

WAC清水 第 266 号
令和 6 年 6 月 1 日

〒424-0929 静岡市清水区日立町 24-17
特定非営利活動法人WAC清水さわやかサービス

わくさん

WONDERFUL AGING CLUB

□さわやか清水（通所・居宅）
TEL054-336-8844 FAX054-336-8864
□居住支援法人 WAC清水さわやかサービス
TEL054-340-3456 FAX054-336-8864
□みんなの居場所：わくわく亭
TEL054-337-1888 FAX054-337-1889
✉wacshimizu@sepia.ocn.ne.jp
HP <http://wac-shimizu.com>

1995年阪神淡路大震災が起きた29年前に「困った時はお互いさま」を理念にWAC清水が誕生しました。以前会計士から「小さな組織が30年続けることは大変な事」と伺い「30年を目標に頑張ろう」と思いました。その間幾度となく転覆しそうになったことがありました。それでも粘り強く、目の前の方の支援を諦めず、ボランティアと介護保険事業を両輪のごとく運営してきた前理事長は凄いのひとことです。21年走り続けた原動力は何だったのでしょうか。先頭を走ると困難が沢山待ち構えています。なんとか解決すべく努力をするのですか、コロナは格別でした。コロナ後の世の中の流れはさらに早く、近未来は想像を覆す社会が待っているかもしれない、そんな風に思えます。

そんな中、今年も無事総会を迎えられそうです。
スタッフやボランティア、会員の方々に深謝申し上げます。
令和6年度もどうぞご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

5/18（土）13：30からグリーンカフェを行いました。
グリーンとは大切な人を亡くしたときの悲嘆を指しますが、皆平等にグリーンのような源が心の中にあります。話すことで自身と向き合い、心の奥深くにある思いを感じ自覚することが明日への一歩となります。これから迎える多死社会の為にも必要な事と感じています。次回は未定です。ホームページに掲載しますのでご確認ください。

今年の桜の季節は、解放された良い時間でしたね。皆が集い、食事をし、自然を楽しむ。
散策しながら、当たり前のあるがたさを感じました。（理事長 松本 利枝）

おしらせ

【総会開催のお知らせ】

令和6年総会を下記の日程で開催します。正会員の方は、万障繰り合わせの上ご出席ください。

開催日時 7月26日（金） 午後6時00分から
会場 みんなの居場所 わくわく亭

玉ネギ先生に学ぶ 【受け入れの極意】

日本平の旧道、通称さくら通りへと球場入口交差点を曲がると直ぐに急な坂道になり、左前方にIAIスタジアムが見え、道路を挟み、住宅地が切れ広がるミカン畑の一角に私たちの「わくわく農園」があります。五月連休前の今は、オダマキと桜の白い花が目印です。

地元の人のお話では、この場所は、砂利採取のため山を切り崩したところで、そのため耕しても雨が降れば、表面は小石で覆われてしまいます。



新玉ねぎがたくさんできました

農園での主な仕事は“水やり”です。水溜りに一列に並び水を畑まで運び、そのままジョロを逆さまにして水浸しにしたり、水がなくなったジョロを野菜にかざしながら反時計回りに歩き続けたり。もしも、私が畑の野菜だったら、大きな声で「そうじゃないでしょ」「違うでしょ」「もっとしっかり撒いて」と愚痴を言っているかも…。でも、わくわく農園の玉ネギ、ジャガイモ、大根は違います。何も言わずに時には天から降り注ぐ雨や日光に助けられながら、あるがままを受け入れ、そして時期がくれば、それまでの苦労に応え実をつけ、メンバーさん達に見たことのない笑顔をプレゼントしてくれるのです。(斎藤 肇)

私の考える自立支援とは

★自立支援によって要介護者の身体的機能が維持向上し、生き生きとした生活が実現できれば要介護度の改善にも繋がります。自立支援のポイントは、「自己決定」・「残在能力の維持向上」・「尊厳の保持(その人らしさ)」だと思います。自立支援は介護者が一方的に行うものではなく、要介護者本人の意思を尊重しながら生活意欲を引き出していくことが重要で、また精神的ケアも必要となります。要介護者が自立支援の考え方を理解し、自らその取り組みをやってみたいと思うような支援にすることが大切だと思います。(勝川 靖美)

★陽の光、肌に感じる風、足元からの土の匂い、こんな自然の息吹の中で畑仕事を行っています。ジョロを持たば水を汲んで、「ここは大きくなっているね」・「あっちは芽がでないね」などと言いながら水やりをします。作業の合間の水分補給の一杯は「あーうまい」と思わず声がでます。その後は周辺をゆっくり歩いて季節の移り変わりを見つけます。農園にはいろいろな発見があります。

みんなが目を輝かせて楽しく一緒に笑える時は、仕事のやりがいを感じます。「その人がその人らしく生きていける」そんな人生にそっと寄り添っていけることが私の考える自立支援です。

(大林 秀美)





私の思い出 の 一冊

幼い頃、私は好き嫌いが多くてひ弱で、すぐに熱を出しては学校も休んでばかりでした。

ある日、友人と校庭のシーソーで遊んでいた私は、耐え切れずに手を放してシーソーから落ち、脳震盪を起こしてしまい、気が付いた時は自宅の布団の上でした。

往診の先生からもしばらく学校を休むように言われ、「せっかく学校へ行けるようになったのに…」と、悔やんでいました。

そんな時に、担任の先生がお見舞いに本を持って来てくださいました。それは、アメリカの南北戦争当時の田舎の4人姉妹の物語、「若草物語」でした。

退屈していた私は夢中で読み始めました。父親が戦争に行き、残された母と4人姉妹の日常生活を描いた、著者のオルコットの自伝小説のようでしたが、異国の生活に思いを馳せて何度も読み返しました。それがきっかけになったのか読書が大好きになり、教室の本はほとんど読み、学校の図書室の本も読み漁っていました。今でも心に残っているのは最初に読んだ「若草物語」です。

最近は自分の生活が忙しいのと、細かい文字が読みにくいので、読書からは遠ざかっていますが、またゆっくりと読書に浸ってみたいと思っています。(石川 博子)

ピクトグラムを知ろう ①身を守るための記号

ピクトグラムとは、情報や注意を示すために表示される案内記号のことです。文字の代わりに視覚的な図記号で表現することで、言葉の違いや年齢等による制約を受けずに情報の伝達を行うことができます。



避難場所



避難所



津波避難場所



津波避難ビル

地震などによる火災が広がって地域全体が危険になったときに避難する場所。

火災が発生した時に安全な避難場所。

高台など、津波に対して安全な避難場所。

津波に対して安全な建物。

昨今の自然災害は、多くの被害が発生しています。たくさんの命が助かるように各自治体では、避難標識の設置を増やしたり、標識を全国で統一してわかりやすくするなどの対策を進めています。この機会に、身近にあるピクトグラムに少しでも興味をもっていただけたら幸いです。

(篠原 美保)

～小さなデイサービスですが先駆的な取り組みをしています～

「さわやか清水」のご案内

自立支援型デイサービス(1F)

★サービス提供時間 9:15-16:15(月～土:祝日営業)定員9名
その方の出来る事を大切に趣味活動やレクリエーションを中心に、日常生活の機能維持を目的とした作業にも参加していただいています。

はたらくデイサービス ^{ワークワック} WORKWAC(2F)

★サービス提供時間 9:15-16:15(月～土:祝日営業)定員9名
やりたいこと、出来る事を確認し、メンバーさん自らが「選択」「社会とつながる」ことを目指し活動しています。「しごと」「ボランティア」を通じて仲間意識も高まります。



※ご希望の方は、夕食弁当をお持ち帰りいただけます。

△要相談 ○空きがあります(R6. 5. 15 現在) ※お試しもできます。お気軽にお電話ください。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|---|---|---|---|---|---|
| 1F 自立支援型 | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ |
| 2F WORKWAC | △ | △ | △ | ○ | △ | ○ |



お知らせ

家族会
サンサン
SUNSUN

若年性認知症等の家族会です。どなたでもお気軽にご参加ください。

開催日 2024年 6/15(土)・8/17(土)・10/19(土)・12/21(土)
時間 10:00～11:15
場所 清水区日立町 24-17
参加費 500円 ※要予約
お問合せ TEL 054-336-8844



ご寄付いただいた方

原田ヨシエ・青木あゆみ・清水隆儀・埋田美信・福地君江・大瀧林・望月安典・瀧戸富士雄・
大石鎬・村松正志・妻木律子・志田公子・松山和弘・梅村露子・遠藤妙美・ぶんじ永楽堂
(順不同・敬称略) ありがとうございました



WAC 清水さわやかサービス

「困った時はお互いさま」

お問合せ

TEL054-336-8844 (月～土、8:30～17:30)



ホームページはこちらです。☞ <http://wac-shimizu.com>

簡単に WAC 清水さわやかサービスのホームページにアクセスできるように QR コードを作成しました。お気軽にどうぞ。

