

町田ヒューマン ネットワーク news

2025. 9. 25 No. 160 メルマガ第6号

まちだ 町田ヒューマンネットワークニュース 2025/09/25 だいごう 第160号 だいごう メルマガ第6号



ねん しょきばら かいさい 6年ぶりに暑気払いを開催しました♪

かいぎ つつみ あいこ
イベント会議：堤 愛子

8月16日(土)、コロナ禍の間できなかった暑気払いを、6年ぶりに行ないました。
以前は事務所の駐車場を利用して行なっていたのですが、あいにく事務所の
あるビルが工事中のため、駅の近くの町田市文化交 流 センターの大ホールを借
りての開催になりました。11時から16時の間に入れ替わり立ち替わりで、スタ
ッフも含めて約60人が参加しました。

食べ物焼鳥、唐揚げ、ピザ、おにぎり、サンドイッチ等。

ビール、ソフトドリンク、大判焼き、アイスコーヒーにアイスクリームもありました。



縁日は、くじ引き、射的、魚釣りの3種。

射的がなかなかの人気でした。

スイカ割りも2回に分けて行い、好評でした。

コロナ禍以前の暑気払いは、80人～100人くらいの人が参加していました。

今回は、今までの「駐車場＋フリースペース」の倍以上ある大ホールに60人が
入れ替わりで参加し、ちょっと閑散としたイメージもありましたが、車いすの参加者
にとっては自由に動けてよかったと思います。また、コロナが再燃しかかっている中で

の開催だったので、人と人との距離を取れたこと
もよかったです。

何よりも、皆さまに楽しんでいただけたのが嬉
しかったです。

来年、再来年と年を重ね

て、かつての賑わいを取り
戻したいです。





ぶっぴん いえかんりかいぎ かつどう 【物品とり家管理会議の活動とは？】

ぶっぴん いえかいぎ いちどう
物品とり家会議メンバー一同

ぶっぴん いえかんりかいぎ しょうかい
物品とり家管理会議の紹介をいたします。

だんせい めい じょせい めい ごうけい めい こうせい
男性2名、女性2名、合計4名で構成されており、事務機器や消耗品など様々な物品や自立生活体験室を
ふく じぎょうしょ せつび かんり たんとう まいつきだいさんげつようび ごぜんちゅう かいぎ おこな
含めた事業所の設備の管理を担当しています。毎月第三月曜日の午前中に会議を行っています。

■ 事務所内関係

じむしょない しょう しょうもうひんとう はっちゅう かんりぎょうむ き でんわ き けいやくかんり おこな
事務所内で使用する消耗品等の発注・管理業務やAED、コピー機、電話機のリース契約管理などを行っ
ております。消耗品等の発注業務は、介助職員の方にも担っていただいています。

へいそ ぎょうむ くわ さくねん ど ふようひん たいりょう はいき あたら たな こうにゅう たいりょう ほぞんしょ
平素の業務に加え、昨年度は不用品を大量に廃棄し、新しい棚を購入し、大量の保存書
るい しょうのう せいり こんねん ど ねんまつ けいこうとう せいぞう ゆしゅつにゅうきんし
類を収納し整理しました。今年度は、2027年末までに蛍光灯が製造・輸出入禁止される
ことを受けて、事務所内の蛍光灯をすべてLEDに交換する計画を立てています。



■ 自立生活体験室「とりあえずの家」関係

かいぎ めいしょう いえ かんけい
会議の名称にもなっている「とり家」とは、「とりあえずの家」の略称です。「とり家」は、事務所から徒歩
ふんけんない むかし かいどう じりつせいかつたいけんしつ かいじょしゃ せいかつ
5分圏内の昔ながらのアパートをバリアフリーに改造した自立生活体験室で、「とりあえず、介助者と生活し
てみよう」という趣旨で作られました。この体験室のご利用に関する申込・利用料管理業務を行っています。

ため じりつせいかつ ふん いき たいけん かた ひとりぐ ちよくぜん かいじょしゃ
とりあえず試しに自立生活の雰囲気を経験してもらう方から、1人暮らし直前で介助者
の確保や研修のため利用する方まで、自立生活に向けての準備にご利用頂いています。



じりつ もくてき しゅくはく つうじょうりょう かたなど へや か
自立を目的としない宿泊のみの「通常利用」の方等にも部屋を貸しています。

なん そろ べんり へや じっさい かいじょしゃ つか せいかつ なに ひつよう ふべん
何でも揃った便利な部屋ではなく、これから実際に介助者を使って生活するには何が必要でどのような不便
があるかなど、課題が出てくることを目的に利用のルールを考えています。とりあえずの家での生活で起きたト
ラブルを利用者、介助者と一緒に解決方法を考え、少しでもスムーズに自立生活に繋がれるよう環境を
ととの 整えています。

■ 物品貸し出し関係

じむしょ しどうくるまいす でんどうくるまいす
事務所スペース、手動車椅子、電動車椅子、ポータブルトイレ、シャワーチェア、コルセ
ット等の貸し出し管理を行っています。

ひかくてきりょうひん ど おお かん じぶん あ こうにゅうけんとう
比較的利用頻度の多いコルセットに関しては、自分に合うコルセットを購入検討されて
いる方がお試しで使用するための貸し出しも行っています。



じむしょない じむしょがい きも よ しごと かんきょう さら ととの おも
事務所内・事務所外で気持ち良く仕事ができる環境を、更に整えていければと思っています。

ねが
どうぞよろしくお願いいたします。



かいじょしゃ かいとうしょうかい ● 介助者アンケートの回答紹介

じ む きょく うん えい かい ぎ ないとう みず き
事務局 運営会議：内藤 瑞樹



2025年4月、介助現場で活躍している介助者へ向けたアンケートを実施しました。困っていることや不安なこと、疑問点、また工夫していることなどの質問をし回答をいただきました。ご回答ありがとうございました。ここでは【介助をしていてよかったエピソード】と【介助者としての体のケア】についての回答を紹介してシェアさせていただきます。

かいじょ おも 【介助をしていてよかったと思ったエピソードがあれば教えてください】

- ★自分の些細な知識が役に立ててうれしかったです。また、逆に利用者さんとの会話で豆知識を教えてもらえることもあり、学ぶ機会があるのが楽しいです
- ★利用者の方が 労いの言葉をかけて下さったり、利用者の方に信頼して頂けると感じた瞬間が嬉しかったです
- ★だんだん利用者さんとの会話が増え、笑いが増え、お互いリラックス出来るようになると嬉しいものです
- ★利用者さんと長く接していて利用者さん自身が成長していることを感じられた時嬉しいと思う
- ★外出先などで誰かの助けや声かけが必要な人や場面に出くわした際に瞬発的に行動出来るようになってきた事
- ★人と深く関わりを持てることで、自身の心の成長につながり、大らかさを保てるようになってきております
- ★介助をしているようで、逆にこちらが助けられていることが多々あります
- ★久しぶりの利用者宅に入ったことで、お互いの近況を話し込み、なんだかとても嬉しい気持ちになった
- ★利用者さんが長く元気である事
- ★ご利用者さんとコミュニケーションがとれていて、なおかつお互いに納得がいくような整え方ができた時
- ★利用者さんの生き様をみて自分の問題解決のヒントが得られた
- ★病気になることで休んだり、シフトが変わって行くことがなくなった利用者から、氣遣ってもらったり「早く良くなって、また来てもらいたい」と望まれていることを伝え聞いたりすると介助を続けてきて良かったと思える
- ★利用者さんが当たり前の日常を過ごせて、本当の楽しみの瞬間に一緒にいられたときは良かったなと思いました
- ★自分自身わからないことがたくさんあって間違えちゃうのに、毎回すごく丁寧に教えてくださります



かいじょしゃ じしん からだ おこな 【介助者としてご自身の体のケアを行っていることはありますか？】

- ★バランスの良い食事と睡眠となるべくストレスを感じない環境で生活する事
- ★外出介助がメインなので、自分が歩行中につまづいて転ばないように介助前に軽く足首を回しています
- ★早朝のシフトでは、体操をして体をほぐしています
- ★スキマ時間にちょこっとでも身体を動かしています

★^{ひざ}膝のサポーターを使い^{つか}始め^{はじ}ました

★^{にゅうよくじ}入浴時は、^{つうねん ゆふね}通年湯船で良く^よ温^{あた}まるようにしている

★^{さけ がまん}お酒を我慢^{こと}しない事

★^{てあら}手洗いうがい^{かなら}は必^{のど}ず。喉^{いた}が痛^{とき}い時は温^{あた}めるようにするなど

★^{ちい}小さいことだが^{ふゆば}冬場は手荒^{てあ}れがひどいので^{たびたび}度々^ぬクリームを塗^{ふせ}って防^{ようつうぼうし}いだり腰痛防止のため^{ときどき}時々ストレッチを
^{ある}したり歩^{ふつきん}いたりして腹筋、背筋が落ちないようにしている

★^{きも}気持ちに余裕^{よゆう}をもつ

★^{かぜ}風邪をひかないように^{きほんはやねはやお}基本早寝早起きをしています



【^{かいじょ}介助についてのお知らせ】

HP^{かいじょ}介助の手引きより以下^{い か}ピックアップ^ししてお知らせします。

^よお読みの上^{うえかいじょ}介助に^あ当たりますようよろしく^{ねが}お願いします。

〈^{ふくそう}服装〉

^{ふくそう}服装は^{かいじょ}介助しやすい^{ふくそう}服装^{ねが}でお願いします。

(×→サンダル、ヒール、スカート、引^ひっかかりやすいものなど)

^{つめ}爪は^き切る。^{とけい}時計、^{はず}アクセサリーは外す。

※^{よご}汚れたり、^{こわ}壊れてしまう^{かのうせい}可能性があるので、^{こうか}高価なものや^{たいせつ}大切なものは^{きよくりよくも}極^こ力持ち込まないようにしてください。

〈^たその他〉

^{じぶん}自分の^もゴミは^{かえ}持ち帰りましょう。

^{かいじょちゅう}介助中^{じしん}にヘルパー自身^{くるま}のバイクや車^{しょう}を使用^{じてんしゃ}しないでください。(自転車は可)

^{りようしゃたく}利用者宅^{もの}の物(トイレ、洗面所など)^{せんめんじょ}を使^{つか}わせてもらうときは^{りようしゃ}利用者^{ひとこえ}に一声^かお掛け^かしましょう。

【^{あんない}イベントのご案内】

^{まちだ}町田市民^{しんきょうどう}協働フェステバル「^{しゅつてん}まちカフェ！」に出店^{しゅつてん}します。

「まちカフェ！」って、^{ぞん}ご存^{ぞん}じですか？

「まちカフェ！」は、市内^{しんないさいだいきゅう}最大級^{しんきょうどう}の市民協働イベントです。

^{ことし}今年も、^{いじょう}170以上^{だんたい}の団体や^{きぎょう}企業^{しゅつてん}が、さまざまなパフォーマンスや^{おこ}出展^{おこ}を行ないます。

2025^{ねん}年度の「まちカフェ！」は、^{かきについで}下記^{かいさい}日程^{かいさい}で開催^{かいさい}します。

↓↓↓↓↓↓↓

^{だい}第19回^{かい}まちカフェ！^{かいさい}開催^{かん}期間^{かん}

かい き ねん がつ にち ど がつなのか にち
会 期：2025年11月29日(土)～12月7日(日)

かい じょう がつ にち ど しやくしよ し しみん かいかいじょう
会 場：11月29日(土) 10:00～16:00 市役所・市民ホール1階会 場 での

オープニングイベント^{じっし}実施

11月29日(土)～12月7日(日)

しやくしよかいじょう へいじついちぶ し ないかくしよ かいじょうなど じっし
市役所会 場 (平日一部) や市内各所の会 場 等でイベント実施



MHNは11月29日(土) 10:00～16:00に、市役所1階ブースで「乗ってみよう! お 押してみよう!

くるま ちゃくだつかいじょ たいけん ふくし おこ よてい
車 いす」「着 脱介助を体験しよう」「福祉クイズ」などを行なう予定です。

ち いき だんたい こうりゅう
地域のさまざまな団体と交 流 できるチャンスです。

ぜ ひ ご さん か
参加ください。



★まちカフェ HP <https://www.machicafe.tokyo/>

が づ 10月「ほっとカフェM」のご案内

どよう ご ご あい みの かいさい
「土曜の午後は愛が実る」をキャッチフレーズにて開催してきた「ほっとカフェM」も、10月には第145回
め
目となります。

どよう ご ご い こーひー の しやべ
土曜の午後のひととき、マスターが淹れてくれた珈琲を飲みながら、お 喋 りしませんか。

にち じ ねん がつ にち ど ご ご じ じ
日時：2025年10月18日(土) 午後2時～4時

ばしよ まちだ
場所：町田ヒューマンネットワーク フリースペース

みな さん か ま
皆さまのご参加をお待ちしています。



へんしゅうこう き 【編集後記】

さいきん け が しんたい はなし みみ じぶん せんしゅうよ き み ま
最近、怪我など身体のトラブルの 話 をよく耳にします。自分も先 週 予期せぬトラブルに見舞われましたが、
じぜん ちじん じれい き お つ たいおう ひ がい さいしやうげん す さいわ
事前に知人から事例を聞いていたので落ち着いて対応でき、また被害も最 小 限で済み、幸 いでした。

じりつせいかつ じつ さまざま み ま つ ど おな しやうがい も ちじん さまざま たく けいけん つ
自立生活は実に様々なトラブルに見舞われます。その都度、同じ 障 害を持つ知人や様々なお宅で経験を積ん
かいじよしゃ じよげん ころづよ
だ介助者の助言は、なんとも 心 強いものですね。

こうほうかいいんかんりかいぎ まつばら のぶゆき
広報会員管理会議：松原 信幸

特定非営利活動法人 自立生活センター

町田ヒューマンネットワーク



〒194-0013 東京都町田市原町田 2-22-26 1F TEL：042-724-8599/FAX：042-724-7996

URL：https://www.cil-mhn-enjoy.com/ MAIL：mhn89@nifty.com