



# りんご箱

ケアセンター成瀬住民の会だより 第92号

2011年(平成23年)10月 発行:住民の会広報委員会 電話:729-0617 発行責任者 塚本 誠子

シニアカフェ「花みずき」の

お休みについて

創和会 ケアセンター成瀬

副施設長 鈴木知明

シニアカフェ「花みずき」は4月より創和会の直営喫茶として、装いも新たに、地域の皆様にご利用いただいております。

お陰さまで、約半年、地域サークルの皆様には打ち合わせ等にご利用いただき、いくらかでもお役に立てたのではないかと感じております。ありがとうございます。

既にご承知のこととは思いますが、ケアセンター成瀬は、来年3月の地域密着型ミニ特別養護老人ホームの開所を目指し、施設の改装工事を実施する事になりました。やむなくシニアカフェ「花みずき」につきましても、いったんお休みさせていただくことになり

ました。

今年の夏も猛暑に加え、節電等でご利用に際しては何かとご不便をお掛けしたのではと感じておりますが、来年4月にはシニアカフェ「花みずき」を再開させていただきます。

それまでの間、皆様にはご不便ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解いただきたく、よろしくお願い申し上げます。



「花みずき」はお休みですが、住民の会事務局は従来通り開いています。

ご用の方はゆりの木会館側の入り口からお入りください。

## 活動報告

- 役員会 7/26 定例会
- 事務局 7/4、8/1、9/5 連絡会
- 研修委員会 9/30 定例会
- 行事委員会 7/16 定例会
- 運営協議委員会 9/7 会議
- 広報委員会 8/29 編集会議
- 9/30 原稿メット
- 10/6 校正
- 10/16 印刷
- ボランティアグループ
- 8/22 定例会
- ・ダンケムジーク
- 7/17 第46回コンサート
- 8/11 運営委員会
- 9/10 総会



## 目次

- \*シニアカフェ「花みずき」お休みの案内 … P 1
- \*ダンケムジーク第46回コンサート … P 2
- \*創和会通信 … P 2
- \*NPOアップルサービス … P 3
- \*なるせだいまつり … P 3
- \*その他 お知らせ … P 4

### ダンケムジーク

## 第46回コンサート(7月17日)を終えて

「世界をつなぐ音楽の心」

〜また会う日まで〜

ケアセンター成瀬の大規模なリニューアルの期間、ダンケムジークの定例コンサートはしばし休会…との報を受け、この回はダンケムジークのメンバーで曲を持ちより、プログラムを構成することになりました。

前回、3月13日のコンサートは東日本大震災へのチャリティーコンサートとなりましたが、その後、現地在りが復興に向けて動き始めた頃、第46回コンサート(7月17日)の準備も並行して動き出しました。

メンバーにテーマと主旨を伝えると、琴・ギター・ヴィオラ・ハーブ・ハーモニカ・ピアノ・声楽・アンサンブルなど様々なプログラムの提供がありました。そしてプログラムの最後

に合唱する「Sing!」のうちの歌」にはコンサートのテーマをまとめるメッセージが込められました。



テーマは世界各国から被災地へ支援に駆けつけて下さった方たちからヒントを得て「世界をつなぐ音楽の心」です。

苦しみ、悲しみの中にあ

る他者と共に生き、支え合おう・・という互助互恵の姿は、地域社会でも国内でも世界でも、人々に生きる希望を与える事ができます。



ダンケムジークもまた、このような在り方に共感を持つ活動である事を願ってきました。

とは言え、この活動を継続することが出来たのは、足を運んで下さったお客様あつての事でした。

皆様に改めて心より御礼申し上げます。

最後に、ダンケムジークの会14年間の成果をまとめてくださった会計からの報告を、皆さまに感謝をこめてお知らせ致します。

「ケアセンターへの寄付は

総額225万円。施設使用料や暖の喫茶費も合わせるとおよそ400万円をお渡しすることができました。そして観客数はのべ7124人及びびます。

チケット代700円…この子供の手でも握り締められるコイン数枚と人の思いの結集が、こんな大きな志に。(中略) 社会への貢献は、こんな小さな事から出来るのですね」



来年、生まれ変わった「ケアセンター成瀬」で、皆様と再び音楽を分かち合える日を楽しみにしています。

第46回コンサート  
実行委員長 米澤二美

### ケアセンター成瀬住民の会事務局 (入り口はゆりの木会館側です)

住所 町田市成瀬台3-24-1  
電話・Fax 042-729-0617  
ホームページアドレス

<http://ccnjik.com>

受付時間 月曜日～土曜日  
10:00～16:30  
(日曜日・祝日は休み)

### 会費納入のお願い

平成23年度会費未納の方は  
下記の方法で納入をお願いします

- 1 住民の会事務局窓口
- 2 郵便振込み  
記号: 00120-7-725131  
名義: ケアセンター成瀬住民の会  
※ご一報くだされば集金に伺います。

7月12日、ケアセンター成瀬 地域交流スペースで、南第3高齢者支援センター 家族介護者教室が開かれた。講師はゆうき堂治療院の山森秀一郎院長。

7名の参加者が、真夏に体験する手浴・足浴の意外な心地よさを実感した。

洗面器を2つ用意し、ひとつには42℃の湯、もうひとつには氷水を入れる。

まず両手を湯につけて温め、次に氷水につける。

この時の温度差が良い刺激となり自律神経を鍛え免疫力を高めてくれるそうだ。

両手を別々に湯と氷水につけ、途中で左右を交換してもいい。

消化や発汗などをつかさどる自律神経は、人間の意志とは関係なく必要に応じて自動的に働くが、この機能が鈍ると、だるさ・眠気・冷えなど様々な不快症状に悩まされることになる。

血行を良くするといいことがいっぱい！  
 ～身も心もスッキリ！  
 介護にも健康にも役立つ効果的な手浴・足浴術～



このほか深呼吸、お灸、指圧など自律神経に効く様々な方法が紹介され、熱中症予防にもなる有意義な2時間となった。(S・K)



日頃から身体に適度な刺激を与え自律神経を整えておくことがとても大切だ。

夏場には、やや熱めの湯(42℃～44℃)を用意し短時間の足浴をすることが大変効果的だとのこと。反対に冬はぬるめの湯に長く足を浸ける。特に冷え症の人はじっくり長めの足浴がおすすめだ。

### NPOアップルサービスだより

4月から住民の会事務局の形態が変わりましたが、NPOアップルサービスへの連絡や仕事のご依頼は、従来通り住民の会事務局が取り次ぎます。

[連絡先]

ケアセンター成瀬  
 住民の会事務局  
 町田市成瀬台 3-24-1  
 電話・fax 042-729-0617

◎ アップル・ホームヘルプ

地域の皆様に介護保険外のサービス(掃除・衣類の片付け・調理・不用品の整理・車椅子での外出補助など)を提供しています。

※ 料金は自費払いになります。

初回訪問料金・・・1,500円

1時間利用料金

平日9時～17時・・・1,300円

土日祭日および時間外・・・1,500円

◎ 食事サービス「暖」

ケアセンター成瀬の食事とおやつ作りが主な業務で、他に創和会の依頼で花みずきランチ(来年3月まで休み)と配食サービスを行っています。9月下旬にデイサービスフロアが1階に移動したため、配膳場所が狭くなりましたが、工夫して対処しています。

◎ アップルすまいサービス

住宅の改造・修理・庭の手入れなどをいたします。

(例) 電球や器具の取り替え

網戸の張り替え

部屋の模様替え

障子・ふすまの張り替え

庭の草取り・植木の剪定 等々

※ 作業料金は基本1時間1,500円です。その他、作業内容により規定があります。

※ バリアフリーのご相談にも応じます。(介護保険・市助成金対応)



最近、粗大ゴミを屋内から玄関先まで出すお手伝いをしました。

タンスなど大きな品物の場合は2人での作業となります。

(その場合、料金は2倍ですが、詳細はお問い合わせください。)



『なるせだいまつり』初日の夜の天気予報は俄雨。これでは、早めにおまつりを覗いてみたほうが無難のようだと判断。ポツポツと降り出した6時過ぎに家を出た。5分も経たぬのに会場に着いた頃には、大粒の雨になっていた。

丁度、Tさん達が浴衣姿のまま、大慌てで「盆踊り」の舞台に、ビニールシートを掛けるところであった。

「ケアセンター成瀬」の売店でお目当てのやきそばを買わずだったのが、すでに売り切れ。「評判がいいのでここのはすぐ売れてしまうのよ、遅いわよ！」とのこと。僅かに残っていたお赤飯とこんにやくを買う。

ここでも、売り場には横なぐりの雨が吹き込み、売り子さんは大変である。ご苦労様。他の売店では、バタバタと店じまいを始めているところもある。

急ぎ、顔見知りの「○○クラブ」の売り場でやきそばを欲張って3個買い足す。そのまま、そこでおさらばして帰宅すればよかった

の：今に止むだろうと大木の下で、雨宿りをして小降りになるのを待とうと思ったのが間違いだった。雨足は一段と激しくなり、まさにゲリラ。加えて雷は鳴る、稲光りはする。その度に、今夜のために着飾った浴衣の裾を濡ら

### あ〜、なるせだいまつり



しながら、女の子たちが「きやーこわい！」と走り抜けていく。

2個の赤飯と3個のやきそば(約1キロ)を両手に下げ、冷たい水溜りの中を、下半身ずぶ濡れのまま、30〜40分も立ちっぱなしで雨の止むのを待った。

そのためか、次の日から、膝の古傷が痛み始め、未だに治らない。整形では「靭帯の炎症」と診断されたが、冷えとふんばって立っていたのが、いけなかったらしい。とんだ「年寄りの冷や水」であった。

二日目は順調におまつり開催。よかった!(K・K)

### これからの催し物(予定)

- ★ボランティア親睦会(ケアセンター成瀬)  
12月11日(土) 午後1時~3時30分
- ★きらく会(ゆりの木会館)  
10月22日、11月12・26日  
手話ダンス 10月17・24・31日
- ★資源回収(毎月第4月曜)  
10月24日、11月28日、12月26日

### ボランティア親睦会のご案内

日時 12月11日(土)  
午後 1時~3時30分  
場所 ケアセンター成瀬地下ホール  
会費 500円

新装なったケアセンター成瀬地下ホールにて開催します。参加申込みは、後日改めて案内状でお知らせします。ぜひご参加ください。



### 編集後記

6月発行の第91号から武末孝さんに代わって、発行責任者となりました。

編集に携わる方の健康状態を第一に考えて来ましたが、意欲があっても家庭の事情により時間的に困難な方も出てきて、ちよつと一息という時期に差しかかり、その上センターの改装工事で会報の印刷・発行も不安な状態になって、一時休止の声も出ました。

しかし、デイサービスの事業を行いながらの「ケア

センター成瀬」大改修工事を見守る意味でも、住民の会はできる限り協力をしていきたいとの思いから、何とか会報の発行を続けたいと、しばらくは季刊発行で続けていくことになりました(次回の発行は1月です)。たとえ地域の方々のコミュニケーションの行事が一時中止になっても、このような施設が地域にあることの大切さを思い、これからの「住民の会」のあり方を考える良い機会として、「りんご箱」を生かしていきたいと思えます。ご意見などをお寄せくださいますようお願いいたします。(塚本誠子)

