

花どけい

' 11/10/25 No.63



主な内容

- ☆ 地域との交流
- ☆ 認定 NPO 法人を
めざして
- ☆ デイ「四季おりおり」
～楽しく機能訓練～
- ☆ ご利用者の声
- ☆ 介護のワンポイント
～胃腸に優しい食事～



NPO法人ぐるーぷ藤

〒251-0004 藤沢市藤が岡1-4-2
TEL 0466-24-3100
FAX 0466-24-7100

E-mail: npo-fuji@cityfujisawa.ne.jp
<http://www.npo-fuji.com/>

居宅介護支援事業
訪問介護事業
訪問看護事業
小規模多機能型居宅介護事業
障害者グループホーム
高齢者住宅
ボランティア活動
レストラン

ぐるーぷ藤ケアマネジメント
ぐるーぷ藤ホームヘルプ
訪問看護ぐるーぷ藤
ぐるーぷ藤しがらきの湯
藤が岡の家
ぐるーぷ藤一番館
ボランティアすみれ
OHANA(オハナ)

通所介護事業 デイハウス藤の花
〒251-0045 藤沢市辻堂東海岸1-7-28
TEL 35-5600 FAX 35-5800

通所介護事業 デイハウス菜の花
〒251-0037 藤沢市鵠沼海岸2-9-11
TEL 35-7330 FAX 35-7330

発行責任者：鷺尾 公子

お元気ですか

理事長 鷺尾 公子



すがすがしい季節を迎えています。食欲の秋ですが、野菜の何と高いこと。台風の影響で収穫間際に落ちてしまったリンゴたちをニュースで見ても、果物も値上がり必至だと思いました。少し不安に思いながらも我慢しなければ。津波・台風・土砂崩れ…。あまりにも色々なことが立て続けに起きています。

「ぐるーぷ藤」は今年二十周年を迎えます。これまで支えて下さった多くの皆さまのおかげで、今まで活動を続けることができました。当初は、こんなに長く活動が続くとは考えもありませんでした。地域にこだわりの、「福祉のまちづくり」をめざし、全ての活動を会議で決め、時間がかかってメンバーの合意のもと一歩ずつ歩いてきた結果です。

発足当時のメンバーはその顔にも年輪を重ね、組織運営の要になっていきます。その一方で毎年少しずつ卒業していく人を送り出してきました。しかしその人数をはるかに

を超える新しい仲間も増え続けて、十年選手が今組織の中心になろうとしています。

「ぐるーぷ藤一番館」も5年目に入りました。相変わらずメディアの取材を受けながら、見学希望者は増える一方で、現在再来年の4月までお待ち頂いている状態です。本日に申し訳なく思っております。でも学生さんの訪問希望には、その研究に日本の未来を託したいとの願いから時間の許す限り対応しています。

去る6月30日、念願だった改正NPO法人寄付税制が施行されました。これにより認定NPO法人の基準が緩和され、「ぐるーぷ藤」も認定NPO法人取得が可能になりました。地域貢献を旨とし営利を目的としないNPOが、これまでどこからも公的支援を受けず、その上収益には一般企業と同じ税金がかかることについて納得がいきませんでした。今後NPO側も寄付をした個人も税額控除が受けられるようになります。

特に神奈川県は「神奈川方式」を取り入れ、更に認定が受けやすい仕組み作りが検討されています。私たちの活動が公的に認められるということは本当に嬉しいことで

す。より一層助け合いの仕組みづくりを充実させていきたいと考えています。

また、来年4月には介護保険の改正が行われます。『高齢者が地域で自立した生活を営めるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが切れ目なく提供される「地域包括ケアシステム」の実現に向けた取り組みを進める』とあります。24時間対応の定期巡回・随時対応サービスの創設については、本当に使い勝手のよいサービスになるのか、また定期的に夜中の訪問を必要とする人がどれだけいるのか、なかなか先が読めない状況です。

特に「介護予防・日常生活支援総合事業」に至っては、要支援1と要支援2の人たちを介護保険から外し、市の地域支援事業に移行させるものです。これは市の判断で決めて良いことになっていて、藤沢市ではまだ態度を明らかにしていません。今後の動きに注目していく必要があります。



地域とのつながりを大切に！

地域の皆さまからあたたかいご支援をいただき、交流の輪を広げています

どんぐり園との交流

みんなで運動会



お天気が悪いのでお部屋で
運動会だね

♪ぐ〜ちょきぽ〜で
ぐ〜ちょきぽ〜で
なに作るう？♪



「藤が岡の家」
今年も魚釣りの
模擬店で大活躍！

コンフォール夏祭り



これがどうしても
つりたいなあ



阿部さん、うまく
釣れましたね



みんなで合気道!!

お見事！護身術！



いきなり手をつかまれたら…



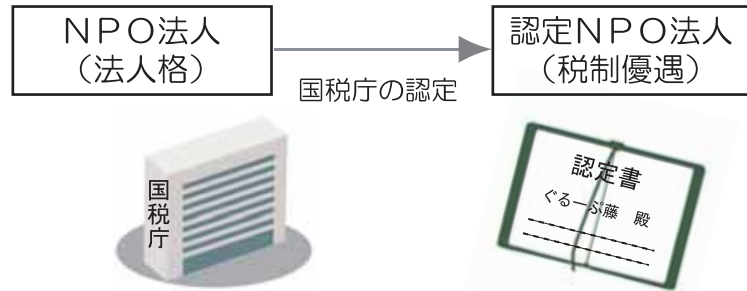
ウエイドご夫妻：
一番館入居者のご家族です



ぐるーぷ藤は 認定NPO法人をめざします

認定NPO法人制度とは？

NPO法人のうち、一定の要件を満たしていると国税庁長官が認めた法人に対して様々な税金の優遇を与えて、NPO法人の活動を税制面で応援する制度です。



地域の助け合いを豊かにする街づくり

認定NPO法人へ寄付をすると？

税制上の優遇措置が受けられます

地域の皆さまが支持するNPOを
直接サポートできます

新寄付税制スタート

皆さまのご賛同とご支援を
お願いいたします

3000円以上のご寄付で
ぐるーぷ藤のサポートを...

3,000円以上寄付
してくれる人が
100人以上である
こと

認定NPO法人になるためには？

- ①PSTをクリアしていること
- ②活動のメインが共益的な活動でないこと
- ③組織運営等が適正であること
- ④事業運営等が適正であること
- ⑤情報公開が適正であること
- ⑥事業報告書等を所轄庁に提出していること
- ⑦法令違反等がないこと
- ⑧所轄庁からの証明書の交付を受けていること
- ⑨設立後1年を超えていること

👤ご自身がサポートしたいと思える団体に
直接寄付することができる！

📱ダイレクトに地域のコミュニティの活性化が
実現できる！

↓
そのあたたかいエネルギーを
私たちの活動に注いでまいります。

認定を取ると
信頼も高まり、
行政との協働も
広がるみたいだよ。



新寄付税制のおかげで、
ぐるーぷ藤へ寄付しやす
くなったね。

☆ぐるーぷ藤では一人3000円以上の寄付を受け付けております。
お問い合わせは事務局 吉村まで (0466-24-3100)



～みんなで楽しく機能訓練～

＜頑張るためのコツ＞

- ★楽しく！
- ★難しすぎない！
- ★充実感がある！
- ★がんばったらほめてもらう！



大きな声で歌うと肺が丈夫になります。

楽しみながらできると良い。



勝負事で張り切って！

どこか行きたいところはありませんか？

？



カラオケに行きたいなぁ…



1

最近のカラオケはご飯も食べられてダーツもできるところもあるんですよ。

2



でも足が悪いからなぁ…

では、歩く練習をしましょう！
ついでにマイクを持てるように腕に力もつけなくちゃ！
それから歌の練習もね！



3

4 いつの間にかのせられて、歩行訓練、上下肢リハビリ、心肺機能訓練をしてしまいました。

なんだか元気になってやる気も出てきたわい！



目標があると頑張れるわね！



にぎにぎ体操

長方形の袋の中に玄米を入れ握りやすくします。両手に持って…さあ！Let's Try!!

※この体操はご近所の方に教えて頂きました



ボクササイズ

腕・足・お腹・背中のひとつひとつを意識して体を動かしていきます。

～介護側のポイント～
一人一人に合わせた力の入れ方を伝えていきます。



いったんもめん

トイレットペーパーを30cmくらいに切り、思い切りうちわであおぎます。ペーパーが自分の陣地に落ちたら負け～



パタパタあおげ～！

あたりまえの暮らし

林 みどり

3月11日の東日本大震災から半年が過ぎて、いまだに復興の兆しが見えない被災地を思い心を痛める。原発事故などの影響で電力不足となり、計画停電が実施され、その後節電15%を目標に暮らしてきました。

我が家でも待機電力を減らしたり、エアコンの設定温度を上げたり、洗濯をまとめてしたり、努力して4月からの半年で昨年の使用量を25%減らすことができました。何より大きかったのは炊飯器の使用をやめ土鍋でご飯を炊く事だったと思う。被災地で不自由な暮らしを余儀なくされている人たちのことを思えばなんでもないことだった。

あの日以来、当たり前前の何気ない家族との暮らしがいかに大事であったか思い知らされ、家や家族を亡くされた方々の辛さ苦しさを推し量る。一日も早く今までの当たり前前の暮らしを取り戻せるように応援していきたいと思う。
そして私たちの簡素な暮らしも続きますようにと祈るばかりだ。

林様は、小規模多機能「しがらぎの湯」をご利用されている細川様のご家族です。



スタッフ紹介

2011年2月から3月に入会された3名の方々です。

○中島 みづ奈 2月入会

藤に入会して約半年が経ちました。皆さんとても優しく、時に厳しくご指導くださりありがとうございます。これからも頑張ります。

○岩澤 留利子 3月入会

3月に受付事務として入会しました。まだまだ失敗ばかりですが、周りの方々に支えられ、「花どけい」編集委員もさせてもらってます。覚えることがたくさんありますが、充実した毎日です。

○橋本 夏子 3月入会

入会して半年になります。20年近くの専業主婦生活からおそろおそろの世界へ一歩踏み出しました。利用者の方の「ありがとう」を力にして勉強をしていきたいと思っています。

わが家のペット紹介

富田さんちの11g(♀)だにゃあ

おはようだにゃあ

食欲の秋なのにゃあ

遊んだら疲れたにゃあ

食べた後は運動するにゃあ

運動するのどが乾くにゃあ

ご主人さま、パソコンやめて遊ぼうにゃあ

介護のワンポイント

看護主任 巻瀨静美

《胃腸にやさしい食事》

消化のよい食材

脂肪は控えましょう！
胃に長く停滞して消化に時間がかかります。



切り方を工夫

繊維を断ち切るように！
細かく刻むのが良いとは限りません。



薄味でバランスのとれた食事。OKですね！

調理法を工夫

薄味を心がけましょう！
濃い味付けは胃の粘膜を刺激してしまいます。



「竹内先生の介護講座はとっても為になるから、絶対に受けたほうがいいわよ」と、昨年より薦められていました。

今回実際に参加して、日頃のケアの中の疑問や、どのようにしたらご利用者に負担をかけず、かつ自分の体を痛めずケアを提供できるかを、具体的に学ぶことが出来ました。

体位交換のとき、手のひらを体に差し込む方法など、実際に先生にやっていたいただきました。ご利用者の感じている感覚も体験することが出来、本当に勉強になりました。現在ケアに入っている方を想定した方法も伺い、翌日から早速実践出来たことも嬉しかったです。

また来年も参加したいと、今から楽しみにしています。

ヘルパー 田口 満優子



違和感なくていい感じだな～



なるほど納得！

緑内障は怖いと聞いていましたが、40歳を超えると20人に1人はかかるという話に恐れを覚えました。早期発見、早期治療を心しておきたいと思いました。

又、白内障は30代からはじまり、60代では約8割の方に見られるそうです。その手術の過程を見せていただきました。知識の取得に感謝です。

先生のざっくばらんで明るく楽しいお話で、難しい病気も理解しやすく、とても有意義な時間でした。

スタッフ 久保田 喜子

被災地に自転車を贈呈



東日本大震災で被災された方々に被災地の「NPO法人おひさまくらぶ」と「NPO法人ささえ愛山元」を通して自転車を22台贈りました。



買い物が楽になりました！



編集後記

ぐるーぷ藤は今年で20周年です。おかげ様で、花どけいも20周年！！新しいメンバーも増え、ますますチームワーク良く、すてきな誌面づくりをしていきたいと思っています。

<お詫び>

No62号 3ページにて「秋田さん」の名前を「秋元さん」と載せてしまいました。お詫びして訂正します。

(小野淑・井出・岩澤・上原美・戸田・橋本雅)

NPO法人ぐるーぷ藤

受付時間：9：00～18：00

電話：24-3100

時間外（18：00～翌日9：00）の場合は、090-7015-7062 までお問い合わせください。

表紙の絵は、川村コウイチ様のご厚意による作品です。

好評レシピ No. 11

揚げ野菜のマリネ



材料

3人分

かぼちゃ 150g
なす 2コ
パプリカ 赤黄各1/2コ
パプリカ 1/4株
揚げ油と塩少々

マリネ液

酢 1/3カップ
オリーブ油 大3
塩 小2/3
砂糖 小1と1/3
醤油 小1

<作り方>

- ①マリネ液の材料をすべて合わせる。
- ②野菜は少し大きめの食べやすい大きさにカットする。
- ③油（170°～180°）で3～4分ずつ揚げてマリネ液につける。

旬の野菜を上手に使ってもOKヨ

レストランOHANA(オハナ)
日曜日～金曜日/11:00～16:00営業
皆さまのお越しをお待ちしております。

