

170号

認定NPO法人 絆

2020年1・2・3月

絆

題 字

大島早也香

11月23日、東浦町の文化センターで行われた「健活・縁活・笑活まつり in ひがしうら」のオープニングで、「どれみふぁラソ♪」の皆さんが、「南中ソーラン」を披露しました。

「どれみふぁラソ♪」は、高齢者や障がい者のデイスタッフ、訪問ヘルパーなど、いろいろな部署の絆のスタッフからなる楽器とダンスの混成バンド。仕事後、集まって練習を重ねる仲間の勇姿を、とても誇らしく思いました。



絆の助け合いや居場所を説明するブース

資産寿命と幸せの鍵

代表理事 山崎紀恵子

世の中にはいろいろな学問があります。慶應義塾大学の前野隆司先生からは「幸福学」のお話を伺うことが出来ました。前野先生によると、幸せには長続きしない幸せ（周囲との比較で満足を得るもの）と、長続きする幸せ（他人との比較とは関係なく幸せが得られるもの）があるそうです。「幸せを考える人生の満足尺度」を体験したところ、私は自分が思っていた以上に、幸せを感じていることがわかりました。その幸せ気分になれた「四つの因子」をご紹介します。

やってみよう因子

（自己実現と成長の因子）

ありがとう因子

（つながりと感謝の因子）

なんとかなる因子

（前向きと楽観の因子）

ありのままに因子

（独立と自分らしさの因子）

つまり、夢や目標を持ち、多様な仲間と助け合い、前向きかつ自分らしく生きる人は幸せだということです。私の幸せは、まさに絆のおかげです。さらに、自分が幸せと感じている人は、そうでない人に比べ^{7.5}10年寿命が長いとのこと。たくさん笑ったり、幸せだと感じると、免疫力が高まって病気になるににくいのだそうです。

ただ、長生きが幸せで、病気が不幸せとは限りません。たとえ病気になるっても、人とのつながりを持ち、幸せに暮らしている人たちをたくさん知っています。そういえば、白血病の治療中だった水泳の池江璃花子選手が退院したとの嬉しい報せ。その文書には、応援への感謝とともに、病気になるたからこそ分かること、学んだことがたくさんあったと書かれていました。あっぱれな十九歳です。

最近、自分の資産が、あとどれくらいもつかという「資産寿命」が話題になっているのをご存知でしょうか。たくさんあれば老後も安心だけれど、不足が予想されるなら、長生きリスクに備えて、暮らしの見直しや蓄

えを増やす方策を考えた方がよいという話です。

私たちは資産と言え、ついでに貯蓄や不動産など金銭的なものを浮かべます。でも、たとえお金があっても、誰からも気にかけれない孤立した状態では、本当の幸せと言えるでしょうか。困った時、気軽に相談できる、助けてと言え、誰かに気にしてもらえ、そんなつながりをたくさん持っていた方が、ずっと幸せのような気がしてなりません。

新しい年、思い切って地域に一步踏み出し、つながりという「人財」を増やしませんか。思わぬ出会いで、長続きする「幸せの鍵」が見つかるかもしれません。

ゆめいろプロジェクト 進捗状況

昨年十二月、建設予定地の測量が終了。今後、農転や開発許可の申請に入ります。
次回の会報で、ようやく具体的なことがお伝えできると思います。



代表理事 10月～12月の主な外部活動

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 10/1 オレンジフェスタ | 11/16 地域における福祉と交通を考えるセミナー |
| 10/3 アイプラザ店主会 | 11/18 NPO法人 地域福祉サポートちた理事会 |
| 10/4～12/20 日本福祉大学講師 | 11/21 社会福祉法人 愛光園 運営協議会 |
| 10/21・11/1・11/25・12/23 緒川ヴィレッジ会議 | 12/3 住民参加型在宅福祉サービス団体 代表者会議 |
| 10/23 子ども若者会議 | 12/9 メドック東浦 理事会 |
| 10/24 食を通じた居場所のゆい情報交換会 | 12/15 地域福祉サポートちた 20周年記念事業 |
| 10/25・11/28・12/26 審査会 | 12/16 自立支援協議会 研修 |
| 10/30・11/25・12/23 移送チーム | 12/18 地域福祉推進委員会 |
| 10/30 ボランティアセンター運営委員会 | 12/25 在宅医療介護連携部会ワーキンググループ |
| 11/15 多職種連携研修会 | |

～ デイサービスセンター 絆 ～

自己選択、自己決定できるメニューを増やしていく中で、音読、ドリル、歌の3つのプログラムが誕生しました。気の向いた時にお一人でも、皆さんと一緒でも取り組むことで知的好奇心もアップ。学びの場が広がります。

音読の会



寺小屋



童謡の会



「春はあけぼの」源氏物語から徒然草へと皆さんで読み合わせ。普段、無口な方も自然と声が出てきます。



「昔は家計簿をつけていたわ」と計算問題も何のその。長年の主婦の経験が光ります。



音楽っていいわね♪



春夏秋冬、それぞれの季節の歌集作りも、ピアノの伴奏も楽しみな時間。

～ さくさく工房 絆 ～

『さくさく選べる お楽しみランチ 🍴!』 さくさくクッキーの売り上げ、箸袋作りやランドリーの仕事でコツコツ貯金し、少し遠出をしてランチへ。日頃の頑張りを互いにねぎらい、美味しい♪ 楽しい♪ ひと時を満喫しました。

お店選び

まずはお店選び。4つの中から行きたいお店を選びます。パンフレットを見ながら、どこにするか考え中。



「どこにする？」
「美味しそうだね！」

出発



ランチタイム



何日も前から楽しみにしていたランチ。好きな物をお腹いっぱい食べ、大満足。ランチの後は、お散歩へ。



あったか 美味しい メニュー

ラソは、スペイン語で「絆」 地域の皆さんとの絆を深めようと始めた常設居場所の名前。

グリーン・ラソも、ラソ・プラザも、0～100歳、どなたでもご利用できます♪
今回は、二つの常設居場所の“食を通したラソメニュー”をご紹介します。
1人でも、2人でも、10人でも・・・お誘いあわせてお越しください。



地域の縁側 グリーン・ラソ

〒470-2102 東浦町緒川屋敷貳区61-1 (緒川コミュニティセンター敷地内)

☎ 0562-84-7836

月曜日～金曜日 9:30～16:30

ドリンク 100円 小さなお菓子付き

まかないシェフランチ

火曜日・木曜日 11:30～

料理に興味のある仲間でチームをつくってランチを提供する仕組み。

現在、20代から70代までの、11チームが誕生。
作る人も食べる人も 笑顔がいっぱいです。



《ランチ》

初回 600円

次回から使える「まいど券」の提示で 500円

フォーク酒場 偶数月の第1金曜日 19:00～21:00

時間変更



楽器の演奏や歌うこと、音楽の好きな人が集まります。

ジャンルは問いません。現役世代が仕事帰りに参加することも。
食事やおつまみ有り。

参加費 500円 (1ドリンク付)

(缶ビール 300円など / つまみ 100円～)

夜カフェ

基本第3土曜日 17:30～20:30



料理好きな絆のスタッフが、心を込めてご飯やおつまみを作ります。
赤ちゃんから高齢の方まで、多世代の交流が生まれています。
生ビールが人気で、男性の参加が多いのが特徴。

(生ビール 300円など / つまみ 100円～)

放課後ラソ

2020年 1/21, 5/19, 9/15 18:00～20:00



高齢・障がいの施設等で働く福祉職や医療職の人の集まり。
毎回違うテーマの提供から、対話と交流が生まれています。

ルピナスBAR

2020年 3/10, 7/10, 11/11 18:30～20:30



若年性認知症の方とご家族のためのナイトカフェ。

脳の働きによいとされる豆科の植物ルピナスから、名前を付けました。

《放課後ラソ & ルピナスBAR 参加費 1,000円 (食べ放題付)》

- ・お茶 無料 ・ジュース 100円 ・ノンアルコール 200円
- ・生ビールなど 300円 ・アイスクリーム 200円

地域の縁側 ラソ・プラザ

〒470-2103 東浦町石浜菰蓋1-143 アイプラザ1階 (旧レストランしもかわ)

☎ 0562-22-2005

火曜日～金曜日 9:00～16:30

土曜日 9:00～11:30 (モーニングのみ営業)

ドリンク 250円 小さなお菓子付き

たくさんのボランティアさんに支えられ、毎日モーニングとランチを提供する常設居場所 ラソ・プラザ。1周年を控え、より地域の居場所として進化したいと思っています。

「アイプラザ」さんは、町内でも高齢化率の高い県営住宅に隣接する大切なスーパー！ぜひ、利用したいですね。



アイプラザのレシート(当日限り、500円以上)をご持参の方、ランチを50円割引します。

モーニング 火曜～土曜日 9:00～11:30

ビアントのパン、ひかりのさとファームのコーヒー、アイプラザの卵、ナカセ農園のミニトマトを使ったサラダなど…。



地元を応援 そして
地元に応援 してもらい…

1食 350円

ボランチ

火曜～金曜日 11:30～13:30

ボランティアさんの作ってくださる自慢の料理が、ランチで食べられます。

漬物上手さんの漬物も大人気!!

1食 550円



ほろよいラソ

毎月第2金曜日

16:00～18:30



スーパーの一角という立地を活かし、アイプラザで購入した惣菜やおつまみ(刺身・天ぷらなど)なら持ち込みOKの酒場。

一人でも、気の合う仲間と一緒でも、楽しい時間をお約束します。

- 生ビールなど 400円～
- ノンアルコール 250円
- つまみ 100円～



歌声喫茶



アコーディオンやギターの演奏で、唱歌や懐かしい名曲を歌いましょう!

第1～第3火曜日 14:00～15:00
第4火曜日のみ 14:15～15:15

参加費：ドリンク代(250円)

まちの小さな美術館



地域の皆さんの作品をお預かりして展示。素敵な空間で飲むコーヒーの味は格別! お喋りも弾みます。

★ 開催日や時間などの詳細は、「絆 ♥ 居場所スケジュール」のページでご確認ください。

つなぐ ♪ きずな

福井圭子さん



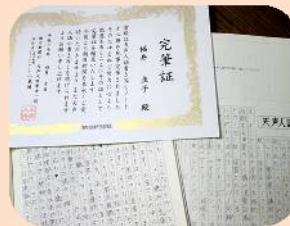
地域のボランティアや尊厳死協会の理事など、精力的に活動してきた福井さん。4年前に脳出血で倒れ、左上下肢に麻痺が残りました。励まされることも辛く、どうしたらいいか考えるうちに「何でも自分で」ではなく、人への頼り方、頼み方を学んだそうです。家族や友人に支えられ、好きだった料理をふるまえる居場所づくりへと夢は膨らみます。「老いて大切なのはご近所づき合い」と5年前に立ち上げた「コミットの会」など、よりいっそう充実した日々を送っています。

料理教室の先生を15年間勤めました。ヘルパーと一緒に、ご飯を土鍋で炊いたり里芋を煮たり、ホッとするひととき。



スーツ以外は自宅で洗います。ものへの愛情を感じる丁寧な暮らしぶりが素敵です♪

目標を立てて、一つずつ達成



①天声人語を1年間書いて、もらった賞状



②70才にしてピアノ初挑戦。発表会で披露♪

③次の目標は…英会話



コミットの会の様子

ご近所に独居の方が増える中、お互いを知り、何でも話せる場の大切さを思い、交流の場として立ち上げたそうです。

レシピ

身体も心もポッカポカ！

生姜ココア



- ★ ココア 1杯分
- ★ 生姜のすりおろし 小さじ1/2～(チューブ3cmくらい～)
- ★ 蜂蜜 お好みで

- ① お湯を沸かしてココアを作る。
- ② ココアに生姜を入れよくかき混ぜる。

生姜ココアの健康効果

- ・腸のむくみ改善
- ・便秘改善
- ・冷え性改善
- ・脳の活性化

NEW!

春に向け オシャレの準備！

グリーン・ラソ 新企画



「あなたに似合う色を見つけませんか？」

パーソナルカラーセラピー & 診断

メイクアドバイス付き

2月23日(日) 10:00～12:00

参加費：1,000円

講師：MOTHERS STARS ★★

申し込みは絆まで ☎ 0562-83-7563

おいしい たのしい が きっと みつかる 絆・居場所 スケジュール



地域の縁側 グリーン・ラソ 月・火・水・木・金曜日 9:00 ～ 16:30

えんがわ体操	月曜	13:30 ～ 14:30
囲碁・将棋・麻雀	月曜	10:00 ～ 13:00
	火曜	13:30 ～ 16:00
	金曜	10:00 ～ 16:00
サロン・ド・ラソ	火曜	10:00 ～ 12:00
まかないシェフランチ	火・木曜	11:30～
ひだまりカフェ	水曜	10:00 ～ 11:30
歌声喫茶	水曜	13:30 ～ 14:30
野菜マルシェ	木曜	11:30 ～ 13:30
カラオケ	木曜	14:00 ～ 16:00

ルピナスBAR	3月10日(火)	18:30 ～ 20:30
放課後ラソ	1月21日(火)	18:00 ～ 20:00
フォーク酒場	2月 7日(金)	19:00 ～ 21:00
	4月 3日(金)	19:00 ～ 21:00
夜カフェ	1月18日(土)	17:30 ～ 20:30
	2月15日(土)	17:30 ～ 20:30
	3月21日(土)	17:30 ～ 20:30
	4月11日(土)	17:30 ～ 20:30
え・ほんカフェ	2月21日(金)	19:00 ～ 20:30

地域の縁側 ラソ・フラザ 火・水・木・金曜日 9:00 ～ 16:30

土曜日 9:00 ～ 11:30 (11:00 オーダーストップ)

土曜日は、モーニング
のみの営業になります。

モーニング	9:00 ～ 11:30
喫茶	9:00 ～ 16:00
ランチ	11:30 ～ 13:30

まちの保健室
(第2木曜)
14:00～15:30

歌声喫茶 (参加費:ドリンク代)
第1～第3火曜 14:00～15:00
第4火曜のみ 14:15～15:15

『ほろよいラソ』
毎月第2金曜
16:00～18:30
(オーダーストップ 18:00)

ラソファーム ～みんなの農園～

定例会／毎週日曜日 8:00～9:00 草取り等
随 時／草取り・水やり・収穫・イベントなど

雨天休み



10月16日に芋掘りをしました！



たすけあいセンター 絆・風ハウス・あんきにきて家

	1 月	2 月	3 月	4 月	時 間
風喫茶	7(火)・17(金)	4(火)・21(金)	3(火)・27(金)	7(火)・17(金)	12:30～15:30
お茶を楽しむ会	22(水)	19(水)	18(水)	22(水)	10:30～11:30
さをり織り	火曜・木曜 11日(土) (30日休み)	火曜・木曜 8日(土)	火曜・木曜 7日(土) (31日休み)	火曜・木曜 4日(土) (30日休み)	10:00～15:00
にこにこヨガ	6・20・27(月)	3・10・17(月)	9・16・23(月)	6・13・20(月)	14:30～15:30
ピアントのパン	8(水)・23(木) 28(火)	6(木)・18(火) 28(金)	13(金)・19(木) 25(水)	1(水)・14(火) 24(金)	午後から
くすの樹の シフォンケーキ	10(金)・21(火)	13(木)・26(水)	6(金)・24(火)	9(木)・22(水)	午後から
野菜マルシェ	毎 週 木 曜 日				14:00～15:00

都合により変更する場合もございます。時間や費用など詳しい内容は、お問い合わせください。

事務局からのお知らせ

◆賛助会員・ご寄付をくださった方へ

認定NPO法人 絆へのご寄付 および 賛助会員の年会費は、寄付金控除の対象となります。先にお送りしている「寄付金控除証明書」を添えて確定申告を行うと、所得税の還付を受けられます。

なお、「寄付金控除証明書」は再発行できませんのでご了承ください。

◆令和2年度の年会費更新については、次の会報にてご案内させていただきます。来年度も、ご支援よろしくをお願いします。



ご寄付いただきました！

(株)豊田自動織機さんより、常設のフリーマーケットや施設で使う物品をご寄付いただきました。感謝を持って、ご報告いたします。

絆の研修予定

- ▶ 1月30日(木) 午後4時半 ～ 6時
「気持ちに寄り添って」
(ひかりのさと のぞみの家 倉科由加子さん)
- ▶ 2月17日(月) 午後4時半 ～ 5時半
「たいへんだー！ 災害時の対応は…」
(さくさくスタッフ 宮地智、事務局長 村瀬文康)
- ▶ 3月14日(土) 午後1時半 ～ 3時
「最後までその人らしく生きる支援」
(代表理事 山崎紀恵子)
- ▶ 4月27日(月) 午後4時半 ～ 5時半
「初心とプロ意識を忘れない 接遇の心得」
(事務局 鈴木真由美)

活動実績(2019年9月～2019年11月)

	たすけあい活動	訪問介護	障がい福祉 居宅・移動支援等	通所介護	生活介護	ごみ出し 支援	子育て ヘルパー	グリーン ラソ	ラソ プラザ	会員数(2019年度) (12月15日現在)
9月	626 (件)	847 (件)	512 (件)	403 (人)	234 (人)	108 (件)	0 (件)	951 (人)	944 (人)	利用会員 286人 賛助会員 174人 活動会員 110人
10月	678 (件)	918 (件)	574 (件)	448 (人)	261 (人)	146 (件)	0 (件)	1106 (人)	955 (人)	
11月	638 (件)	885 (件)	544 (件)	396 (人)	248 (人)	105 (件)	0 (件)	1090 (人)	784 (人)	合計 570人

編集後記

2020年最初の会報です。今年も『皆さんと絆のつながり』をお届けしたいと思います。去年は、人と人の繋がりをより意識した一年でした。新たな出会い、疎遠だった友人との再会…。人との出会いが励みになりました。今年も出会いに感謝し、一步一步前へ進んでいきたいです。(森)

令和2年を迎えました。初冬に訪れた伊勢神宮。太古の時代からそびえ立つ杉の木に、どんな年輪が刻まれているのだろうと思いを馳せました。そして人にもまた刻まれる経験という名の年輪。生きてきたことの尊さを思い、しわが刻まれた手と手をしっかりとつないでいきたいです。(石松)

< 絆 の 事 業 >

たすけあい事業 たすけあい 絆 福祉有償運送	介護保険事業 ヘルパーステーション 絆 デイサービスセンター 絆	地域ふれあい事業 さをり織り講座 コミュニティカフェ など	〒470-2102 愛知県知多郡東浦町緒川北赤坂35番地の1 TEL 0562-83-7563 ・ FAX 0562-83-7518 e-mail info@kizuna.aichi.jp http://tasukeai-kizuna.jp/ 発行：認定NPO法人 絆 ☎ 0562-83-7563 月曜日～金曜日 9:00 ～ 17:00 (お盆・年末年始を除く) 時間外 090-3930-3042	 絆のHP facebook
障がい福祉サービス事業 ヘルパーステーション 絆 さくさく工房 絆(生活介護)	東浦町委託事業 ゴミ出し支援(環境課) 子育て支援ヘルパー(児童課)			
地域の縁側 グリーン・ラソ ☎ 0562-84-7836 〒470-2102 愛知県知多郡東浦町緒川屋敷式区61-1	地域の縁側 ラソ・プラザ ☎ 0562-22-2005 〒470-2103 愛知県知多郡東浦町石浜菰蓋1-143			

