

こんにちわ

2022年12月
第169号

NPO法人 たすけあいこんにちわ機関紙

〒262-0025 千葉市花見川区花園1-6-7

TEL 043-296-3221 FAX 043-296-3243

メールアドレス tasukeaikonnichiwa@theia.ocn.jp

月～金 9:00a.m.～6:00p.m.

休業日 土曜日・日曜日・祝日

クリスマスのイルミネーションがキラキラ輝き、朝夕の空気の冷たさを感じる時期になりました。サッカーワールドカップでの日本選手の活躍は、新型コロナで沈みがちな日常生活に元気を与えてくれました。

さて、こんにちわの活動「サロンこんにちわ」は毎週水曜日（第3水曜日以外）に開催していますが、10月の第3水曜日に2年8か月振りに一日限りの「手芸の日」を開催しました。室内の換気、消毒、マスク着用の制約の中でしたが、利用者さん・スタッフ共々楽しい時間を過ごせました。今後も感染予防が必要な状況ですが健康に気を付けて年末年始をお過ごし下さい。

事務局長 丸尾 幸子

年末年始のお知らせ

12/29(木)～1/3(火)は
事務所、お店とも
休業致します



- ☆ 困った時の“たすけあいこんにちわ”
- ☆ 介護保険訪問介護事業所
- ☆ 介護予防訪問介護事業所
- ☆ 障害者総合支援訪問介護
- ☆ エンゼルハルパ-派遣事業所
- ☆ 介護用品“こんにちわのお店”
- ☆ 千葉市給付事業指定業者（紙オムツ）

◎毎月第一（土）の事務局会議は開かれた会議です。
ご意見のある方はいつでも自由参加でき、発言も出来ます。
遠慮なくご参加ください。

< 活動実績 >

2022.4~2022.11

月		たすけあい	介護保険	障害者サービス
4月	ケース	10	19(総合 14)	10
	時間	43.25	290 時間 15 分	147
5月	ケース	8	19(総合 14)	10
	時間	38.5	290 時間 15 分	143
6月	ケース	8	19(総合 14)	10
	時間	34.25	319 時間 20 分	140
7月	ケース	9	19(総合 14)	10
	時間	37	288 時間 45 分	134
8月	ケース	11	15(総合 14)	10
	時間	29.75	263 時間 0 分	137
9月	ケース	8	14(総合 14)	10
	時間	40.25	251 時間 55 分	152
10月	ケース	10	14(総合 15)	10
	時間	39.25	265 時間 05 分	120.5
11月	ケース	12	15(総合 13)	10
	時間	48.5	256 時間 55 分	123



研修報告その1

突然、声を失って



11月5日（土）、久しぶりの担当者会議で研修会がありました。
下咽頭がんで声帯切除、声を失い、食道発声を学び、今は指導者になられ講習会等で活躍されている白井久美子さんを講師に迎え、お話を伺いました。

白井さんは平成7年、51歳の時に、食べ物が喉を通りにくい、喉に痛みが出て風邪かしら？と思いつつ、数件の耳鼻咽喉科を受診したが原因を特定できず、大学付属病院で検査を受け、下咽頭がんと診断され、即入院の手続きをして帰るように言われました。3か月の入院、抗がん剤治療と放射線治療を経てからの手術、声帯も切除することを入院時に告げられました。抗がん剤治療は1回目から歩くのも大変に。放射線治療では喉が痛く、思うように食べられない、胃カメラ検査時の喉の痛みは並大抵ではなくとても辛かったそうです。ようやく手術となりましたが、術後世界は一変、声の出ない世界へ放たれて新たな試練が始まります。今まで無意識にしていた呼吸も術後すぐは酸素マスク、徐々に気管孔からとなり、筆記用具を用意したが思うようには伝わらず、食べることも大変、唾液を飲み込めるまで1～2か月かかりました。そんなことで退院後は7年間、娘さん宅で療養され当初は体力もつかず寝たり起きたりの生活でした。

食道発声とは食道に空気を取り込み、食道の入り口（新声門）を振動させて音を出します。ゲップの要領とのことですがなかなか想像しがたく困難さを感じます。唇や舌の動きで色々な音にするそうです。

病院で京葉喉友会（喉頭を摘出した人が日常生活や社会生活を可能にするためのサポートを行う）の事を知り体力がつくのを待ち入会されました。やはりなかなか難しく6か月を経たころ、かすかに「あ」が発音でき何とか話せるようになるまで5年かかったそうです。

入院中、「誰にも会いたくない」気持ちの時期を経てやはりご友人達との交流を励みにし、閉じこもらず、新しい世界で日々の営みを淡々と積み重ねられている白井さんです。とても貴重なお話を伺うことができ、励まされました。

研修報告その2

ラジオ体操のすすめ



12月3日(土)の担当者会議では先月に引き続き、研修会がありました。

講師に栗田章子さんを迎え、和やかな雰囲気の中、いつまでもスムーズに体が動くにはどうすればいいか、みんなで話し合いました。

長年、体を維持していくうちに、まっすぐ立てなくなるのは自然の法則、それを何とか前かがみにならないよう維持していくには、体幹を鍛えるのが大切と。ラジオ体操をする際も体幹を意識して体を動かすことが大切。手を上げたり伸ばしたりするときは小指を意識して伸ばすようにするとよいとのお話の後、みんなでラジオ体操をして体がシャキッとしました。毎日の習慣になるのがベストです。

水曜日の午後は

<サロンこんにちわ>

1:30~3:30



コロナ下において、第1、2、4、水曜日は塗り絵やハーモニカやキーボード演奏、体操などに、4~5人のお馴染みさんが集う場として細々と、でも着実に存在しています。

第3水曜日の手芸茶話会は参加人数が多いため、長らくお休みでしたが10月19日、久しぶりの一日限定開催となり7人の参加でカードや通帳が入る小物入れ作りを楽しみました。久しぶりの再会となる方もおられ、皆さん嬉しそうでした。