

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

すみだ日本語教育支援の会 報告

「すみだ日本語教育支援の会」が発足して今年で6年になります。仕事、子育てをしながら介護福祉士を目指し、この教室へ勉強に

来ているフリーピンの方(ご主人は日本の方です)5人に「どうして介護なの?」を聞いてみました。☆日本に来て何年?介護の仕事について理由は?

☆(H・Fさん) 日本に来て27年。外人でも介護の仕事が出来る事を知り、勉強し、介護の仕事を始めました。お給料も良いし、社



日本語教室授業風景

会保険もあります。この仕事をしてお客様から「ありがとうございます」と言われますし、感動しました。もう10年になります、ずっと続けた

☆(N・Lさん) 区役所の方に、アドバイスをお願いだき、サポートしてもらいました。日本に来て25年、団地のお年寄りに日本語を

教えていただいたり子供もお世話になりました。自分が持つていける力を使つて、お年寄りのお役に立ちたいと介護の勉強をして、仕事に就きました。

☆(T・Rさん) 日本に来て30年。施設長にこの教室を紹介され勉強を始めました。今は訪問介護をしています。利用者さんの家族は、私のもう一つの家族です。訪問の仕事で、自閉症の女の子を家に迎えに行き、3時間位散歩します。初め

は人見知りをしていました。今は待つていてくれます。その嬉しそうな顔を見ると気持ちが暖かくなります。

☆(N・Mさん) 介護の仕事は経験がなく不安でした。利用者さん10人位の会社に入り5年です。毎日がチャレンジ。今はこの仕事が好き。日本に来てもう27年。

☆(T・Lさん) 日本に来て21年。通所リハビリで働いています。介護の仕事は、お年寄りを支えたいという気持ちが子供の頃からありました。

☆仕事をしていて大変だなあと思うことは?

☆(H・Fさん) 記録です。介護の言葉で書かなければならないので、この教室で学んで書いたり、読んだり理解出来るようになりました。

☆(N・Lさん) 記録、パソコン迄出来る様になりました。ノートに書いて覚え

☆(T・Rさん) 難しい漢字が読めないので大変です。資格が取れる様に頑張ります。

N・Mさんが認知症の人のお世話は大変、接し方

うです。「皆も勉強すると大変でなくなるよ」☆指導されている先生方からの一言

一人ひとり違うけど、皆さん家でしっかり復習してくださいね。

・・・お話を聞いて・・・介護の仕事に一生懸命取り組んでいるのが伝わってきました。介護福祉士の資格を取り日本ですっと働いて頂きたいですね。

伝える

暑さが一転。過ごしやすい季節となりました。今回はメッセージの伝え方について考えてみたいと思います。

思いがすつとわかってもらえた時は嬉しいものです。けれどもなかなかそのようにはいきません。受け手の気持ちになれるのが理想ですが、自分の思いが強くなってしまうと、余裕がなくなつた言い方になりがちです。たとえば、「デートしてください!」と、いきなり関心の高い人から言われたとします。お断りする方向で考えてしまうのではないのでしょうか。けれども「おいしい○○○の店を見つけました。一緒に食べに行きませんか?」と言われたら、検討してみる余地が出てくるのではないのでしょうか。

このように伝え方によって、行ってみようかな? と思えてくる時があるものです。ではその時の相手の様子やまわりの状況はどうなのでしょう?

実は、人に何かを伝える時には、言葉以外のところが大部分をしめると言われています。素敵な場所でのこやかに丁寧な雰囲気と言われると好感度はあがります。

これは非言語的コミュニケーションと呼ばれるもので、顔の表情、視線、身振り、手振り、

体の姿勢、相手との距離の置き方、まわりの環境などがあります。その他に、服装や髪型、呼吸、声のトーンや声質などが含まれているのです。

工夫として、感嘆符や写真、イラストなどを添えることが効果を奏してくるわけです。そのかわり、メッセージが手元に残るので、繰り返し見ることができるというメリットがあります。

言葉をこえた前向きなメッセージが伝わりやすいよう、あたたかな念を持って人と関わっていききたいものです。

手軽にクッキング48 <9月のごはん>

「まいたけごはん」

<材料：約4人分> (1人分：約305kcal)

	米	2合
	だし昆布	少々
A	酒	大さじ1
	塩	少々
	麵つゆ	大さじ1.5
B	鶏こま	50g
	酒	少々
	人参	2センチ
	油揚げ	1枚
	まいたけ	1パック



<作り方>

1. 米をといでおく
2. 水加減は固めにセットし、昆布を入れ、30分浸水しておく
3. 鶏肉は小さくカットし、酒を振っておく
4. 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、千切り
5. まいたけは細かく裂き、さっと洗う
6. 人参は千切り
7. 2の米に調味料A(酒・塩・麵つゆ)を入れ、具を加える
8. 味を確かめて、炊飯する
9. 炊きあがりをかき混ぜ、器に盛りつける

*夏の暑さで胃腸も疲れています。食事はゆっくりよく噛んでお召し上がりください。(協力：食育支援部)

「気分転換」

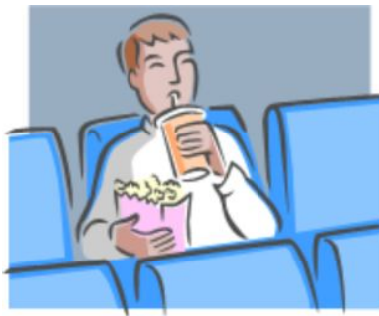
鈴谷 明

今年のお盆休みはお天気に恵まれなかった所が多かったようだが、相変わらず高速道路や駅空港は大勢の帰省客や観光客で賑わっていたようである。欧米諸国に比べて、極端に短い大人の夏休みではあるが、それでも日頃の忙しさから解放されようと、いろいろとリフレッシュされた方も多いのではないだろうか。

日々の仕事や家事や人づきあい、さらには近年の猛暑など、疲れるネタはゴロゴロしてお金も貯まらないのにストレスは溜まりやすい。そこで気分転換が必要となってくる。

私の場合、以前なら、夏ともなると友人たちと旅行やキャンプに出掛け、日頃の鬱憤を大いに晴らしたもののだが、最近は、夕方から一人でゆっくりお酒と

食事をいただきながら映画を見てリフレッシュすることが多くなった。しかし、映画と言っても実に様々なジャンルがあるから難しい。まず、「ホラー映画」はダメ。見ていて引き込まれるのはいいのだが、要所要所で驚かされてしまい、見終わった後まで不安感が拭えない。それか



ら「アクション映画」や「戦争映画」「やくざ映画」もダメ。

ドキドキしたり勢いづいたりしてしまつて、興奮冷めやらぬ状態になつてしまう。話題作もいいのだが、考えさせられてしまうドキュメンタリー作品や、悲恋物は作品にのめり込みすぎてしまつて食事やお酒の味が消えてしまう。

そんなに注文が多いと「見ら

れるものなんてないじゃないか!」という声が聞こえてきそうだが、私の場合はあるのである。「時代劇」と「喜劇」である。

もちろん、リアルすぎる殺陣や、昨今のバラエティー番組に見られるような井戸端会議的なものでは疲れたり白けたりで逆にストレスになってしまう。そうではなくて、「きつちりと話の筋は作られているマンネリ」な作品がいいのである。私の世代では、時代劇なら「水戸黄門」「忠臣蔵」「座頭市(勝新の!)」、喜劇なら「社長シリーズ」「駅

前シリーズ」「クレージーキャツ

ツ」「寅さん」と言つたところだろうか。これらは、作品を楽しみながら、手元の食事やお酒も楽しめる。結末が見えてしまつていてような作品が、実は安心して見ていられるからだろう。

「気分転換」と一口に言つても、人それぞれである。今日ご紹介した私の気分転換も、誰に言われたわけではなく偶然見つけたものに過ぎない。みなさんもさやかな日常から独自の気分転換の方法を見つけて、楽しんでみてはいかがだろうか。

「シニア人材バンク登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか?

☆ 墨田区では毎月1日、15日に地域のイベント情報等をパソコンメールで希望者にお送りしています。ご希望の方は、お名前をメールでお知らせください。件名にメルマガ希望と記入してください。
tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp

平成26年度 第3回 生きがい講座 あなたの暮らしを守る 高齢者の為の医療・遺言・相続セミナー

必見!今のうちに考えておいては!お金持ちの国といわれる日本。しかしその日本で暮らしている多くの高齢者たちは、老後の生活資金に不安を抱いております。今回はリバースモーゲージ(自宅を担保として年金のように月ごとに融資を受ける制度)を活用した「自由に豊かに自分らしく」生きる為の遺言活用術をお話頂きます。

また、財産は誰にどの様に引き継いでゆくのか、残された方々が戸惑うことなく、皆様の意志がかなうように専門の講師のお話を伺います。

1 部 講師:飯田訓大氏 司法書士・一般社団法人マイウエイ基金代表理事

2 部 講師:藤田浩樹氏 税理士・藤田税理士事務所

日 時:平成26年9月30日(火)午後1時30分~3時30分

場 所:すみだ女性センターホール

対 象:おおむね55歳以上 定 員:50名 費 用:無 料

★ 終了後 当日一人10分程度のご相談をお受けいたします。(数人)

申込み・問合せ:NP0法人 て一ねん・どすこい倶楽部

電話5631-2577(受付時間:平日午前10時~午後4時)

主 催:墨田区 企画・運営:NP0法人て一ねん・どすこい倶楽部

平成26年度 第4回 生きがい講座 現役プロによる

初心者向け社交ダンス講習会 入門編

“ダンスはスポーツです。”現役の講師に基本となる体の使い方、踊るコツなどを教えて頂き、ダンスの醍醐味を知って、新しい自分発見に挑戦してみませんか。認知症予防にはマスコミでもダンスは推奨されています。まずは体験してみましょう。当日は動きやすい靴と服装でお越しください。

講 師:社交ダンスプロ競技選手 笹木宏良先生・渡辺智子先生

日 時:平成26年10月2日(木)基礎編・10月15日(水)応用編 ※全2回講座

時間はいずれも午後1時30分~3時30分

場 所:曳舟文化センター2階 レクリエーションホール

(墨田区京島1-38-11 TEL03-3616-3951)

対 象:おおむね55~70歳の男女 社交ダンスの経験のない方、両日参加できる方

携帯品:運動靴、飲料水、タオル、動きやすい服装 定員:40名 費用:無料

申込み・問合せ:NP0法人て一ねん・どすこい倶楽部

電話:5631-2577 FAX:5631-2578(平日午前10時~午後4時)

主 催:墨田区 企画・運営:NP0法人て一ねん・どすこい倶楽部



発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20

編集 NP0法人て一ねん・どすこい倶楽部
〒131-0044 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(平日午前10時~午後4時)

メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

9月各地で秋祭りが行われます。子ども頃は一番の楽しみでした。お囃子や踊りの音楽が聞こえて来るとウキウキしてきます。お天気になりますように。

編集後記