

ぱわわ

60号

March
2019年(平成31年)3月

ぱわわとは?

ぱわ 天白を元気にする力(パワー)
わ 地域をつなげる輪(わ)と和める(わ)たまり場づくり
そんな思いがひとつになって **ぱわわ** と名づけました!

[発行] 社会福祉法人名古屋市天白区社会福祉協議会 情報紙「ぱわわ」プロジェクト
〒468-0015 / 名古屋市天白区原一丁目301 原ターミナルビル3階 TEL:052-809-5550 FAX:052-809-5551
E-mail:tenpakuVC@nagoya-shakyo.or.jp http://www.tenpaku-shakyo.com
[編集] 新日本印刷株式会社 〒468-0065 / 名古屋市天白区中砂町496 TEL:052-832-6851 FAX:052-832-6989
バックナンバーはこちら: http://www.tenpaku-shakyo.com/fr_06.html

情報紙「ぱわわ」へのご意見、ご感想も
はがき・FAX・メールにて受け付けています。



視覚障がいその他の理由で活字のままで見ることが困難な人のために、
営利を目的とする場合を除き「録音図書」「点字図書」「拡大図書」等の
製作することを認めます。

クローズアップ!

平成のうちに身につける! 将来のための お片づけ

あれもこれもと片づけ始めるとなぜか広がってしまい、
「余計に片づけられない!」「片づけをしたのに、気づけば元通り…」
そんな“片づけのリバウンド状態”になることはありませんか?
片づけられないもの男性No.1は本・雑誌、女性No.1は洋服 といわれています。
今回は、片づけ方のコツや将来を見据えた生前整理について、
整理整頓のプロにお話を伺いました。

天白区社会福祉協議会
キャラクター
てんてん



こんなことはありませんか?

- ☐ 1. 賞味期限切れの食品やお菓子を最近見つけた
- ☐ 2. 突然の来客の時、家が散らかっていて上げられない
- ☐ 3. 2年以上着ていない服がある
- ☐ 4. 本や雑誌を購入したものの読まないまま放置されている
- ☐ 5. 「片づけないといけない」ことがストレスに感じる



ひとつでも当てはまるものがあつた方はぜひ次頁をご覧ください!⇒

心、穏やかに健康で明るい生活!

介護・看護
職員募集中!!

高坂苑

天白区高坂町197-1

☎805-0100

◆特別養護老人ホーム
◆デイサービス
◆居宅介護支援事業所
◆ショートステイ
◆訪問介護
◆配食サービス

デイサービスセンター 大根 ☎808-8200
グループホーム 高坂苑 ☎805-1220
住宅型有料老人ホーム 寿シニアハウス 平針 ☎807-3373
幼保連携型 認定こども園 高坂こども園 ☎804-0010
ホームページアドレス http://www.takasaka.info/

社会福祉法人 八事福祉会



- ◆特別養護老人ホーム 八事苑・第二八事苑
- ◆八事苑 デイサービスセンター・居宅介護支援事業所
- ◆天白区西部いきいき支援センター
- ◆なんでも相談処 八福

☎834-3000

Eメール yagotoen@yagotofukushikai.or.jp
URL http://www.yagotofukushikai.or.jp

天白区大坪二丁目801番地

●常勤・パート職員を募集しております●
「やさしい心」が何よりの資格です。お気軽にお電話ください。
☎834-3000 (担当) 加藤、熊谷



安江内科クリニック

診療科目 内科・消化器科・小児科

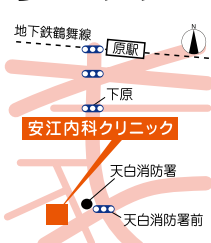
診療時間

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30		●	●	●	●	●	●
午後 4:30~7:30		●	●	●	●	●	●

休診日 土曜午後・日曜・祝日

☎(052) 848-1788

天白区大根町370 (天白消防署西隣)



片づけ収納マイスター&生前整理アドバイザー 竹内政子さんに聞く

**完璧よりも快適に!
「頑張りすぎない片づけ術」**



どんな仕事をしている方?

整理整頓についてのノウハウに加え、身近なものを使って清掃する技や、片づけを通した気持ちの整理に関する知識など、様々な資格を取得したまさにキレイな空間作りのプロです。普段は、依頼者の自宅へ訪問し、家事代行や清掃のアドバイスを行っています。また、地域に出向き、整理整頓や片づけに関する講座も実施しています。

一般社団法人 日本清掃収納協会
一般社団法人 生前整理普及協会

片づけのコツ「目安は1日15分!」

頑張りすぎないことが大切です。「今日は引き出し1つ分だけ」「キッチンの棚1段分だけ」と決めて時間のあるときに少しずつ進めていくと片づけを継続的に行うことができます。時間をかけたいときでも、1~2時間を目安に行いましょう。



竹内さん直伝! 片づけの極意「4分類法」

片づけは“いる”“いない”の2択で行うのではなく、“移動”“迷い”も含め、4つの分類に分けて実践していくと進みやすいです。



いる	いない
移動	迷い

“移動”は、今収納している場所が間違っているため、本来収納すべき場所に移動(戻す)し、収納することです。“迷い”という選択肢のポイントは『即決しなくてもよい』ということです。8秒迷ったらキープする(=残す)ことが大切です。その際は期限を“半年”と決め、半年後もう一度考えてみます。それでも迷う場合は更に半年、もう一度考えてみます。計1年経過したものは手放しましょう。

片づけをすることで、これまで探し物に費やしていた時間を他に活用することができ、気持ちに余裕ができます。また、何がどれだけあるかを把握できるようになるため、買いすぎを防止できるという利点もあります。

「モデルルームのような部屋にしよう」とイメージされる方も多いのですが、“完璧”よりもご自身やご家族にとって“快適”に過ごすことのできる住空間を目指していただきたいと思います。

これからの人生をよりよく生きるために、最近では“生前整理”という片づけ方法も、よく耳にするようになりました。皆さんは生前整理にどのような印象をお持ちでしょうか。生前整理は死後のために行うものとして認識されがちです。しかし、生前整理の本当の意味は少し違います。

生前整理ってなあに?

生前整理とは、生きることを前提に、“物”“心”“情報”を整理することです。自身の死を見据え、遺族の負担を軽減するだけでなく、今までの人生を見つめ直し、今後の人生を明るく過ごすための前向きな片づけでもあるのです。

何から始めたらいいの?

生前整理においても“片づけ”が基本です。

例えば、写真。大量の写真が放置され、部屋の奥で眠っていませんか?撮りっぱなしではなく、ぜひご自身で残しておきたい写真を厳選してください。また、そのなかから遺影用の写真を自身で選択しておくのもよいです。



ほっとエピソード



定年後に大病をされたことをきっかけに、講座を受講された男性がみえました。大病をされたことで「死」を意識し、心を閉ざしていたようで、口数も少なく、無表情でした。自身の葬儀のことを気にされていたので、様々な葬儀の方法をお伝えしました。そのなかで「生前葬」に興味をもたれ、“元気なうちに同僚や友人を招いて生前葬をする”という目標に向かって行動を開始されました。その表情はとても明るく、講座を重ねるごとに前向きになりました。自分のなすべき行動が決まったことで「いつまでにどうするか?」を具体的に決め、実現させていき、素晴らしい時間を過ごされています。

生前整理に対する竹内さんの思い

生前整理はいつ始めてもよいものです。しかし、万が一のときのことを考え、元気な今のうちに、笑いながら、準備できたらよいと思います。そして、そのなかできっと何か見えてくるものがあるはず。それが例えばこれからの目標であったり、大切にしたい人や物であったり…ぜひ気軽なところからチャレンジをしてほしいと思います!

気軽にできる第一歩! 知ってますか?

費用: 無料

わたしの応援ノート

こんなことを
書き記すことが
できます!

- ・自分の人生の軌跡(思い出)、これからやりたいこと
- ・身体状況や病気のこと
- ・介護や医療が必要になった場合の希望 など

これまでの自分を振り返り、これからの過ごし方を考え、整理するために、“わたしの応援ノート”というものがあります。これは、生活支援に携わる専門職や区内で活躍する住民の皆さんとともに作成した天白区独自のノートです。担当者が説明のうえ、手渡しさせていただきます。



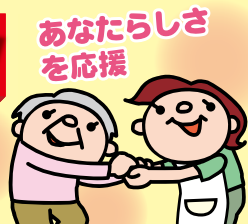
問合せ

天白区社会福祉協議会・天白区東部いきいき支援センター
天白区西部いきいき支援センター

TEL.052-809-5550
TEL.052-839-3663

ヘルパー募集!

研修・資格・交通費等
各種手当あり!



社会福祉法人名古屋市社会福祉協議会

まずはお気軽にお電話下さい

在宅福祉部 052-731-9758
天白区介護保険事業所 052-800-2255

介護保険の ご相談 受付します

- ・希望される方(介護認定を受けた方)は体験利用(食費400円のみ)でご利用できます。
- ・見学を希望される方もお気軽にお電話下さい。

野並デイサービスセンター 天白区福池2丁目340番地
http://www.nohonoho.com/index.html nonami.f@yk.commufa.jp



隣接する
野並保育園の園児との
自然な交流が
笑顔呼びます。

☎ 896-3434
FAX. 899-0233



<https://www.facebook.com/fureainettenpakukufukushikuminnotsудоi>



それぞれの花、咲かせよう!



問合せ先:「ふれ愛ネット天白」事務局 TEL:809-5550 FAX:809-5551

会員募集!

マスコットキャラクターにこっち@ふれ愛ネット天白

18才以上の障がいのある方の日中活動の場として、生活介護事業所「くくる」が誕生しました。

●開所日

月曜日～金曜日
10:00～16:00

●活動内容

生産活動→雑貨・小物製作など
創作活動→調理実習・工作など
余暇活動→外出体験・レクリエーションなど



できることを少しずつ増やし、毎日楽しく過ごそう!!

見学・体験利用を随時受け付けております。お気軽にご相談ください。

今後、ふれ愛ネット天白の活動にも参加していきます!

天白区野並1-1コーポ華102号室
TEL.052-880-6402
<https://team-hearts.jp>
nagoya@team-hearts.jp
担当:藤井

ふれ愛ネット天白とは

天白区内の障がい児者・子ども・高齢者に関わるボランティア・団体・施設等が所属するゆるやかなネットワークです。



この指とまれ!
情報コーナー

ボ ボランティア
イ イベント
講 講座

ボ 名古屋市中学生の学習支援事業 ～天白児童館 学習サポーター募集!～

将来、子どもに関わる仕事に就きたいと考えている方、社会に貢献したいと思っている方、天白児童館で学習サポーターとして活躍してみませんか?

■対象:児童福祉に理解と熱意があり、学習支援(主に英語・数学)ができる大学生・大学院生・社会人の方

■日時:毎週水曜日 18時～21時

夏休み期間中は週2回(月・水)開催予定
学習時間は18時半から20時半

■内容:ひとり親家庭等の中学生への学習指導(謝礼あり)

■問合せ先:名古屋市天白児童館

電話052-805-4129(火～日 8時45分～17時)

講 はつらつサポーター養成講座 参加者募集!

高齢者がコミセン等で参加する介護予防事業「はつらつ長寿推進事業」のサポーター養成講座を開催します。高齢者の元気づくりをサポートして一緒に介護予防について理解を深めませんか?

■日時:4月23日(火)、5月28日(火)

10時～12時(連続講座)

■場所:天白区在宅サービスセンター研修室

■申込:電話・窓口、FAXの場合は氏名・住所・電話番号・「はつらつサポーター養成講座希望」と明記

■締切:4月19日(金)

■申込・問合せ先:天白区社会福祉協議会 担当/磯村

講 誰でもできる点字教室 参加者募集!

点字は、目の不自由な方が手で触って読む文字です。ちょっと不思議な点字の世界の入り口へご案内します。どうぞ、ご参加ください。

■日時:6月13日(木)、20日(木)

10時～12時(連続講座)

■場所:天白区在宅サービスセンター研修室

■内容:点字の読み書き

■定員:20名(先着順)

■費用:200円(保険料・資料代含む)

■持ち物:筆記用具

(鉛筆またはシャープペンシル、消しゴム)

■主催:点訳グループ みなづき会

■申込:電話・窓口、FAXの場合は氏名・住所・電話番号・「点字教室希望」と明記

■申込・問合せ先:天白区社会福祉協議会 担当/丹羽

(天白区社会福祉協議会の連絡先は本紙1面上部に記載)

\\しやきようからのお知らせ\\

2019年度 ボランティア保険のご案内

ボランティア活動中の傷害・賠償事故を補償する保険として、個人や団体単位で加入する「ボランティア活動保険」と、行事単位で加入する「ボランティア行事用保険」があります。活動・行事前日までにお申込みください。

ボランティア活動保険

加入手続完了日の翌日から2020年3月31日までの補償となります。3月29日(金)までに加入手続をしていただければ、4月1日から補償が開始されます。

ボランティア行事用保険

申込にあたっては参加者名簿の提出が必要です。行事開催の前日までに加入手続をお済ませください。

■申込・問合せ先:天白区社会福祉協議会 担当/丹羽
(連絡先は本紙1面上部に記載)

平成31年度 福祉団体 活動経費助成のご案内

地域に根ざした活動を行っているボランティア団体などの「メンバーを増やしたい!メンバーのスキルアップを図りたい!」という想いを支援するために、その活動経費の一部を助成します。

【助成対象】次のいずれにも該当する活動

- 天白区内中心の福祉を目的とした活動
- 営利を目的としない活動
- メンバーの確保や育成を目的とした活動

【助成対象経費】

平成31年度の活動にかかる、備品費や会場費、講師謝礼などの経費
※人件費などの団体運営にかかる経費は対象となりません。

【助成金額】

一団体上限3万円
※今年度は選考により5団体を上限として助成を行う予定です。

【申込方法】

本会に設置したチラシ、またはホームページからダウンロードした「申込書」および「団体の概要」に必要事項を記入の上、本会まで郵送または持参してください。
4月26日(金)必着

■申込・問合せ先:天白区社会福祉協議会 担当/大津
(連絡先は本紙1面上部に記載)

赤い羽根共同募金にご協力いただきありがとうございました!!

平成30年度 赤い羽根共同募金実績額

9,810,862円

一般募金実績額 9,600,835円

歳末たすけあい募金実績額 210,027円

今年度も多額の募金をお寄せいただき、ありがとうございました。皆様からの募金は、約70%が天白区の地域福祉活動に、約30%が愛知県下の民間社会福祉施設の整備などに役立てられます。

名古屋市天白区共同募金委員会(天白区社会福祉協議会内)

TEL. 809-5550 FAX. 809-5551



あいちゃん と 希望くん
きぼう
©中央共同募金会

使いみちなどの情報につきましては、ホームページ(<http://akaihane.or.jp>)をご覧ください。

保護猫シェアハウス・育む

・猫の里親さん募集中!
(譲渡会開催中)

・猫の預かりさん募集中!
謝礼3,000円/匹/月
天白区焼山2-1526-B
◆080-6904-8834 樋口



〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-24-4 TEL:052-310-2211



『卒業?』

この春、ねえねは小学校を卒業します。あっという間の6年間でした。

同じように卒業を迎えるお子さんをお持ちの方は、感慨深いものがあることでしょう。

けれども、私もねえねも(たぶん)、「中学校って、どんなところだろう」という不安はありません。

実は、ねえねは高校までエスカレーター式の一貫校に通っているんです。

といっても、名門学校をお受験したわけではなく、肢体不自由の子が通う、特別支援学校に通っています。エスカレーターには乗れないので、エレベーター式とでも言いましょうか。

中学校も同じ校舎内の部屋が移動するだけ。先生たちも、ほとんどが顔見知り

です。毎日、登下校する際、いつもいろんな先生が、「上手におしゃべりできるようになったね」「今年の文化祭の劇は何の役をやるのかな?」など、次々と声をかけてくださいます。過去に担任だった先生はもちろん、たくさんの先生方に、ずっと成長を見守ってもらえるのは、一貫校ならではの良さですね。

新しい環境に慣れるのに時間がかかる子が多いので、本当にありがたいことです。

クラスのお友達も、高校卒業までの12年間、ずっと一緒なので「もうすぐ卒業」という実感がありません。

きっと、その分、高校を卒業するとき、涙が止まらないだろうな・・・。

(サトコ)



認知症の人の世界を知る(その48) 「認知症の方の理解 ～偶然も味方に! 気負いの無い介護～」

A子さん(86歳女性独居)は、物忘れの多い認知症の方です。Aさんは、最近、布団からの立ち上がりが困難になり、介護用ベッドの導入が決まりましたが、今の寝室にはベッドが入らないため、寝室の変更も同時に決まりました。寝室の変更は、ベッド使用とトイレが近くなるため、良い変更のようですが、認知症の方にとって、環境の変化はストレスになります。事前に変更を説明しても忘れられるので、後で拒否もあります。息子さんと相談して、今の寝室の家具をそのまま移動するなど、環境変化のダメージが最小になるよう慎重に準備しました。

変更当日、汗をかいて家具を移動する息子さんを見て、Aさんは感謝と喜びのご様子でした。無事に変更が済んだと安心した数日後、ヘルパーが訪問すると、Aさんは変更前の寝室で寝ていました。Aさんは「息

子が勝手なことをして!」とご立腹。やはり簡単にはいきませんでした。

もともと頑固なAさんの拒否に、息子さんもあきらめかけた頃、Aさんが発熱で寝込まれたことがありました。次の日、ヘルパーが訪問すると、Aさんが新しい寝室を使用した形跡がありました。早速、ヘルパーがベッド周りの掃除を始めると、Aさんは「寝室は自分でやります」とのこと。ヘルパーが「こちらが寝室ですか?」と驚いて返すと、Aさんは「昔からここは私の寝室よ」とのこと…。ヘルパーは、話を合わせて対応し、その後、Aさんは拒否なく新しい寝室を使用されました。

認知症の方の環境の変化は、不穏の原因になりますが、とあるきっかけ(都合のいい物忘れや納得など)で落ち着くことがあります。皆さんのA子さんへの想いが伝わったと思います(モカ)

ばわわ ギャラリー

みんなの元気フェスタ にんじんcafé作品展入賞者
メディコ平針「三島晴子」さんの作品です。

今回は、三島さんの切り絵を紹介します。細かい模様や人の表情など一見、絵のように見えますが、全て1枚の紙から作られています。仕事を辞めた後におじさんから教えてもらったことがきっかけで始めたという三島さん。一緒にやっていた人たちが辞めていく中、「面白かったし、魅力を感じていた」と、一人続けてこられたそうです。

制作には小さなカッターを使い、1か所でも切れたらやり直すという大変な作業ですが、いい作品ができるとまた次を作りたくなり、大きな作品にも挑戦したそうです。

できた作品を周りの人にあげると、皆さんその細かさにびっくりされるようですが、三島さんにとっては「『こんなのでいいの?』と思うぐらい簡単」なんだそうです。色々なデザインや写真を参考に題材を決めると、おじさんがその下絵を作ってくださるそうで「写真を絵にするのが一番大変だから、私よりもそれをやるおじさんの方が大変だよ」と笑っていらっやいました。

また切り絵の黒い紙の下には、家にしまっていた和紙を活用されています。白黒の組み合わせが一番だそうです。色合いによって作品の仕上がりが変わるため、組み合わせを考えることも楽しいそうです。

取材中、作品1枚1枚についてとても丁寧に教えてくださった三島さん。作っていた当時のことも色々と思い出された様子で、自分の好きなものについて話す様子はとても嬉しそうでした。帰り際、ふと見ると、じっと作品を眺めていらっやる三島さんの姿が…。取材中に話し切れなかった思い出がまだまだたくさんあったようです。



編集後記

平成最後の新年を迎えました。昭和生まれの私も、そろそろ終活を考える年になってきたのかなと思うようになりました。平成時代の特集を見ると、とても災害が多かったように思います。今年こそ、そして次の時代こそ、災害のない、悲しい出来事もない、よい年になってほしいと願っています。(ユウコン)



次の方々より天白区社会福祉協議会にご寄付をいただきました。厚くお礼申しあげます。
天白区の地域福祉推進に有効に活用させていただきます。
(平成30年11月1日から平成31年1月末日受付分 受付順)

○天白民踊・舞踊同好会 様 ●合計 1件



万全のアフターサービス 24時間完全管理

マンション入居者様募集中!

マンション・店舗・倉庫・事務所など
親切、ていねいな当社にご相談ください。

エアコン・照明器具付物件あります!

本州建設株式会社

本社 ● 名古屋市天白区原五丁目1401番地 ☎(052) 803-8123(代)

<https://www.honshu.co.jp/> 本州建設 検索 クリック

事業所紹介

デイサービス[8時から20時まで利用できる]
小規模多機能型居宅介護[1ヶ月定額制で24時間365日年中無休]
グループホーム[暮らしを支える生活支援型]
居宅介護支援事業所[ケアプランを作成する]
サービス付き高齢者向け住宅

住み慣れた街で、笑顔の毎日を。
LYLCS ライフケアグループ

介護に関するご相談などお気軽にご相談ください
お問い合わせ・ご見学・ご相談は
株式会社 エル・シー・エス
福祉事業本部/名古屋市天白区久方一丁目144番地

☎(052) 717-3899
<http://www.kk-lcs.co.jp>

広告募集中

**「ばわわ★天白を元気にする情報紙」に
広告を載せてみませんか??**

- ・次号発行:平成31年6月7日(金) ・発行部数:約58,500部(中日新聞折込及びポスティングにより各戸配布しています)
- ・広告募集枠:広告掲載料/裏面1枠… 20,000円

※複数枠掲載や連続掲載による割引もございます。詳しくはお問合わせください

連絡先 天白区社会福祉協議会 担当:立松
(連絡先は本紙1面上部に記載)

福祉の結
アンテナショップ

パン・クッキー・プリン・和菓子・お弁当 など
ほっとはオリジナル商品の販売
ワッフル・鬼まんじゅう
手づくり雑貨も販売中!

毎週月・水・木には
天白区役所でも販売しています

天白区平針1-1907 ほっと平針1階
【営業時間】10:00~16:00

☎808-3640