

吉田茂様

7月11、12日に岩手県の早池峰山（1917m）に登ってきました。以前から登ってみたい山の一つで、今回は地元のバス会社の企画に便乗して一人での参加です。ツアー客32名、山岳ガイド2名でほぼ男女半々の構成です。11日は足慣らしで、岩手山を間近に望める897mの鞍掛山に登り、翌日の7時40分小田越登山口からスタートです。この山は登山口から全体を眺める事ができます。山頂まで2時間半、樹林帯を30分程で抜けるため、また雲一つない快晴に恵まれ、途中からの見晴らしは最高でした。高山植物の宝庫としても有名ですが、花はちょっと物足りなかった。しかし、山頂での360度の眺めは感動的でした。体力的にも問題ありませんし、東北の山、次は鳥海山（8月に二人で）、来年に秋田駒ヶ岳に登ります。



2015.07.12

早池峰山 2合目付近からの撮影

福島県のいわき市に生まれている元一心メンバーからの寄稿文です。早池峰山の写真は、青空に山が映え思わず「綺麗！」と心の中で叫んでいました。福島でもお元気に活躍されている様子に、こちらも元気を頂きました。今回はご夫婦で鳥海山登山。良いですね。こちらにもまたぜひご報告下さい。

<賛助会員募集>

一心の活動に賛同し、資金面で援助していただける賛助会員の方を募集しています。『ねこの手』を発行した時には送付致します。

会費：一口1,000円（1年間）

《連絡先：58-7086》

<編集後記>

一心は今年度20年目の活動となります。メンバーの一言をお楽しみいただけたでしょうか？茅ヶ崎の風物詩、浜降り祭や花火大会も終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます！！熱中症に気を付け、暑い夏を乗り切っていきましょう。

ねこの手

~53号~



メンバー拡大担当



研修担当



広報・ホームページ担当

特定非営利活動法人 ワーカーズ・コレクティブ 一心

茅ヶ崎市十間坂1-5-49

TEL: 0467-58-7086

(ケアマネジャー連絡先) 84-0651

E-Mail: [chigasaki@wco-issin.jp](mailto:chigasaki@wco-issin.jp)

URL: <http://www.wco-issin.jp>

- ★一心独自事業
- ★介護保険訪問介護事業
- ★介護予防訪問介護事業
- ★障がい福祉サービス事業
- ★介護保険居宅介護支援事業

<発行責任者>長谷 悦子 <発行日> 2015年8月8日

# 2015 年度総会が無事に終わりました。

2015年5月23日(土) 勤労会館にて通常総会を開催いたしました。ご来賓には茅ヶ崎市高齢福祉介護課の課長をはじめ、各関係機関の方9名の皆様にご列席いただきました。前年度の活動報告と今年度の方針を確認しました。メンバー全員で気持ちを新たに、この1年を頑張っって参りたいと思います。



総会の様子



介護職員のメンタルヘルス研修



総会后、介護労働安定センター・シニア産業カウンセラーの横山三枝子先生を講師にお招きし、「メンタルケア」の研修会を開催しました。

“介護職のためのストレス対策”と題して、心身の病気を自分で防ぐことを目的としてお話がありました。私たち介護職に携わっている人間が陥りやすい心の病気について、わかりやすく、楽しく「うんう～ん」と何度もうなずける内容に、皆興味津々、睡魔なんて襲ってくる暇もないほど、盛りだくさんの内容です。

ストレス対処法では、自分の考え方のクセを知り、そのクセを修正する方法を学び、ストレスにどう対処していくかまで、あっという間の2時間でした。

燃え尽き症候群に陥らないように、ストレス解消法の引き出しを沢山持ちたいものです。さらに、一心のメンバーの間でも変化に気づいてあげられるように、心に余裕をもって接していきたいと思える研修でした。

飲み放題プランでみんないい気分！

食事も美味しい～(\*^\_^\*)  
メンバーみんな真面目だから料理はきちんと均等に取分けました～～～

ペペロンチーノにシラスが入っていました。これぞ湘南ですね。



総会後のひと時を、多くのメンバーが参加し、食事会が開催されました。目の前に出される一品毎に、お皿はあっという間に空っぽ。美味しい食事と泡立つ飲み物を堪能し、リフレッシュできた時間となりました。

## 20周年に寄せて (メンバーの一言)

(1996年にスタートしてから色々な方との出会いがありました。)



もう20年。人生の4分の1近くを一心と過ごしたことに驚きです。今だに訪問する前は緊張します。利用者の方と上手くコミュニケーションが取れて、粗相なく過ごせるとホッとします。毎日が精一杯で、失敗談・嬉しかった事等書いてくださいと、言われても記憶がどんどん薄れていくので、あまり思い出せません。

この仕事のおかげで、いろんな方との出会いがあり、ほどほどの緊張感でからだも元気になり、できれば70歳まで働けたらいいなあと思っています。

早川 美代子

一心と共に歩んだ20年。1996年5月、長女を連れ一心を訪れて以来、私の周りにはいつもメンバーと利用者の方が一緒でした。メンバーは子育ての先輩で、利用者の方は、人生の先輩。子育てしながら身の丈に合った働き方が出来たことで、社会との繋がりを感じ、気持ち良く子育て出来ました。生活のバランスを崩した時も支えてくれたメンバー。でも、今親が利用者になり、長女は、成人を迎えます。一心に頂いた沢山の愛情を今後は、親達に注ぎたいと思います。自分が敷いてきたレールの上に親がお世話になり、その先を見据え今を精一杯楽しもうと思います。20周年を迎える一心に感謝し、夢を託します。

依田 雅美



義母の介護に役に立つかもと思い一心に入会しました。おかげ様で無事自宅で看取る事ができました。あれからもう12年経ちました。ご利用者の中にはいろいろな状態の方がいらっしゃいますが、訪問時は固い表情だった方が、少しお話ししながら仕事をして、私が帰る頃には、表情もやわらかくなり、元気なお声でお礼を言ってくれます。私の訪問で利用者の方に元気になって頂けるのと同時に、私も元気を頂いている気がします。一心はいろいろな働き方ができるので、楽しく仕事をさせて頂いています。

土村 孝子

一心の20周年、この記念の時に一心のメンバーとしていただける事は、有難く感謝しております。いろいろお世話になりましたが、私事で介護の仕事は辞め、サロンでの活動のみとなりました。初め介護とはどういうものかも解らずに、入会しましたが、メンバーの皆さんから親切に教えていただき、何とか続けることができました。又、利用者の方からは、いろいろな事を教わりました。本当にありがとうございました。

沢内弘子



最初のころは調理や掃除のケアが多く、いつも少し不安な気持ちで入りました。殆どの方が冷蔵庫の中の材料で作ります。主菜とみそ汁のメニューを考えて作るのですが、結構、主婦歴20数年で培った調理の技はすごい物でした。ワーカーズ・コレクティブは、自分たちが持っているこれまでアンペイドだった技術を、地域の社会資源として付加価値を付け、労働として生まれ変わらせるという働き方です。まさに、今まで主婦として当たり前に行ってきたものなので、労働としての価値など考えもしませんでした。まさに、その魔法使いのようにメニューを考え料理を作り、自分の価値に気づくことが出来たという、素晴らしい瞬間を味わうことが出来ました！！

長谷 悦子

祝二十周年！

私は介護ヘルパーを始め資格を有していませんので、太助事業・ママサポートでの仕事をしております。

一心に入ってまだ一年もたっておりませんので、関わった仕事は3件です。うち一件は継続中です。短い期間でも、介護を必要としている方を見守る、ご家族の方が少しでも助かっていると思って頂いているのが嬉しいです。一心の方々や、他のワーカーズ・コレクティブの方々元気な姿を見て、尊敬すると共に見習っていかれたらと思います。

大下 美佐子

