

ウイズ ユー



With you あなたと共に
NPO囲む会ヘリオフレンド広報紙



No. 70 記念号
2023年11月

発行

NPO囲む会ヘリオフレンド
高槻市安岡寺町1-20-3

☎ 072-687-6680

FAX 072-687-6695

HP <http://www.herio.shop/>

2023年度 新年交流会開催

1月29日(日) 3年ぶりに「新年交流会」が開催されました。コロナ禍のため会食なしとなりましたが、オープニングに寄ってこ広場の朗読サークルによる美声をご披露いただき、大正琴サークルの方々による新年らしい琴の調べを堪能しました。お楽しみは恒例のビンゴ大会で、ささやかながらも全員に景品が当たり、大いに盛り上がり



りました。最後は中嶋啓子先生の踊りを3年ぶりに鑑賞し、短い時間ながらも久しぶりにお会いする方々の元気な姿を拝見でき、良い一年の始まりとなりました。

通常総会を4年ぶり開催

決議報告

第1号議案 2022年度事業報告

ヘリオ地域活動部会活動について、啓友会のイベントなどがコロナにより中止になり活動は減少。寄ってこ広場は昨年より利用者が増えてきているがコロナ禍以前には戻っていない。広報誌の発行も年1回になったことを報告。訪問介護部会活動については、日々の様子などを報告。

第2号議案 2022年度収支決算報告

2022年度の事業収支決算・資産について、処遇改善費などで収入が増えた分一時金の支出が増えたが、全般は例年との変化は少なく、健全に運営できたと報告。

第3号議案 監査報告

2022年度の監査について適正・正確であること



日時 2023年6月11日(日) 13時~14時
場所 うの花ホール

正会員数 225名 (2023年3月31日現在)

出席者数 18名 (表決委任者数 159名)

を報告。

第4号議案 役員を選任

2023年度の監事について2022年度をもって今西俊夫氏が退任。2023年度より西島福佐子氏が就任。

第5号議案 2023年度活動計画と予算について

予算、ヘリオ地域活動部会の活動、訪問介護部会の活動、外部研修会などについて説明。

その他

フレンダー・ヘルパー人員の増加が必要であり、ポスターなどで告知しているが応募もなく人員増が難しい。出席者に知人など紹介をお願いする。ポスターなどを自治会の掲示板に貼らせてもらうのはどうかとの発言があったが、自治会の掲示板は公の告知媒体だけで、事業所のポスターや営利目的のポスターは貼らせていただけないと回答。

生活援助の依頼内容の質問があった。掃除、洗濯、買い物などの家事援助が多いが、最近では通院同行やゴミ出しの依頼が増えている。フレンダー、ヘルパーともにコロナ禍の中でも中止することなく活動していただいたことを報告。

フレンドリーさんインタビュー特集

介護予防教室スタッフ

めぐみの家で、介護予防のための体操とマシンを使用したトレーニング（パワリハ）を行っています。今回は、そのスタッフさん5人の方にアンケートを行いました。

◎スタッフになったきっかけは？

・最初はお弁当の配達だけでしたが、日曜日にパワリハが開催されるようになり、事務局から声を掛けていただいて始めることになりました。その後、配達を木曜だけに留めてもらって、パワリハは月曜に移動。今は配達外れてパワリハのみです。
・誘われて興味があったため！
・介護予防教室立ち上げ時から手伝いしています。高槻市は高齢化率が高く、介護保険でサービスを受けられている方が多いです。でもその方をお手伝いするヘルパーやボランティアの数が少なく、訪問介護の事業所をやるべく閉めてしまおう所が何ヶ所もありました。介護にならない体づくりが大事です。自分自身の知識のためという理由もあります。
・友達に誘ってもらいました！

◎今だから笑えるやさしいエピソードはありますか？

・今だからではなく、今もちょくちょくやさしく使っていますが（すみません）カウント間違えて利用者さんから突っ込まれ、「ごめんささ〜い」と言いながらみんな笑いながらカウントを取り直しています！
・足を伸ばすストレッチ時に、右だけやって、左を忘れたり…。
・「良い運動できたわ」「楽しかった」「ありがとう」と言われるたびにお役に立てて嬉しいと思っています。
・積極的に来てくださる利用者さんを見たときに来ましたとか、私には尊敬に値します。素敵な先輩方に年齢の重ね方を教えてもらっています。
・パワリハが楽しいし、利用者さんの笑顔や感謝されるたびにスタッフになって本当に良かった！誘ってもらって感謝！と思っています。

◎スタッフになって良かったことは？

・利用者さんとの出会いです。素敵な方が多いですね。年齢を重ねて、あちこち不具合が出てきた身体でも、負けずにより楽しく過ごしたい方が多く、少しでも動こうとか、脚が浮腫んでいても、動かすと浮腫みがマシになるから来ましたとか、私には尊敬に値します。素敵な先輩方に年齢の重ね方を教えてもらっています。



・1ヶ月に1回だけなので、行くと毎回勉強になり必ずプラスになることです。
・体作りに全く縁の無かった私ですが、スタッフとして日々活動する中で、これは実は自分のためにもなっているんだと気付けたことです。日々楽しく勉強させてもらっています。

◎その他アピールしたいことあればなんでも！

・運動後はみなさん爽快感で生き生きとされています。「ここに来るとなんだか元気になる」「話したい人がいる」パワリハがそんな場所でありたいと思います。
・今でもカウント間違えます。でも、利用者さんに笑って許してもらっています。最初はストレッチも声小さかったし口も回らなかつたりしましたが、利用者さんに助けられて今も続けることができているんです。
・毎回本当に楽しくお手伝いさせていただき、更に利用者さんから元気パワーをもらっています！これからもお役に立てる様に頑張りますので宜しくお願いいたします！
・家にいるだけではできないこと。体操や6台のマシンを使っての運動、利用者同士のコミュニケーション、引きこもり防止や居場所として活用してくだされば良いと思います。
・利用者さんだけではなく、スタッフ自身も、ここが自分の居場所のひとつであるという感覚で楽しく活動しています。

お花の植え替えボランティア

めぐみの家の玄関先を彩ってくれているお花たち…実はフレンドリーさんが日々管理してくださっているんです。

今回はお花の植え替えにスポットを当てて、フレンドリーさん4人の方にあれこれお話しを聞いてみました。



◎お花の植え替えは年に何回ですか？

6月と11月の年2回です。ほぼ同じメンバーで毎回活動しています。5、6人ですかね。

◎活動自体は長いんですか？

元々は「園芸クラブ」というサークルが始まりで、月1回みんなで集まってめぐみの家の庭全部の手入れをしていました。メンバーは30人くらいだったかな？花の植え替えや草むきをしたり、水やりも当番で誰かがやる感じでした。以前はバザーがあって、その時に花の苗を売ったりして…いるんが行事がありましたね。
でもそのサークルがなくなってしまっただけ。メンバーの中にフレンドリーさんがいたので、そのまま引き継いでこれまでやってきましたが、そのうちフレンドリーを辞める方もいて。今は少人数で活動しています。

私の場合、何かやりたいな〜と思ってた時に園芸サークルを知って。参加したのがきっかけでめぐみさんを知って。フレンドリーになるきっかけが園芸サークルでした。
お花に吸い寄せられてきたのよ。(笑)

◎活動していて楽しかったことは？ やり甲斐とか？

利用者さんが「きれいだねえ」と言ってくれたり、職員さんも「綺麗になりましたね！」と言ってくれたり。そういう時が嬉しいですよ。皆さんが喜んでくれるのが何よりです。診察に来る方もお地蔵さんを拝む時にお花を見られているし。やっぱりお花があったらいいですよ。



◎一緒に活動してくれる方がいたらいいですね。

「お花の植え替えお願いします」って呼びかけてますが、なかなか集まらなくて。もう決まったメンバーで今はずっとやっています。年齢が上がってきてるし、人手がほしいですね。
植え替えは1日です。庭のほうはできないから、今は玄関先だけ。土を運んで植木鉢に入れたり…だんだん年齢を重ねてくると、しゃがんだりする作業がきつくなってきた。若い頃はよかったけれど、後期高齢者にはちょっと負担が。(笑)
やりたくてもできなくなってくるのかなあと。買い出しや準備もあるし、段取りもね。雨降ったらどうしようとか、いろいろ考えないといけないし。きれいになることで、皆さん喜んでくれますから、続けていきたいですね。

めぐみの家を訪れるとき、何気に見ているお花ですが、いろいろな方の想いで保たれているんですね。ありがとうございます！

★一緒に活動して下さるお仲間大募集!★

今回の「フレンドリーさんインタビュー」いかがでしたか？「面白そう」「少しの時間なら」「これならできるかも」など、興味を持たれた方、お気軽にヘリオフレンド事務所までお問い合わせください。お待ちしております！(TEL 687-6680)

介護予防教室スタッフ

トレーニングマシンを使い利用者さんに体操指導を行うボランティアです。

月曜日	13時10分～15時10分	謝金2000円
	15時10分～17時10分	謝金2000円
日曜日	9時40分～11時40分	謝金2500円

お花の植え替えボランティア

6月と11月に「めぐみの家」の玄関回りに可愛いお花を植えるボランティアです。

2時間程度	謝金1000円	(夏場の水やり 謝金1回200円)
-------	---------	-------------------

交流ルーム「かのん」

「めぐみの家」で利用者さんに美味しいコーヒーを提供するボランティアです。月曜から土曜の12時45分～14時45分 謝金960円



★ウイズユー編集委員も募集中★

只今、女性3人トリオで活動している編集部ですが、新しい風を入れてくださる方を大募集中です。一緒にウイズユーを作っていきましょう！どうぞよろしくお願いたします。

交流ルーム「かのん」スタッフ

めぐみの家で、利用者さんに美味しいコーヒーを提供して下さっている、かのんのスタッフさん5人の方にインタビューを行いました。

◎スタッフになったきっかけは？

・フレンドリーさんに誘われて興味をもったからです。
・事務局からの紹介です。
・ゆ〜りのお手伝いから始めて「かのん」に迎り着きました。
・近所さんからの紹介です。
・社協さんの募集を見て来ました。(クロスパル高槻に置いてあります)



◎やさしいエピソード&気を付けていることは？

・利用者さんによって、飲み物の温度、とろみ、水の量などが違うので気を付けています。
・チケット裏に名前を書くんですが、名字だけを書いていたため、同じ名字の人がいて混乱したことがあります。
◎スタッフになって良かったことは？
・利用者さんとの会話が楽しく、スタッフ自身も発散の場所になっています。ここに来るのが楽しいです。
・利用者さんも、落ち着く、ほっとする場所だと言ってくれています。
・普段そんなに話さない人でもここに来るといろんな話をしてくれるので、私たちが嬉しくなります。
・ドリップコーヒーがとても美味しいのが自慢です！



インタビュー時、みなさん笑顔で話してくれたのが印象的でした。楽しく活動されているのが伝わってきました！

ごあいさつ

理事長 西田良治

いつも「囲む会ヘリオフレンド」の活動にご支援、ご協力をいただきありがとうございます。

6月11日(日)、2023年度総会において、全ての議案に対し会員皆様から賛成決議をいただき、終えることができました。紙面をお借りし御礼申し上げます。

2023年5月にコロナは感染法上の位置づけが5類感染症へと移行され行動の範囲も大きく変わった中、4年ぶりの総会であり、講演会の企画もなかったためか出席者も少なく残念でした。来年度は総会と同時に講演会を開催する必要があると思いましたが、聞きたいこと、知りたいことがありましたら遠慮なく事務局へお電話ください。講演会演題の参考にしたいと思います。

コロナにも負けず、ヘルパーさんやフレンダーさん方の活動に感謝しております。今後もヘリオの理念である相互扶助の精神で互いが「助け合い」「認め合い」地域で困っている方々の手助けが少しでもできるような活動していきたいと思えます。活動を継続していくために、皆様方から引き続き、ご支援とご協力をお願いいたします。

「親子陶芸教室」開催

年齢を問わず老若男女が集える場所でありたいと思うヘリオフレンド。しかし子どもが利用できるサークルがなかったため、昨年12月3日、小学生対象の親子陶芸教室を開催しました。

ほんわかった空気ですタートしました。まず初めに土を触って一言目、冷たい！と笑顔。制作が始まりみんなやり方が分からないので、先生に指導していただきながら取り掛かりました。ん？あれ？と小さな声で呟きながらも、徐々に作品ができ始めると、今度はこだわりが出てきて、こういう風に作りたい、こんな形にしたいという気持ちになってきました。お皿一枚を制作するという企画でしたが、あれも作りたい、これも作りたい



「夏休み学習会」開催

と希望があり、最終的にはみなさん2〜3作品が出来上がりました。

暑い暑い今年の夏。家で学習するよりお友達で集まって宿題すればちよつとはかどる？分からないなったら横にヒントをくれる人がいてくれて、なるほど！の気持ちになってもらえたら……と思いい『夏休み子ども宿題しに寄ってこ』を開催しました。この企画は7月28日・8月18日の2日間でしたが近所の小学生に参加いただきました。一生懸命取り組む子、スヤスヤ眠たくなってしまった子(笑)。みんな無事に宿題は終わったかな〜♪

2つの企画を開催して「楽しかった」というお言葉をいただきました。次回も何か楽しいイベントを企画して、たくさんの方々が集えるヘリオフレンドでありたいと思えました。

報告

ご寄付のお礼

2022度もご寄付をいただき、厚くお礼申し上げます。
今後ともご支援をよろしくお願いいたします。

2022年度 ご寄付いただいた方々

〈敬称略・50音順〉

青木	貞子	大槻	泰隆	櫻井	芳江	辻	千津	中村	直子	松政	ひさ
青山	一章	大庭	良博	佐野	美代	徳南	千栄	野成	直美	松政	浩司
赤塚	野志	長田	節次	正田	喜好	富田	克子	成田	晃子	三崎	康子
天野	田美	加賀	美代	鈴木	久美	鳥生	直美	成田	妙子	三崎	葉子
有田	黒島	笠加	泰幸	炭謙	ミチ子	鳥橋	陸雄	西野	田坂	水宮	政夫
井池	島塚	金鎌	幸香	諏清	孝政	永長	千津	野村	弘子	宮武	淳子
石井	塚田	鎌倉	貞千	高須	賀美	中川	八重	浜田	寛子	森本	洋子
今上	西島	川岸	典子	高山	好芳	中嶋	玲子	平福	尾岡	山崎	ふみ子
上上	田野	北齋	尚文	高田	澄壽	中野	弘幸	藤前	内井	山本	愛子
上野	野中	酒部	安久	田邊	幸和	永中	芳明	松井	下由	山本	元一
宇浦	江口	栄美	邦秀	之上	彰泰	中村	圭多	松並	保作	山本	加代子
大江	植田	阪坂	本秀	辻石	之	中村	多津	松並	保作	山本	勝子
太田										匿名の方々	

2022.4～2023.3
合計401,000円

新人フレンダーさんのご紹介！



いとうきょうこ
伊藤恭子さん
ふれあい教室

おおたのりこ
大田典子さん
ドライバー・ヘルパー
交流ルームかのかん



ふえききよみ
笛木清美さん
介護予防教室



ひぐちのりこ
樋口訓子さん
介護予防教室

みなさんよろしくお祈りします!!

編集後記

この夏初めて青春18きっぷを使って、日
楓から電車に乗って、広島まで行って来た。朝5時に高
槻から電車に乗って、広島に着いたのがお昼12時。5時間滞
在後、帰りは17時の電車に乗って、高槻に着いたのが23時だ
った。在来線のみだったので電車に乗っている時間がかかり
長かったが、気分知れた登山仲間、女5人集まれば会話も弾
む！楽しい移動時間だった。広島ではお好み焼きを食べた後、
路面電車で平和記念公園へ。その後、駅近のホテルラウンジ
で優雅なティータイム。最後はお土産を買って電車に乗り込
んだ。かなり密なスケジュールだったがスムーズに回るこ
とができたし、何よりトラブルなく無事に帰宅できたのがよ
かった！これに味をしめて、翌週には四国金比羅さんにも行
ってきた。色々なことにチャレンジできる今に感謝しつつ、
これからも人生をめい一杯楽しみたい。
(N・N)

訃報

囲む会ヘリオフレンドの前身で
ある「なかじま診療所を囲む会」
を立ち上げ、2002年にはNPO
法人化にご尽力され、初代理事
長を務められました古本喜子様が、
7月24日にご逝去されました。
ここに多大なる功績に感謝し、
ご冥福をお祈りします。