて呼吸の指導から始まりました。指のストレッチ、リラクスポーズ、鳥のポーズとちょっと思いつかないような動きがあり、みなさんは戸惑いながらも真剣な表情で体や腕を震わせ、苦しさに耐える声を出しながら先生の指示についていっていました。やがて気がつく、穏やかで心に溶け込むような快い音楽の中で、全体の呼吸がひとつになり、みなさんの「時」が静かに流れていました。あっというまの1時間でした。先生の一人一人に声を掛けながらの指導もあり、皆さんが充実した汗を流す時間にもなりました。職員も一緒になって真剣そのもので参加していました。

その後の茶話会では、「初心者向きでよかった」「汗をかいてさっぱりした」「気持ちよかった」などの感想があり、最後に生活習慣自己チェック表などを使って血圧についての学習をして終わりとなりました。

(山形 章)

### 『ヨガ教室を振り返って』 地域生活支援センター「すみだ」職員 館野 毅

イベント前に呼掛けをしながら移行支援利用者にとってヨガのイメージは、「インド人がやる変なものだろう？」程度で興味をそそる企画ではないかという不安がありました。しかし、美しい先生によるヨガのプログラムは、初心者向けで参加者にもかなり好評でした。先生の説明によると、ヨガの効能として深い呼吸で酸素を取り込むことにより、脳に良い効果があるそうです。個人的には、リラクスの時間(仰向けに目を閉じ、電気を消しスプレーでよい香りをまいていく)が非常に快適でした。

終了後行った生活習慣チェックでは、職員2名が一番点数が高く検診が必要な値となり、利用者のみならず職員にも多少は健康管理の意識が芽生えたような気がしました。



野沢先生を囲んで記念撮影。みな晴れやかな顔。



利用者さん、職員入り混じって真剣な表情

## ②『地域の仲間とともに神輿をかつぐ』三社祭に参加しました

5月18日(日)、地域に根ざし社会的入院患者の地域の受け皿として、地域の医療機関、介護保険事業などと連携し、多様な社会サービスを提供している「ふるさとホテル三晃」職員が、今年も三社祭に参加しました。

この全国的にも有名な三社祭は、毎年5月に台東区浅草の浅草神社で行われる例大祭です。1日目には、名物大行列が行われ、2日目には、氏子各町の神輿が勢ぞろいし境内に入りお祓い受けます。そして、3日目に町内44ヶ所で神輿の渡御されるものです。この日に、2人の三晃職員が町会を支える仲間の一人として参加させていただきました。おそろいの町会法被を着込み肩の痛みの喜びに耐えながら町会の一員として神輿を担ぎ町内を席卷したのです。

(山形 章)

### 『ふるさとホテル三晃館長 田辺 より』

「利用者が地域で安心して暮らせるように…」というふるさとの会のミッションを達成するために、我々職員が率先して地域にとけ込む必要があると思います。三社祭の一週間前には、町内会の日帰りバスツアーに参加して交流を深めたばかりでした。そこでは、「三晃の職員の顔を見られてよかった」という言葉をもらいました。

さて、三社祭参加は今回で3年目。もしかしたら私たちも、目的以上に年に一回の祭りを十二分に堪能しているのかもしれない。



なじみの町内を町内会の方々と練る三晃職員



辻職員と田辺館長

## ③NPO『すまいまちづくり支援機構』設立総会 参加報告

5月24日(土)、新しく設立されたNPO法人「すまい・まちづくり支援機構」の設立総会が、NPO、建築、金融、会計、経営コンサルタント、医療、介護、市民運動、学術研究者、まちづくり、アドボカシー(政策提言)、ジャーナリスト、事業家、と多種多様な分野で活躍される専門家の方々が発起人となって開催されました。

この団体は、地域社会における自立生活支援や福祉の増進およびまちづくりを推進する団体・個人へ必要な支援を提供する中間支援組織として設立されました。その事業内容は、すまい・まちづくり事業の企画立案および実施のための提案、相談および研修事業、調査研究、経営支援、啓発・広報および情報提供・アドボカシー、その他この法人の目的を達成するために必要な事業全般です。

ふるさとの会としては、CDC事業を展開する事業体の立場から出席しました。今後CDC事業を展開していく上で「すまい・まちづくり支援機構」からの企画・経営についてのアドバイス・バックアップは大きな力となることを期待しています。

閉会後は懇親会を開催。食事をしながらリラックスした雰囲気の中で意見を交換し合っていました。

(馬場英夫)

### ♪一口MEMO CDC事業とは♪

CDC—コミュニティ・ベースド・ディベロップメント・コーポレーション—の頭文字をとったもので、地域コミュニティの再生を目的に、社会サービスを提供するコミュニティビジネスを開発、個人と社会資源の仲介をすることを目的とする。米国においては、NPOと共に低所得層の住宅の最も重要な供給者になっており、さらに雇用機会の拡大を図る組織に対する投資、貸付、技術援助を行い、社会福祉サービス機能と援助の必要な個人と画一的な社会サービスとの取次をする役割を果たしている(「NPO教書」風土社より)。

## ④東駒形荘認知症予防合宿 報告

東駒形荘主催の認知症予防合宿を4月19日～20日に行いました。3回目となったこの合宿、東駒形荘ではお馴染みとなりましたが今回はホテル三晃とせせらぎ館からそれぞれ2名ずつの利用者さんも初参加しまし

た。東駒形荘からは8名の利用者さん、ボランティア参加の方1名、そしてヘルパーさんと職員11名の総勢24名で春の鬼怒川温泉合宿を楽しみました。

「旅行の前日は雨だったんだよね、だからさ、皆でテルテル坊主を作って軒先につるしたんだよね、そうしたら当日は晴天になってね！」と砂川館長が語ります。まさにお天気にも恵まれ、竜王峡散策、ロープウェイ、カラオケ、卓球、湯けむり会館の大衆演劇鑑賞などなど、皆さんの楽しそうなその写真の数々を全てご紹介できないのは残念です。

さて今回、ボランティア参加をしたせせらぎ館の利用者さんである岩井幸雄さんの感想文が寄せられていますのでご紹介したいと思います。

### みんなの様子(変化や普段見られない事等)

参加者の皆様は年輩であり、しかも身体的にハンディキャップのある方が多く、ホテル内の移動(風呂場、食堂)にも積極的な意欲が感じられた。スタッフの力添えを得ながらも自分の力を出来るだけ出そうとする姿が随所に見られた。温泉に入り大食堂での多種類の料理が花を咲かせた様に華やかに並べられた様子を見てそれぞれが顔に満面の微笑みが浮んだのを見て一緒に来て良かったと思った。

身体が不自由であることを超える意欲、感動がふつふつと内面に湧き上がっているのを身体全体で表現しようとする多くの人々が見られた動作が不自由なだけに温泉に入り大食堂での食事時間は珠玉の時となったであろう。

前回の旅行のようなことははじめてであったが常日頃のせせらぎ館での生活とは違い、ご一緒した皆様の積極的な行動(自分の事は自分でする)には目を見張るのを感じた。

一つ勉強したことがある。旅行にご一緒する前はなんにでも手を差しのべて手助けしようとするが多かったが、そうではなく静かにその人にそと寄り添う事も大事な事であると気づいた。その人が自立しようとする姿勢をすぐ近くで見守ること、そうする事がその人と一緒に歩む事になることを知った旅行であった。

(岩井 幸雄)





認知症の方に限らず、誰でもあれ楽しい記憶が甦るそうです。記憶の彼方の素敵なひとコマがまた今回の合宿で増やされたようです。それぞれの立場で参加した方々の多くの思い出と活動が今後も広がりを持ち、且つお互いを理解しうる場として今後も回を重ね成されてゆくであろう事は私のみならず、誰しもの期待であると思われまます。

(佐藤信子)

## ⑤今月のボランティア

### 【敬老室】

敬老室日曜開放の特別行事は、毎月第3日曜日に昼食会 & イベントを行っております。今月15日の第3日曜日はカレーライスを提供し、多くの利用者の方に楽しんでいただきました。当サークルでは、米、調味料、保存食品などを随時募集しております。お問い合わせは下記まで、お気軽にご連絡下さい。

### 【センターすみだ】

先月号でご紹介した「花咲GGP(ハナサカジ〜ジ〜プロジェクト)」が「園芸クラブ」としていよいよ始動しました。日暮里で花屋さんを営む方を先生に迎え、毎週木曜日の午後3:00~4:30に開催します。毎週のプログラムは、第1週は花植えの基礎、第2週はアレンジメント、第3週は野菜の栽培、第4週は向島百花園の散策・植物観賞というように週毎にメニューを替えて行きます。園芸クラブには、もうすでに10数名の利用者の方が参加しています。花の種、培養土、植木鉢などの園芸品を譲っていただければ幸いです。



また、センターすみだでは7月のイベントとして高校野球の地区予選観戦、そして7月26日(土)の隅田川花火大会の鑑賞を予定しています。たまに球場に足を運ぶと、芝生の美しさが新鮮に感じられ、ゲームもテレビでは観られないアングルから観戦できるのでなんとなくワクワクするものです。

## <連絡先>

地域生活支援センター『すみだ』 TEL:03-5819-3254

(園芸クラブ担当:江渡(えと))(月例お出かけイベント担当:館野・岡野)

## おねがい

当会では、すでにご紹介しているとおり、敬老室で毎月第3日曜日に昼食提供を行っており、多いときにはその数100食を超えます。

また、センターすみだでも毎週木曜日に夕食会、第2・第4の火曜日にカレーの日を設け、多くの利用者の方に食事を楽しんでいただいています。

ただ、そのために必要なお米の蓄えが現在不足している状況です。  
お米のカンパをいただけるととても助かります。なにとぞよろしくお願いいたします。

<連絡先>

城北労働・福祉センター分館『敬老室』 TEL: 03-3801-0377  
(担当: 町田/馬場)

メールアドレス: [boranteahurusato@gmail.com](mailto:boranteahurusato@gmail.com)

ふるさとの会HP: <http://www.d5.dion.ne.jp/~hurusato/>

発行元: 特定非営利活動法人 自立支援センターふるさとの会  
〒111-0031 東京都台東区千束4-39-6

TEL: 03-3876-8150 FAX: 03-3876-7950

メールアドレス: [boranteahurusato@gmail.com](mailto:boranteahurusato@gmail.com)

ふるさとの会HP: <http://www.d5.dion.ne.jp/~hurusato/>