

第94号

2026年10月1日

ハミング通信



特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい保谷たすけあいワーカーズハミング

西東京市泉町3-12-25 パスレル保谷 2階 TEL 042-425-0383 FAX 042-425-5901

発行責任者 金見 芳子



デイサービスの
皆さんの作品です

今年の十五夜は
(中秋の名月)
9月25日(金)でした
十三夜は
10月23日(金)です

おしゃべりカフェ

だれでも参加 OK です！

隔月第2金曜日の午後3時より、パスレルカフェ（1階）で
お茶を飲みながら、おしゃべりをします。お気軽にご参加ください。



11/13(金)午後3時～5時

参加費：無料



デイサービスの日常



今年もベランダできゅうり、ゴーヤ、トマトを育てました(๖㇓๖)
利用者さんと一緒に収穫し、昼食のメニューに取り入れました。
気候が落ち着いてきたので、最近は散歩に出て足腰を鍛えています。



夏祭り

今年も夏祭りを2日間開催しました。

「お神輿を担ぐと子供の頃のお祭りを思い出すわ」、「みんなで盆踊り踊ると楽しいね」魚釣りゲームで釣った魚の点数に一喜一憂し、ビンゴゲームでは「リーチ！」と大きな声で手を挙げたり楽しい時間を過ごしました(๖㇓๖)



ハミングホームページも見てくださいね
<http://www.haming.ico.bz>



スマホの方は
こちらを読み取れば
見れますよ。

トーンチャイム オリーブの会



10年ぶり2回目の演奏会でした。

温かく伸びやかな音色の演奏にとっても心穏やかになりました。

「みかんの花咲く丘」「野ばら」「四季の歌」など心地よい音色に身体でリズムをとったり歌を口ずさんでいる姿が見受けられ、実際にトーンチャイムを持ち、「ふるさと」「富士の山」を一緒に演奏する事ができました。



梅仕事

今年もみんなで梅仕事をしました

できた梅シロップは夏バテ対策の飲み物として活躍します

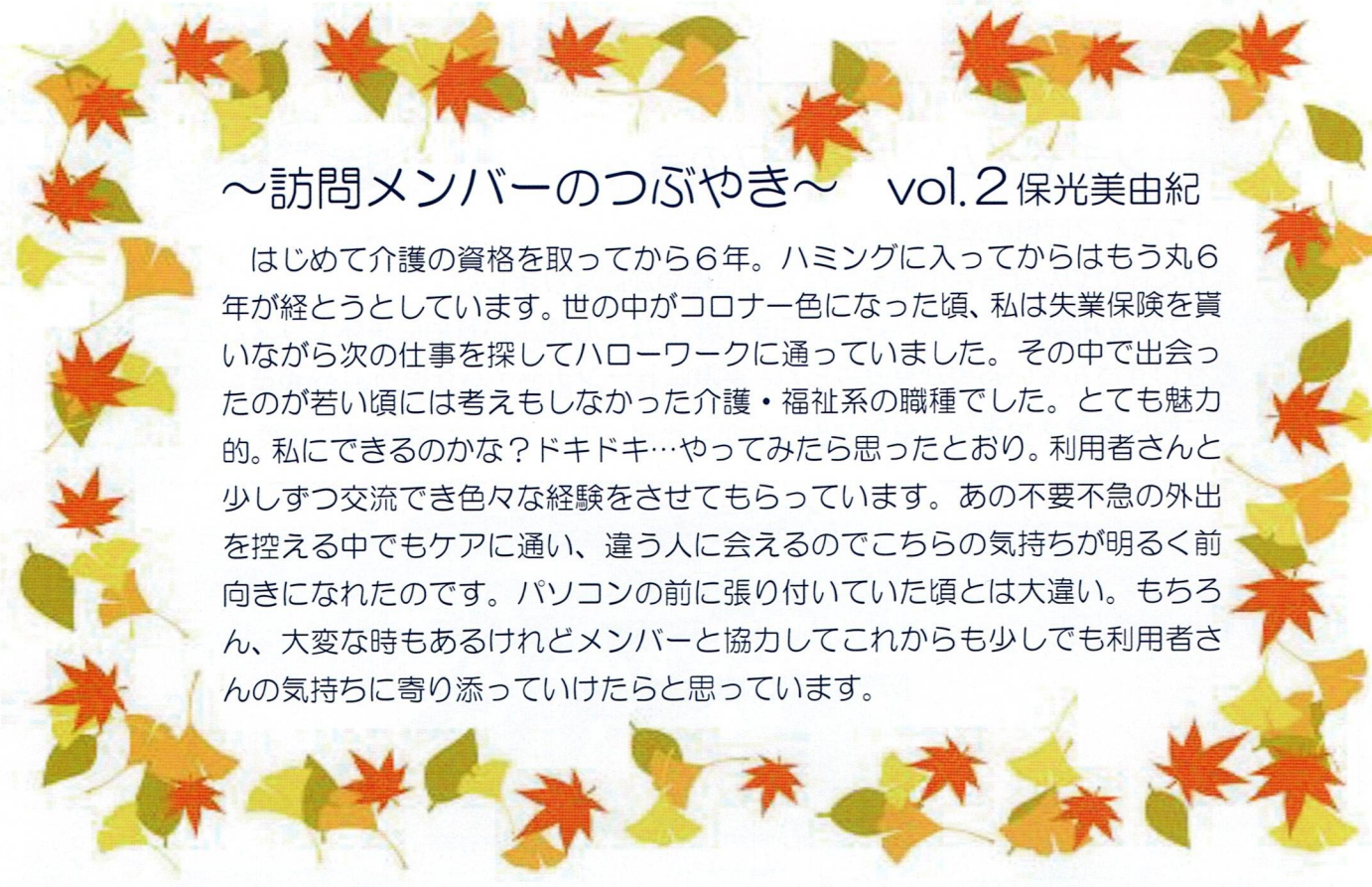


実は種を取って
ジャムにしました



梅ゼリー、
ジャムと餡の2色ようかん等
おやつでも楽しみました





～訪問メンバーのつぶやき～ vol.2 保光美由紀

はじめて介護の資格を取ってから6年。ハミングに入ってからもう丸6年が経とうとしています。世の中がコロナ色になった頃、私は失業保険を貰いながら次の仕事を探してハローワークに通っていました。その中で出会ったのが若い頃には考えもしなかった介護・福祉系の職種でした。とても魅力的。私にできるのかな？ドキドキ…やってみたら思ったとおり。利用者さんと少しずつ交流でき色々な経験をさせてもらっています。あの不要不急の外出を控える中でもケアに通い、違う人に会えるのでこちらの気持ちが明るく前向きになれたのです。パソコンの前に張り付いていた頃とは大違い。もちろん、大変な時もあるけれどメンバーと協力してこれからも少しでも利用者さんの気持ちに寄り添っていけたらと思っています。

介護保険を使ってみて…

家族の立場より（NN）

いなかで一人暮らしをしていた母と3年前から同居し、この夏98歳で送りました。母は肺炎、脳梗塞、骨折、癌と入院を繰り返しましたが、リハビリも頑張って、家での暮らしを続けることができました。介護保険があったので、母の生活が支えられたと言えます。

浴室やトイレの手すりは団地にもともとついていて本当に助かりました。ついていなければ介護保険の住宅改修を使えたようです。歩行器、車いすのレンタルは、できる限り自分で動くことを支えるには不可欠でした。ベッドもまだ動けるうちに借りられていたので、動けなくなった時にギャッジアップ等ができて助かりました。デイサービスは、母の意欲を引き出してくれたり、利用者さんやスタッフの方たちとの交わりが本当に良かったようです。家族にとっても、安心して自分の用ができリフレッシュできる時間になりました。入浴は、家が無理になり、リフト浴の対応や、訪問入浴にも助けられました。訪問看護師さんは、状態を丁寧に診てくれて、患部の手当てや便のコントロールをしてくれました。本人や家族の話も丁寧に聞いてくれて、訪問時は心が落ち着く時間でした。訪問リハビリでマッサージを受ける時間は、母の至福の時でした。教えてもらった体操は他の日に、まじめに繰り返していました。訪問診療は介護保険ではありませんが、通院せずに診てもらえて、24時間相談にものっていただき、本当に心強かったです。もし、一人暮らしや、家族が動ける状態でなかったら、訪問介護のサービスは必須です。そして、ケアマネさん、全てのサービスの要として本当に力になって下さいました。

介護保険で、母も家族も支えられました。今、色々なサービスの人手不足が深刻ですし、制度自体の課題も色々あるようです。が、是非、社会のしくみとして、継続できるよう、皆で力を合わせていけたらと願います。

