

特定非営利活動法人

さわやか北摂つうしん

編集発行:さわやか北摂広報部 川西市緑台 3-3-39 TEL 072-792-3532

団体設立から満21年を経て

団体設立準備の勉強をしていた時、たまたま阪神淡路大震災が起こり、その年の夏、背中を押される思いで立ち上げた助けあい団体。SOSの第一号はやはり被災者だった。

21年前には現在のような超高齢社会と少子化を迎えることなど想像できないまま、市民相互の助けあい活動に取り組んだ。5年後さわやか北摂も任意団体からNPO法人へと進化し、現在に至っている。

非営利団体が永続するのは大変でしょう?とよく聞かれる。確かに社会貢献を常に頭に置きながら活動し、尚かつ数々の苦難を乗り越えてきたのは事実である。企業のようなトップダウンではなく、フラットな人間関係の中で各種事業を進めて行くのは、常に未知の世界へのルールを敷き続けなければならない年月でもあった。

スタッフやヘルパーさん、協力者の会員、ボランティアさんや各種応援団、更に利用を待っていて下さる多くの会員さん達が、一致団結して「さわやか北摂」を盛り立てて下さっていることに、心から感謝申し上げます。

先進国の中で、近年、日本の国家予算の歳出は、税収の2倍に膨れ上がっている為、そのしわ寄せは、子供や高齢者など弱者への福祉サービス削減へと向かっている。地方自治体は住民の



福武 知子 画

日々の暮らしを支えきれなくなるのではないだろうか。民間非営利や地縁団体等の役割にもっと注目し、市民自身が地域づくりに参加していく仕組み作りを、自治体が主体となって支援することが強かに求められている。正に市民と行政が一体となって取り組まねばならない時である。多くの市民の出番が今到来していることを誇りにして進みたいものである。

改めて21年を振り返った時、一番大切にしてきたものは、人と人とのつながりの温かさ。そして一生懸命に打ち込んできたことで報われないものはない、という確信を、心のヒダにたたみ込み、お世話になった方々へ感謝しつつ、次世代の後継者(野村貴美子さん)へバトンタッチしたい。後期高齢者になる時には早く次の人へ、と思い続けながら今日を迎えた。馬力を半減させ、執行理事として活動は続けて参ります。何卒よろしくお願い申し上げます。多謝

(久恒 千里)

平成 28 年度第 1 回理事会・総会の開催

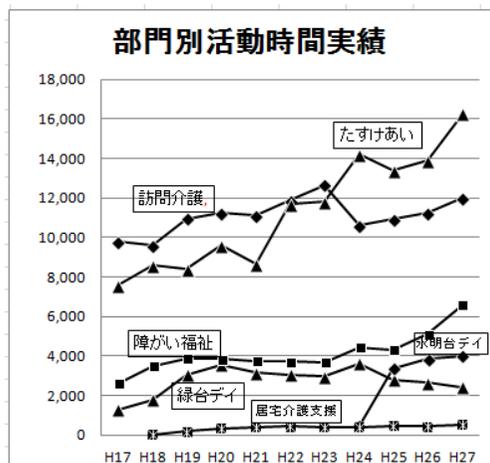
平成 28 年 5 月 27 日(金)さわやか水明台にて、平成 28 年度第 1 回理事会・総会を開催した。平成 27 年度の事業内容、収支決算および会計監査の告および平成 28 年度の事業計画の説明がなされた。

平成 27 年度は介護報酬の改定により通所介護部は特に収入が減少した。しかし訪問介護・障がい福祉ービス部門で努力した結果、全体として増収増益となった。

平成 28 度も、本来事業の「たすけあい事業」や「地



28 年度理事会・総会（水明台にて）



域の居場所」に力を入れることに変わりはなく、すべてにおいて、“困った時はお互い様”の精神はつらぬいていく。社是である、相手の立場に立つ・謙虚な心や感謝の気持ちを忘れず全職員一丸となって取り組むことを再確認した。また任期満了に伴う現理事・監事の再任と、長年の課題であった世代交代のための代表理事の交代も承認された。

◆新代表理事 野村貴美子・プロフィール◆

平成 14 年 さわやか北摂たすけあい入会
 平成 15 年 介護福祉士 取得
 訪問介護サービス提供責任者
 着任
 平成 18 年 介護支援専門員 取得
 居宅介護支援事業 開始

さわやか農園



さわやか農園 3 カ所で作っている無農薬有機野菜は、見て、ふれて、食べて、利用者の皆さんから大好評です。昔の野菜の味がするね！とか、赤かぶも虫に食べられて など。季節に応じて作る野菜に対して手ほどきもしてもらい、野菜談議は年中にぎやかです。

さわやか北摂の基本理念 10 箇条

1. 法令を遵守します
2. 個人の尊厳を尊重します
3. 利用者本位、自己決定を尊重します
4. 個人情報を保護します
5. プライバシーを保護します
6. 身体拘束を排除します
7. 虐待を排除します
8. 質の高いサービスを提供します
9. 地域福祉と積極的に連携します
10. 地域福祉の推進に努めます

任意後見制度

一 遺言・相続あれこれ（その11） 一

行政書士 鳥越 俊彦

今回は、最も使い勝手がよく、任意後見制度の良さが発揮できるタイプの契約である、「移行型」の場合について見ていきましょう。

これは、任意後見契約の締結と同時に、生活支援や療養看護、財産管理なども併せて依頼するものです。



〔手続き方法〕

前回は、1.後見人候補を見つける 2.公証役場で公正証書にする、をご案内しました。今回はその続きです。

3. 見守りや財産管理の契約を結ぶ。

後見開始前に、後見（予定）の人が本人と電話又は訪問により定期的に連絡を取り合います。本人は、健康面の变化や悩みごとの相談をすることができ、後見人になる人も本人の判断能力がどの程度なのかを確認できます。

4. 任意後見開始の申し立てを行う。

判断能力が低下してきたときに、本人や配偶者、四親等以内の親族、あるいは後見人予定者が家庭裁判所に後見開始の申し立てを行う。

5. 後見監督人が選任され任意後見がスタートする。

これを受けて家庭裁判所が、任意後見監督人を選任し、任意後見契約がスタートします。

〔事例：Aさんの場合〕

姪と任意後見契約を結んでいるAさんは、姪からの定期的な電話や訪問によって連絡を取り合うことで、日常生活上の必要な援助をその都度受けています。悪徳商法の売り込みにも、姪に相談することで被害者にならずにすみました。

また、幸いなことに、父から相続した財産が老後生活に不安がない程度にありますので、あらかじめ選んである施設に入居し、お気に入りの家具に囲まれた生活をしたいと姪と話し合っております。

まさにオーダーメイドの老後のプランを作り、それが実行されるように細かく契約で決めることができるのが任意後見契約制度だと思います。

NPO法人さわやか北摂は、多くの人々のご協力に支えられています		
八木 歯科 医院 八木由紀子 鼓が滝1 ☎ 072-793-8260	おおたに 歯科 医院 應谷 茂 湯山台2 ☎ 072-792-1627	
福本 飯金 福本 前美 美園町1 ☎ 072-758-8851	ギャラリーオカダ 岡田 八郎 鶯が丘22 ☎ 072-757-0859	三木 眼科 医院 三木みどり 向陽台3 ☎ 072-791-4191

デイサービス・あれこれ

《さわやかデイサービスは水明台に統合しました。》

29年4月より実施される介護予防・日常生活支援総合事業に向け、その1つとして緑台と水明台の2カ所でやっておりましたデイサービスを、1カ所にまとめて、今まで以上に地域に根ざした総合的なサービスを提供させていただきます。よろしくお願い致します。



さわやかデイサービスのスペシャルサービス
リハビリマッサージは大好評です 無料で受け
れるなんて・・・楽になりました！！(要介護者)



さわやかデイサービス2階のベランダが菜園に
なりました 皆さんでプランターに楽しく種ま
きやレタス苗を植えました おいしさバツグン！



♪ワ～い いちご狩りですよ～♪
手作り野菜の応援団 馬淵英男様が今年も「さ
わやかデイ」のためにいちご苗を沢山植えて下
さいました 赤い実を沢山いただき 持ち帰
ってみんなでオイシイネ！！



緑台中学生のトライやるウィーク
男女3人で来て下さった中学生に 皆さんは
うちのひ孫と一緒に！連れて帰りたいううれ
し涙の別れも…



80代になってもお習字を習っておられる人もあり
プロ級の腕前です。昔こった杵柄 参りました！！

♥ さわやかデイサービスを利用して ♥

Yさん(94歳女性) 畑の野菜の成長を見るのが楽しみ。
取れたてをさわるといい匂い！お昼弁当が楽しみです。

Kさん(88歳女性) こちらに来るまで毎日死にたい 死
にたいと思っていましたが、ここに来て生きかえり
ました。楽しくて1日があっという間に過ぎます。

Sさん(87歳女性) 1人だから家にいても色々考えて・・・
皆さんの上手なカラオケを聞いているだけで気になる
ことも忘れます。手作り品作りは大好きです。

Kさん(83歳女性) 他人からはわからない神経の病気
なので辛い日が多い。ここに来てからだんだん良くなっ
てきたけれど、辛さが忘れられて、やっぱり行こう！と

居場所・あれこれ



春のフラダンス ラブリーフラ ラウレアの皆さんによる ウクレレ演奏と本物のフラダンスに手拍子や歌も一緒に盛り上がりました



お琴と尺八の大演奏会！！長年の川西の文化を背負ってこられた大師範菊菜美先生の引退を受け 菊羽奈の会に引きつがれた晴れ舞台は 尺八も加わり重厚感あふれる大演奏会でした



さわやかデイ水明台の2階は「居場所」になっていて いろいろなグループが利用されています
今回はフリー刺繍の皆さん 力作がずらりです

ヘルパー定例会「腰痛を予防しよう」

毎年およそ3ヶ月ごとに年4回行っているヘルパー定例会。今年度第1回を5月26日(木)に事務所2階で行いました。今回はデイサービスリハビリマッサー担当の柔道整復師・奥野正義氏を講師に迎え、腰痛予防についての勉強会です。

マイバット持参の奥野氏。バットを背骨、バットを持つ手を腰に例え、バットがまっすぐな時はそれほど力を入れずに持てるけれど、バットを傾けると手や腕に力がかかります。つまりまっすぐに良い姿勢をしていると腰への負担は少ないけれど、傾けると「前かがみになる」と負担が大きくなるというお話。これはとてもわかりやすい例えでした。

その後3方のポーズでも御馴染みの猫のポーズと犬のポーズ、腸腰筋を伸ばすストレッチなど、2人1組で実際に行いました。腰痛が起きにくい介助の仕方なども学び、ヘルパーさんの持病とも言われている腰痛予防について、わかりやすいお話と実技とで良い勉強会となり、皆の意欲も向上したようです。利用者さんの生活を守るためにはまずヘルパーの健康から！！日々ストレッチをしっかりとすることで腰痛を防止、長くお仕事を続けてもらいたいものです。



奥野正義氏によるヘルパー定例研修会
日々適切なストレッチをして予防しましょう

■ 特別企画
■ 地域を育む人と企業



代表理事
久恒 千里

兵庫県出身。若い頃からボランティア活動に取り組み、自身が理想とする支援を実現したいとの思いで1995年に任意団体「さわやかサービス北摂」、2000年に「NPO法人 さわやか北摂」を設立し、高齢者と障がい者が笑顔で暮らせる地域社会を築きたいとの信念を持って、組織運営に当たってきた。「公益財団法人 さわやか福祉財団」のインストラクターを任命され、10年間、地域福祉活動の普及に携わった経験もあり。

特定非営利活動法人
さわやか北摂

【事務所】
兵庫県川西市緑台 3-3-39
【さわやかデイサービス】
兵庫県川西市水明台 1-2-61

はじめまして…よろしく！



久恒代表理事が大切にされている「困った時はお互い様」の精神。これは、人間関係が希薄になっている現代社会で最も必要とされているものかもしれません。その精神が広まることを願います。



ゲストインタビュアー
志垣 太郎
(俳優)

「困った時はお互い様」の心を大切に 誰もが笑顔で過ごせる地域づくりに貢献

地域住民が共に手を携え、助け合い、支え合う活動に取り組んできた「さわやか北摂」。現在は、有償ボランティア活動や高齢者や障がい者を対象とした介護・支援活動、地域住民の居場所づくりを通じて、すべての人たちが自分らしく暮らせる地域を築くことを目指している。本日は、俳優の志垣太郎氏が久恒千里代表理事と高田憲二事務長にお話を伺った。

— まずは、久恒代表理事が「さわやか北摂」さんを設立されるまでの歩みから。

(久) 私は高齢者や障がい者の方々を支援するためのボランティア活動に長く携わっておりまして。ボランティア活動は社会的な意義こそ大きいのですが、ボランティアの制限も少なくありません。そこで設立したのが、『NPO法人さわやか北摂』なのです。1995年に任意団体として『さわやかサービス北摂』を、2000年には『さわやか北摂』を設立。以来、介護や支援を必要とする高齢者や障がい者の方々のための活動を行って参りまして、現在は有償のボランティアな「たすけあい活動」や、お食事会や趣味を楽しんでいただけ

です。1995年に任意団体として『さわやかサービス北摂』を、2000年には『さわやか北摂』を設立。以来、介護や支援を必要とする高齢者や障がい者の方々のための活動を行って参りまして、現在は有償のボランティアな「たすけあい活動」や、お食事会や趣味を楽しんでいただけ

「居場所・さわやかサロン」なども手掛けています。「困った時はお互い様」の精神で、どなたにも「利用いただける場所を築くことが私共のモットー」なのです。私自身、他人様との関わり合いの中で助け、助けられながら歩んできて、人との関わりを大切にする精神がぶれることはありません。

— 代表理事のお人柄が伝わってきます。それに、笑顔が本当に明るくて、こちらまで明るい気分になりますよ。

(高) 私が事務長を務めるようになって4年弱ほどになりますが、私も代表理事の笑顔に魅了されて、共に働かせていただくことにしました。困った時はお互い様と、地

域の問題に真摯に取り組む代表理事の姿勢は当法人の理念そのものとも言え、常に変わらない代表理事の姿勢には心から敬服しています。

(久) 幸いスタッフに恵まれ、利用者の方々やヘルパーさんたち、関わる全ての人々が私共の財産なのです。関係者全員が一致団結して運営にあたってくれているからこそ、利用者さんの生活を支えることができているのです。長く働いて下さる方が多いことも、私にとっては何よりの喜びです。

— 今後については、如何お考えですか。

(久) 利用者の皆様——特に高齢者の方々が見るく前向きな気持ちで、充実した日々を過ごしていただけるよう、精一杯お力になりたいです。私共の努力で、世の中が少しでも良くなるのなら、こんなに嬉しいことはありません。



第14回「川西NPO法人ネットワーク交流会」に参加して



さる5月17日、「川西市市民活動センター」の主催で川西市の新任主任職員がNPOについて学ぶ研修が行われ、今年も「さわやかつつしん」や20周年冊子等を持参して活動紹介を行った。市役所職員、消防署職員、市民病院看護師さん等約40名が集まれ、NPOの地道な活動を知っていただく機会となった。市内NPO37団体の内7団体が参加し、写真を交えながら活動紹介をするとともにグループごとに質問や意見交換を行った。さわやか北摂に対しては「長続きする秘訣はなんですか?」「会員は何人ぐらい?」「介護保険では出来ないこともされていることが分かりました」等々の意見をいただいた。



ネットワーク交流会での研修風景

また、最後に市民病院の看護師さんから、「入院患者さんは楽しみが少ないのでイベントを催すNPOさんや、さわやか北摂さんのように入院中のお世話もして下さる団体があることを知り、そういう方たちと連携を取って、患者さんのためにより良い環境を提供して行きたいと思いました」との発言もあり、意義のある時間を過ごすことが出来た。ただ今年は午前中に行われたため時間が少ない上に参加団体も少なく、十分な意見交換が出来なかったことが少し残念であった。

— 元サラリーマンの活動の場になることを願って!! —

高齢社会を迎えた今、少し助けてもらえば在宅で暮らせる人は多い。退職後は趣味活動や講座を受けて過ごす男性が多いが、地域にとっては貴重な社会資源である。

川西市では長年「レフネック」という老人大学があるが、高度な知識を2年間受講され、満足できる環境におられる。しかし、一歩地域に目を向けてみれば意義深い活動や社会貢献の場は足元にたくさんある。それらを「レフネック」の場で知っていただきたいと、NPOの活動者は長年の願いとして持っている。それらの人達の力も借り、ますます増え続ける高齢社会の支え合いを是非実現させて欲しいものである。

現在サラリーマンOBで活躍しておられる方々の一部です。

Tさん 74歳は民生委員の奥様からの進めで、さわやかに入会。70歳まではドライバーとして活動され、今も草刈りや畑の手伝いなどで活躍中。

Nさん 66歳はドライバーのみでなく、日曜大工もお得意とか。やさしいお人柄でモテモテです。

去年入会されたIさん 64歳は助け合い活動者募集のチラシを見て入会され、ドライバーとしてデイ送迎や病院への送迎などなど。

いずれの皆さんも、感謝されつつ生きがいになると、頑張ってください。

さわやか北摂のご支援者・応援団

馬淵英男様 佐野隆二郎様 熊田孝子様
 岡崎民子様 樋口安子様 天野健一郎様
 網野光勇・幸枝様 藤原昌様 竹内和子様
 宮山洋市様 中島賢治様 梶原幸一様
 柳田きぬ様 馬場美千子様 吉田節子様
 西田紘子様 田村龍司様

活動実績

	たすけあい		訪問介護 (件)	障がい者支援 (件)	デイ利用者 (延人数)	
	家事・介助(時間)	移動介助(回)			緑台	水明台
H28. 3月	515	942	1,139	401	緑台 182	水明台 313
27年度合計	5,888.5	10,392	12,237	4,112	2,428	4,021
H28. 4月	554	886	1,043	410	377	
5月	582	768	1,031	423	399	

◆ お知らせとお願い 熊本支援金 ◆

熊本地震で被災された皆様に心からお悔やみとお見舞いを申し上げます。

東日本大震災時にも取り組みましたように、今回も支援の募金をつのっています。無農薬有機野菜を袋に入れたり、手づくり野菜苗あれこれや、花苗、花鉢など、緑台事務所前に並べています。ご購入の方は事務所まで申しつけ下さい。

長い復興の道のりで、ボランティアに行く人の支援になるようきちんとしたルートでお届け致します。今後は食器なども送る予定です。

取りあえず、5月分として10万円を日本財団を通じてお送りしました。今後共ご支援の程よろしくお願い致します。



事務所前の募金箱と野菜・花の苗
コインをいれてご自由にどうぞ

善意のお振込み先

郵便局 口座番号 01130-6-67471
通信欄 さわやか北摂寄付金
熊本支援金 など

募 集

- ★ デイサービス・ドライバー
8:30 ~ 9:30
16:30 ~ 17:30
有償 週1回から可
- ★ 男女訪問ヘルパー
週1回、1時間から可
- ★ 助け合い活動者 男女
1時間 960円 + 交通費
週1回、1時間から可
- ★ デイサービス・パート介護員
週1~2回から可

さわやか訪問マッサージ〈自費〉

- ★ プロの有資格者が手技によるマッサージを致します
- ★ ご自宅や、施設まで訪問します
- ★ ご自宅以外で希望の方には送迎もしています

お問い合わせ NPO 法人 さわやか北摂事務所
☎ 072-792-3532

お知らせ

8月6日・7日のサマーカーニバルに出店します
・子供用当てももの ・無農薬野菜など
〈ボランティアさん募集〉

お電話の受付

事務所(日・祝休み) 072-792-3532
さわやかデイサービス 072-767-6215

ホームページ

URL <http://sawayakasan.sakura.ne.jp>