

第88号

2024年12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



ハミングデイサービスは、11月1日に17周年を迎えました。

お祝いにボランティアの方たちが、ハンドベルを演奏してくださいました。

こだわりの昼食も、当日はお赤飯や天ぷら、おやつも手作りの紅白まんじゅうでした。

訪問サービスは1993年、赤ちゃんから高齢者までの暮らしを支えるたすけあいの

制度としてスタートしました。地域の皆さまに支えられてここまでやってこれました。

これからもハミングをどうぞよろしくお願ひします。

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。

## 地域のつどい



去る11月10日、地域のつどいが開催されました。

「認知症への理解」として、若年性アルツハイマー型認知症で西東京市在住の藤島岳彦さん(59歳)のお話を聞く会でした。ハミングメンバーや、地域の方など30名ほどが集まりました。

「こんにちは！藤島です。」と、藤島さんのお話が始められました。ご自身で用意された資料をプロジェクターに映しながら明るく、はきはきとユーモアを交えながらのお話すぐにひきこまれました。

2022年、あまりにも忘れ物が連発、仕事でのミスが重なり「あなたの働く場所はもうない」と告げられ退職せざるを得なくなった。職がなくなり社宅からも出なければいけなくなったそうです。その後若年性アルツハイマーと診断され、治療が始まりました。地域包括や各方面の支援のお陰で部屋を借りられたこと。車やロードバイクが大好きだったが危険なのであきらめたこと。出来ること、出来なくなってきていることなど辛いお話ですが明るくお話してくださいました。アルツハイマーと診断された後は、服薬を中心にご自身が良いと思う健康法を取り入れて生活されているそうです。発酵食品を多く取り入れ、自作のぬか漬けやカスピ海ヨーグルトを食べたり、ストレッチや筋トレをしたり。中でも印象的だったのは、毎朝のウォーキングです。散歩しながら朝日を浴びることで幸せホルモンのセロトニンが活性化して脳内に良い影響があると思う、とのこと。切り花を定期的買って飾ったりもしているそうで、日常生活を丁寧に気持ちよく過ごそうとされている事など、藤島さんの魅力的な人となりうかがえました。

忘れていくことや出来ない事が増えていくことは本当に不安でしょうし困ることも多いと思います。それでも一人暮らしをして、仕事をしながら講演活動を続け、いろいろな出会いを大切に前向きに生きている藤島さんに、アルツハイマーであるかどうか以前に人としてどう生きるかを教えていただきました。質疑なども交えながら和気あいあいとした雰囲気のまま一時間半の講演が終わりました。貴重なお話ありがとうございました！



# デイサービスの日常



今年の夏は例年以上の暑さでなかなか散歩に出ることができませんでしたが、10月になってようやく恒例の散歩が再開できるようになりました( ^ ▽ ^ )  
保谷庁舎市民広場には、毎日キッチンカーが来ています。  
日替わりのキッチンカーを眺めたり、広場で四葉のクローバーを探したり、外の空気に触れることができるようになりました。



散歩中に見つけた四葉のクローバー🍀  
幸せが訪れますように

天気が悪く散歩に行けない日は、下肢筋力が低下しないように足の運動に力をいれています



## おしゃべりカフェ

好きなおしゃべり皆でしましょ

**日時** : 1月10日(金)午後3時~5時  
**場所** : パスレルカフェ

**参加費は無料**

## 新メンバー紹介

- ① ハミング入会動機    ②好きなこと    ③今思っていること

### 若菜さん(デイメンバー)

- ① これまで介護予防、いきがい支援を目的とした高齢者施設で働いていましたが、“ハミング”の見学をさせて頂いた際、「雰囲気が良いな」「ここで働きたい」と思いました。
- ② 漫画、アニメを見ること、歌をうたうこと。(ミュージカル。映画「天使にラブソングを」、米国のTVドラマ「glee」の曲など大好き!)
- ③ デイサービスでの勤務は初めてで、毎回とても勉強になっています。早くご利用者の皆様や先輩の皆さんのお力になれるように頑張ります。

### 北村さん(デイ調理員)

- ① 薄味の家庭料理が好きなので、調理のお仕事が出来ればと思い応募しました。
- ② 食べ歩き、美術、映画鑑賞
- ③ 調理室にいても、時々聴こえてくる歌や音楽に癒されながらお仕事させてもらっています。お昼やおやつの時間を楽しみにしてもらえよう、頑張って調理をしたいです。

## デイサービス皆さんの **秋の作品**

