

町田ヒューマン ネットワーク

2025. 9. 25 No. 160 メルマガ第6号

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



6年ぶりに暑気払いを開催しました♪

イベント会議： 堤 つつみ 愛子 あいこ

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。

食べ物は焼き鳥、唐揚げ、ピザ、おにぎり、サンドイッチ等。



おおばんや
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。

射的の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です。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、人ととの距離を取れたこともよかったです。

何よりも、皆さん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。





【物品とり家管理会議の活動とは？】

ぶつひん いえかんりかいぎ いちどう
物品とり家会議メンバー一同

ぶつひん いえかんりかいぎ しおかい
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 ごうせい 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 しよう しょうもうひんとう はっちゅう かんり ぎょうむ
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 しゅうのう 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 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 かいぞう じりつせいかつたいけんし
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
とりあえず試しに自立生活の雰囲気を体験してもらう方から、1人暮らし直前で介助者
かくほ けんしゅう りよう ほう じりつせいかつ む じゅんび りよういただ
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 もくべき しゅくはく つうじょう りよう
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
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
かだい で もくべき りよう
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
りようしゃ かいじょしゃ いつしょ かいけつほうほう かんが
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げられるよう環境を
ととの整えています。

■ 物品貸し出し関係

じむしょ しゅどうくるまいす 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
どう かだ かんり おこな
ット等の貸し出し管理を行っています。



ひかくてき りようひんど おお
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
かた ため しよう かだ おこな
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
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ひいたします。



●介助者アンケートの回答紹介

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ご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。

【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ます、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て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

★介助をしている上で、逆にこちらが助けられていることが多いります

★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いる事

★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

★病気になったことで休んだり、シフトが変わって行くことがなくなった利用者から、気遣ってもらったり「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よかったです

★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



【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ずいて転ばないよう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

★スキマ時間にちょっとでも身体を動かしています

★膝のサポーターを使い始めました

★入浴時は、通年湯船で良く温まるようにしている

★お酒を我慢しない事

★手洗いうがいは必ず。喉が痛い時は温めるようになります

★小さいことだが冬場は手荒れがひどいので度々クリームを塗って防いだり腰痛防止のため時々ストレッチをしたり歩いたりして腹筋、背筋が落ちないようにしている

★気持ちに余裕をもつ

★風邪をひかないように基本早寝早起きをしています



【介助についてのおしらせ】

HP介助の手引きより以下ピックアップしてお知らせします。

お読みの上介助に当たりますようよろしくお願ひします。

〈服装〉

服装は介助しやすい服装でお願いします。

(×→サンダル、ヒール、スカート、引っかかりやすいものなど)

爪は切る。時計、アクセサリーは外す。

※汚れたり、壊れてしまう可能性があるので、高価なものや大切なものは極力持ち込まないようにしてください。

〈その他〉

自分のゴミは持ち帰りましょう。

介助中にヘルパー自身のバイクや車を使用しないでください。(自転車は可)

利用者宅の物(トイレ、洗面所など)を使わせてもらうときは利用者に一声お掛けしましょう。

【イベントのご案内】

町田市民協働フェスティバル「まちカフェ！」に出店します。

「まちカフェ！」って、ご存じですか？

「まちカフェ！」は、市内最大級の市民協働イベントです。

今年も、170以上の団体や企業が、さまざまなパフォーマンスや出展を行ないます。

2025年度の「まちカフェ！」は、下記日程で開催します。

↓↓↓↓↓↓

第19回まちカフェ！開催期間

会期：2025年11月29日（土）～12月7日（日）

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実施

11月29日（土）～12月7日（日）

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！押してみよう！」

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。

地域のさまざまな団体と交流できるチャンスです。

ぜひご参加ください。



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

● 10月「ほっとカフェM」のご案内

「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回めとなります。

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。

日時：2025年10月18日（土）午後2時～4時

場所：町田ヒューマンネットワーク フリースペース

みなさまのご参加をお待ちしています。



【編集後記】

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、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。

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だ介助者の助言は、なんとも心強いものですね。

こうと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