

ココロひろば 通信



地域ケアサポート館 福わ家
小規模多機能ホーム
東京都青梅市藤橋2-614-18
TEL：0428-78-2100
グループホーム
東京都青梅市藤橋2-614-6
TEL：0428-78-2100

地域ケアサポート館 福ら笑(ふらわー)
小規模多機能ホーム
グループホーム
東京都羽村市川崎1-7-8
TEL：042-555-6678

心のひろば 本部
東京都青梅市河辺町1-816-10
TEL：0428-78-3461

ここひろ青梅
東京都青梅市藤橋2-614-18
TEL：0428-78-2455
(居宅・訪問・定期巡回)
東京都青梅市河辺町1-816-10
TEL：0428-23-8220 (用具)
maru.+BEANS CAFE
(マルドット プラスビーンズカフェ)
東京都青梅市駒木町1-843
TEL：0428-84-0260

令和6年5月号

やさしさシリーズ

住み慣れた家で暮らしたい。
年を重ねるごとに、体が思うように動かなくなればなるほど そう願う・・・。

JP青梅駅の近くに昔懐かしい駄菓子屋がある。かつての看板娘、Sさん（91歳）がそこに居る。

「おばちゃん居る？」
「居るよ。なんだ暗い顔してどうしたの。下を向いていないで顔をあげな！」 「悪いことしたらだめだよ。一生後悔するんだからね！！」 子供たちとのこんな会話が今も聞こえてくるようだ。時には 励まされ、時には 本気で叱られた。 その子供たちは もう立派に成人している。

腰の手術をしてからは、うまく歩けなくなってしまったおばちゃん、店も畳んでしまったけれど、折に触れ、誰かがおばちゃんを訪ねてくる。「ありがとう」を返しにやって来る。



駄菓子屋のおばちゃんは、今もそこに居る。
このまま変わらずにいて欲しい そう望まれながら・・・。



【青梅市藤橋】
地域ケアサポート館 福わ家
小規模多機能ホーム/グループホーム

鬼は外
ふくわ〜うち

ご家族も一緒に、
盛大にお花見会 ♡

祭
地域のお祭りや
青梅大祭にも行って
きました！

【羽村市川崎】
地域ケアサポート館 福ら笑
小規模多機能ホーム/グループホーム

笑 福
う門には 来たる

畑のボラン
ティアさんと
野菜の苗を植
えました。

近所の神社のお
祭り。花掛けの
お手伝い。練習
しました！

お知らせ

登録ヘルパーさん募集中！
週1から、1日1時間からでもOKです。
お気軽にお問い合わせください。 TEL 0428-78-2455 担当 重藤

一緒に働きませんか？
70代も元気に活躍しています♪



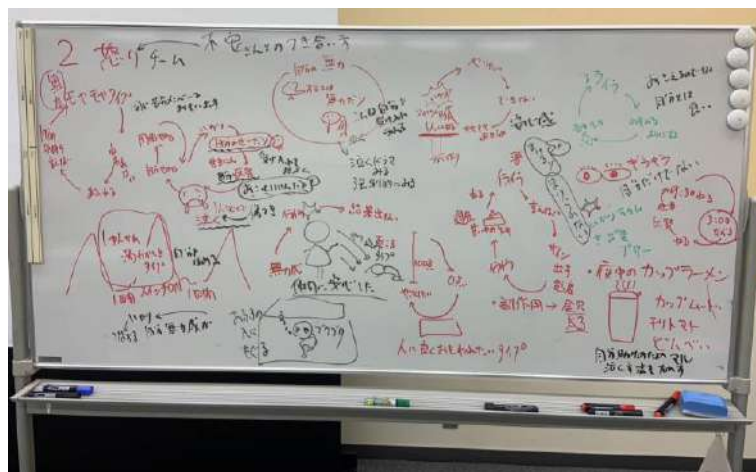
ここひろヘルパー 24

定期巡回随時訪問介護看護は、青梅市で始めての事業です。
いつまでも住み慣れた地域・自宅で暮らし続けられるよう

～当事者研究～

北海道浦河の「べてるの家」から始まった当事者研究という取り組みは、統合失調症や依存症などの精神障害を持ちながら暮らす中で見出した生きづらさや体験（いわゆる“問題”や苦勞、成功体験）を持ち寄り、それを研究テーマとして再構成し、背景にある事からや経験、意味等を見極め、自分らしいユニークな発想で、仲間や関係者と一緒になってその人に合った“自分の助け方”や理解を見出していこうとする研究活動である。＜引用：当事者研究ネットワーク＞
この取り組みを通じて自分自身の傾向に気づくこと、そしてこの社会の中で自分らしく生きる術を見つけ出し、周囲の人たちに表明し、協力を得たり、時には同じ苦勞を持つ人たち同士で支え合いながら、苦勞を「希望」に変えながら生活をするということ、それが当事者研究なのです。この当事者研究では「弱さの情報公開」という言葉を使って取り組むことがある、なぜかといえば弱さもみんなで見れば貴重な「生活情報」となるからだそう。なるほど、ものは考えようですね。苦勞や弱さは、弱点・解決すべき課題！などと暗たい考えをしがちだけど、一人の苦勞を「みんなの希望」に！といった、新しい考え方をもちことができれば、もっともっと明るい社会となるかもしれませんね。

代表取締役 井上 信太郎



日傘の出番が増えましたね。いかがお過ごしですか？
我が家のマイクロブタの2匹は、よく食べ、よく寝て、元気に過ごしております。想像を超えてくるイタズラもしますが、甘え方を心得ています。寝顔は天使 親バカです。
大きくなった2匹なのでもう一緒の出勤は難しくなりましたが、たまにはカートに乗ってお散歩事務所に行けるといいなあ💜💖



こんにちは、堀合です。私は小さい時からずっとスマップが大好きです。小学校の時、ドラマ西遊記の慎吾ちゃんを見て「あんな風に頑張りたいな、友達作りたいな」と憧れました。また東日本大震災で被災した、岩手の祖父母の実家の話をたくさん聞いて。暗い状況の中スマップの5人が周りの人たちを笑顔にしていますます大好きになりました。最近は新しい地図のファンミーティングに参加して、たくさん元気をもらっています。いつの日か5人が集結することを願って、神様ポイントを貯めようと頑張っています。

maruカフェシンボル「325」（オリーブの木）を囲うオリーブウッドデッキがお客様にご利用いただけるようになりました！が！まだまだ進化中！
乞うご期待♪

こちらはペットもご利用いただけますのでペットと一緒に時間をカフェで過ごしていただけます。これからの季節にぴったりのオリーブウッドデッキ！
皆様のご来店お待ちしております！



「119番通報」身近な存在なのに意外と使用したことがないって方も多いのではないのでしょうか？
いざという時に落ち着いて行動できるように119番通報のポイントをお伝えさせていただきます。

《必ず聞かれること》

- ①火事ですか？救急ですか？ → 状況に応じた返答をしてください。
 - ②消防車や救急車が向かう住所 → 住所が分からない時は、近くの目印になるものを伝えてください。
 - ③119番通報している方の名前と連絡先 → 救急隊から折り返しの連絡が入ることがあります。
- 通報後は司令員から順番に聞かれますので、あわてずゆっくり答えることが大切です。**