

特定非営利活動法人さわやか北摂・認定NPO法人さわやか千の里

さわやか  つうしん

編集発行:さわやかグループ広報部 川西市水明台 1-2-49 TEL 072-792-3532

「顧問退任のご挨拶」

「特定非営利活動法人さわやか北摂」の元となった草の根団体を立ち上げたのは、阪神淡路大震災の起きた1995年の夏でした。ボランティアに明け暮れていた何名かの有志が集まり、自分たちのできることから団体として何かを始めたいという思いからでした。プレハブの建物を借り、お金も知識もない男女5~6名で「困ったときはお互いさま」という信条だけを掲げて自発的に活動を始めたことが始まりです。自分もいつか病気になるかもしれない。その時は誰かに助けてもらいたい。だから、自分ができることをできる時にしたい。障害者も健常者も同じ立場に立って共に生きる社会づくりを目指して、助け合いの輪を広げることが目標でした。それから既に30年にわたり、地域密着型の市民組織として、皆様のお力を借りながら歩み続けてまいりました。

振り返ってみると、デイサービスの立ち上げが大きく印象に残ります。デイサービスの目的の一つは、利用者様にとってのやすらぎの場になることです。利用者様には、上は90代の方もいらっしゃり、それぞれに輝かしい人生を歩んでこられた人生の大先輩たちです。その人らしさと尊厳を大切に毎日の活動を計画し、時にはお誕生会やコンサートなどの催しを企画し、参加される方々の笑顔は私たちに幸せをもたらしてくれました。虫や日差しと格闘しながら無農薬の野菜を一生懸命育て、食べた人が笑顔で健康でいられるという美味しいお昼ご飯を目指して、献立を試行錯誤しながら作ってきました。

スタッフも増え、ヘルパーさん、たすけあい活動者、ドライバーさん、多くの会員の方々と共に、情熱と努力を注ぎ、共に歩んできた年月でした。他団体や、医療従事者、行政などの方々とも知り合うことができました。各界で奮闘される皆様の献身的な取り組みを見ることで、私たちが力をいただいたことは言うまでもありません。この場をお借りして、皆様に深くお礼申し上げます。

また、私がライフワークとして取り組んできた募金活動では、被災地の方々のお役に立ちたいと内外から集められた品物や無農薬の野菜や花などをチャリティーバザーで出品し、地域の皆様と心をつなげて義援金をお届けすることができました。

私の人生の学びは、さわやかに関わってくださった全ての方々のおかげで実現しました。深く感謝申し上げます。私が去った後も「特定非営利活動法人さわやか北摂」「認定NPO法人さわやか千の里」の今後の発展にお力をお貸しいただき、私の思想や理念を受け継ぎさわやかを背負う次の世代の職員へのご指導とご鞭撻のほど、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

皆様のさらなるご活躍とご健勝を心よりお祈り申し上げ、退任のご挨拶とさせていただきます。

久 恒 千 里



さわやか北摂の起源



阪神淡路大震災が起きた 1995 年、地域の助けあいの必要性を痛感し「市民組織」としてさわやかサービス北摂が誕生し、5 年後には特定非営利活動法人さわやか北摂がスタートしました。その背景にはボランティア団体「あけぼの会」での数々の助けあい活動・地域貢献活動を 10 年間続けられた功績がありました。このあけぼの会の発足こそが、現在のさわやか北摂の起源であり、地域に根ざす「困った時はお互いさま」の活動をする大きな第一歩になりました。強いリーダーシップで常に前に進み続けてこられた久恒さんの想いを引継ぎ、さわやか北摂は更に前進して参ります。

ボランティアあけぼの会(高齢者用) 設立 10 年間続きました



1987 年冬

三田市高平の畑で野菜づくり



花鉢の大セール よく売れました
(シンビジュームの花付き等)



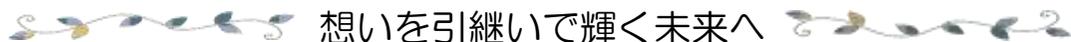
1988 年 7 月

多田トラ市に高齢者のボランティアの為のバザー出店
人気店に。力が入ります



第二自治会館の広場で
チャリティーセール
取れたて野菜や柿
(つるし柿用も)





想いを引継いで輝く未来へ

この度、創設者であり現顧問の久恒千里が前述のとおり退任することとなりました。1995年の創設時より現在に至るまで、「困ったときはお互い様」のスローガンのもと、「心のふれあう社会」の創造を目指し、当団体を牽引してまいりました。

見返りを求めず「無私の心」で、自身の欲よりも人の幸せや喜びを生み出すことに努力を惜みず、ひとつ一つ、とにかく一生懸命に「人とのつながり」を大切にしてきました。また、間違ったことは大嫌いで、ここぞという時は、誰に対しても敢然と立ち向かい、道を切り開いてきました。当団体が地域から信頼され、このように長年健全に運営できるのも、こうした確固たるリーダーが先導してきたからです。

久恒氏とともに歩んできた道のりは、さわやか北摂そしてさわやか千の里の全スタッフにとって何事にも代えられない財産です。

障がいの有無や年齢に関係なく、全ての人にはそれぞれの人生があり、人生のドラマの主人公です。そして、人を幸せにするために、我々は存在します。我々が幸せになれば、人を幸せにできます。

スタッフ全員が失敗を恐れずに果敢にチャレンジをし続け、誰かから必要とされる喜び・誰かを助ける喜び・誰かに感謝される喜び・誰かから愛される喜びを感じながら、ワクワクするような未来をつくりたい・・と、目を輝かせて働ける団体になっていきたいと思えます。

さわやか北摂 と さわやか千の里 は久恒氏が大切にしてきた「人との心のつながり」を大事に、障がいがあっても年を重ねても、住み慣れた在宅にて安心・安全に過ごせるように医療・介護・生活支援のトータルサポーターとして全力で取り組んでまいります。

微力ではございますが、スタッフ一同専心努力してまいりますので、何卒引き続きご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

NPO法人さわやか北摂・認定NPO法人さわやか千の里
代 表 高 田 憲 二



さわやか北摂
ホームページ



介護タクシー
ホームページ

支援品提供など

朝倉様・岡崎様・熊田様・高田様・
白井様・中村様・那谷様・畑様・南様・
馬淵様・毛呂様

—ご協力いただき感謝いたします—

移送サービスの充実を目指して学校を開校しています

3月に福祉有償運送運転（協力者）講習を行いました。

この講習の修了者は、2種免許を取得していなくても白ナンバー車両で福祉有償運送のドライバーをすることが出来ます。介護・介助を必要とされている方々の足となる福祉車両やセダン等の車両を運転することが出来るので、この資格をより多くの方が取得されることが、地域の移送サービスを支える大きな一歩に繋がります。移送サービスが充実している地域とそうでない地域とでは、そこに暮らす高齢者や障がい者の移動手段に対する安心感は全く違うでしょう。

この講習を受講できる学校を開校しているのは、川西市ではさわやか北摂だけです。その為、近隣の市からも受講希望者があります。

少しでも移動手段で困る方々が減るように、この資格の修了者が増

え、移送サービスを担当する者として広く活躍してもらいたいと考えています。



市民救命士講座を終えて

★スタッフが順に受講中★

川西市消防局本部にて受講しました。AEDを実際に触るのは初めてでしたが電源を入れるとアナウンスが流れ、その指示通りに操作するだけでとても簡単でした。誰でもできるような設定になっているそうです。日常生活をおくる中で普段からAEDがどこに設置されているかに意識を少し向けるだけでも、救命救急につながると教わりました。

さわやか北摂 スタッフ 濱村 彩

4月に新しい福祉車両が仲間入りしました



旧セレナ1号車は、デイサービスの送迎でめいっばい稼働してくれました。そして、この度車椅子のまま乗車可能な新しい車『セレナハイブリッド車』と入れ替えを行いました。新車ではありませんが、まだまだ活躍できる頼もしい福祉車両です。

車椅子を引き上げ・下ろしするアシスト機能がありますので、一定のペースで車椅子のままのスロープ乗降操作が可能です。ご利用者様には安心を感じていただくことができ、介助者には負担軽減になります。

新しい車両は、デイサービス送迎や介護タクシーとしても登場します。

さわやか北摂の様々な場面で活躍し、沢山のご利用者様の足となってくれることでしょう。





さわやか千の里
ロゴマーク

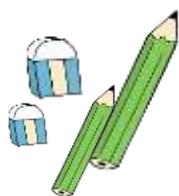
あたたかいご寄付ありがとうございました

「認定 NPO 法人さわやか千の里」の運営に ご協力いただいた方々のご芳名

(2022年12月1日～5月末日、アイウエオ順 敬称略)

ご支援のために頂いたご寄付は、社会貢献活動や助けあいサービスの充実などに使わせて頂きます。皆様がもっと暮らしやすくなるように、私たちがお手伝い致します。

明石 安人	浅野 裕香	安宅 玲子	飯干 孝子	池内 節子	井上 節子
上野 瞳	畝田 住江	大神 健	大西 潔子	岡崎 信一	影山 好幸
鹿島 弘子	勝田 祥子	上市 幸子	北浦 義明	木下 京子	木村 和子
九岡 恵美	桑野 健	坂口 正昭	佐野隆二郎	竹内 和子	谷本 敏子
爪 嘉子	長井 和子	中西 照代	中村 修	西村 信子	野崎千代子
羽田喜久子	早川 淳子	原田 幸昌	古里 順一	古米 泰子	牧田 恵子
南里 光治	向 昌子	森岡 芳子	安田 勉	山下ナリ子	山田 順子
山田 澄子	山本 勝子	山本 道子	吉本 圭介	鷲野奈美子	
医療法人社団	さいとう眼科		医療法人社団	元木クリニック	
さくらホームケアクリニック	久保雅弘		たぐちクリニック	田口恵造	
医療法人社団	西岡内科医院		医療法人	ふじい歯科	
三木眼科	前田美智子		医療法人社団	三木外科胃腸科	三木篤志
有限会社	福本鋳金				



デイサービスご利用者様のお声

前回 74 号 P2 で「さわやかデイサービス水明台 10 周年」の記事に、ご利用者様のお声を掲載させていただきました。その発行後に頂いたお声につきまして、今月号に掲載させていただきます。

ご利用者様やご家族様からの温かい応援のお言葉をいただき、スタッフ一同の励みとしてこれからもご利用者様の笑顔につながるサービスを提供いたします。ありがとうございます。

本人に尋ねてみたところ、時々不安になったり、何か気になったりする時があるようで、そんな時に周りを見てスタッフの方と目が合って笑ってくださると、とても安心して嬉しそうです。

字を書いたり工作をしたりするのが好きなのでそういう時間も楽しいと言っています。

いつも細やかな気遣いをさせていただいて感謝しております。家族にも気づかない体調面や精神面のちょっとした変化を発見して頂いたり、その都度の対応、連絡など、一人一人を丁寧にあつかっていただいているからこそだと思います。

安心してあずけることができ、助かっています。今後とも宜しくお願いします。



1月に地域交流イベントを行いました。近隣の方々に向けた初めての試みです。『空き缶積み上げゲーム』や『車椅子体験』など、ご来場いただいた方々に楽しんでいただきました。『椅子に座って健康体操』は体験した方から「楽に身体を動かせた」「皆で輪になって楽しかった」と感想を頂きました。

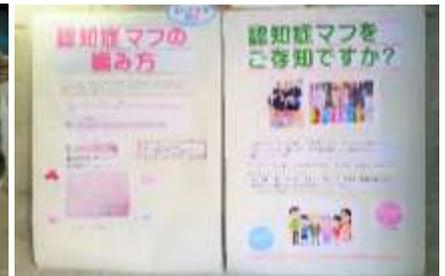


と感想を頂きました。

中でも皆様に興味をもっていただいたのは『さわやか流 認知症マフ』です。普段から社会貢献活動に積極的に参加されている S 様にご協力いただき、さわやか流認知症マフの編み図を作って頂きました。当日はその編み図を壁面に貼り出したり、実際に作成していただけるコーナーを設けたりして、来場者の方々にご紹介しました。

認知症マフご紹介

マフとは、筒状に作られた防寒具で、両側から手を入れ、温めることに使われます。



このマフの内側や外側にさまざまな飾りを取り付け、それを指先で触ることや手を温めることによって、認知症の症状がやわらぐように考案されたマフが『認知症マフ』と呼ばれています。大切な方への想いを込めた温かいマフ。作っても楽しく、プレゼントしても喜ばれます。私たちは、このマフを多くの方に知っていただきたいと考えています。編み物が苦手



な方でも、マフの部分は出来上がった中から選んでいただくこともできますので、お好きな飾りを取り付けるだけ。今後千の里のイベントでもご紹介していきますので、ぜひ手に取ってご覧ください。

ボランティア募集中です。
8ページをご覧ください。

高圧洗浄機で玄関廻りとガレージのコケ落とし

門から玄関までのコンクリート階段に真っ黒になっているコケ。

「きれいになりますか？」とお問い合わせがありました。

活動者が高圧洗浄機を水道へ接続し、作業をさせていただきました。



作業前



作業後



コケは見事に取れました。見た目がきれいになった
だけではなく、雨の日は滑りにくくなりました。

お困りごとメニュー

屋内

- ・家具の移動
- ・部屋や倉庫の整理
- ・お食事作り
- ・皿洗い
- ・電球交換
- ・換気扇／お風呂／トイレ掃除
- ・畳の雑巾がけ
- ・掃除機掛け
- ・カーペット敷き替え
- ・本棚整理

屋外

- ・お花の植え替え／畑の畝たて／種まき
- ・雑草引き／低い木の剪定／鉢の整理
- ・高圧洗浄機
- ・洗車
- ・溝の掃除
- ・網戸の掃除
- ・砂利敷き／人工芝敷き

その他

- ・大型ごみ出し
- ・ごみ出し（要分別）
- ・お墓掃除／お参りの代行
- ・趣味をご一緒に（ウォーキングや散歩の同伴・囲碁将棋のお相手・編物など）
- ・安否確認を兼ねた訪問（話し相手や趣味をご一緒に）
- ・犬の散歩
- ・診察券出し／薬の受け取り
- ・お買物の代行
- ・外出の付添い（買い物・通院）

その他 ご相談ください。ご家族様からのご依頼もお待ちしています。



お困りごとの手助け 活動者さん募集



活動者 A さんのお声



私達と一緒に困りごとのお手伝いをして
もいいよ！という方を募集しています。
有償での助けあい活動にぜひご登録を！

年齢不問・資格不要

できる事を少しでもお手伝いしていま
す。もうすぐ74歳ですが、誰かの役に
立つのは私にとっても嬉しいことです。
依頼者さんとお話も楽しく、自身の健
康にも良いと思って続けています。

活動実績	さわやか千の里	さわやか北摂			
	たすけあい	公的サービス			
	家事介助 (件)	訪問介護(件)	障がい者支援 (件)	介護タクシー (件)	デイサービス (人)
2022年 11月	63	692	535	99	349
12月	48	691	502	112	328
2023年 1月	32	646	448	85	311
2月	43	646	469	88	308
3月	43	680	467	102	273
4月	53	609	555	98	261
5月	52	677	698	120	294

チャリティーイベント 出店告知

多田グリーンハイツ主催

【サマーカーニバル】

日時：8月5日(土)・6日(日)

午後5時半～9時

場所：陽明小学校 校庭

地元のお祭りが今年は完全復活です！

子供向けの景品の購入には
皆様から寄せられたご寄付を
使わせていただいております。

募金・寄付

－活動をご支援下さい－

さわやかのチャリティーイベントにご来場
いただくことでどなたでも気軽に募金活動
にご参加いただけます。また、ご寄付もお受
付しております。ご寄付金額は3000円から
の任意です。認定NPO法人への寄付の為、
税額控除の対象です。

皆様のご支援により私たちの活動は支えられ
ています。ご協力を宜しくお願い致します。

助けあいのサービスにご入会されたN様ご夫
妻から、初めてサービスを使われた後で、お礼
状を頂きました。

お心が詰まったお葉書を頂きスタ
ッフ一同とても嬉しい気持ちです。
今後の励みにさせていただきます。
ありがとうございました。



マフの手編みボランティア



熊田孝子さま
白井仁美さま

ありがとう
ございます

棒針編・カギ針編 お好きな方ボランティア
で参加していただきませんか？お待ちしております。
さわやか千の里 072-092-0431

ご寄付の方法

下の①から④の方法をお選びください

- ① お振込み(ゆうちょ銀行)
記号番号 00950-4-282979
名義人 認定NPO法人さわやか千の里
- ② 口座振替(口座登録がお済の方)
- ③ さわやか事務所窓口にてお受付
- ④ その他の方法

ご都合をさわやか事務所 高田まで

※ご寄付は税額控除の対象です。
※ヘルパーや活動者をご訪問時にお預かりす
ることはありません。