

# 千代田界隈のレトロな風景



## 線路の向こう側

基地が返還されても、この広い空はそのまま残っていて欲しい  
(西門近くにて)

み  
ど  
り  
の  
風

2017.6.1  
-NO.225-

人・ひと日記

発行 社会福祉法人 悠朋会  
相模原市中央区千代田2-4-1  
千代田ティサービスセンター 042-751-0672  
ヘルパーステーション千代田 042-704-0261  
千代田介護支援センター 042-704-0281  
042-707-1434

桑田圭祐が喰う軽快なサウンドに乗せて始まつた新しい朝。小林功  
ラ「ひよっこ」が2か月になろうとしています。今回も元気で、  
けなげな乙女たちが起き抜けの視聴者に元気を吹き込んでくれ  
ています。ドラマは東京オリンピックがあつた頃、昭和40年  
ごろからスタートしています。彼女たちは十七歳、私は二十  
を超えたころ。茨城県の田舎から出稼ぎに出たまま行方不明  
なつている父親探しもあり、東京へ集団就職してきた主人公。  
ドラマの進行はもちろん気になるところですが、懐かしい昭和  
の情景が出てきます。

就職先はトランジスタラジオの製作工場。製造ラインは今な  
ら無人でやるところを数十名の女工さんたちが一列に並び部品  
を組み込んで行く。高度成長期の始まりの日本はどの職場も大  
勢の人が働いており、あふれるような人がバス・電車・自転車  
で職場に向かつたものでした。従業員寮の様子も描かれていま  
す。相部屋、舍監のおばさん、食堂のおじさん、優しい先輩た  
ちです。人・コラスの練習、家への仕送り。人が大勢いて、みんな  
トランジスタラジオは家族そろつてラジオで演芸、歌謡曲、  
ドラマ、野球や大相撲中継を楽しんだ時代から一人で何かしな  
がら好きなもの（特に音楽）を聞く時代へと大変革を担いました。  
がた。また、安かろう悪かろうと言われた日本製品の信用と技術  
が世界に認められていく先駆け的製品だったと思います。

初めての給料は12000円。いろいろ引かれて手取りは6  
000円。家に5000円仕送りし、自分のために初めて使つ  
たのはお世話をなつてているレストランで60円のコロッケ。  
私の初任給は1500円。初めて使つたのは・・・記憶  
にあります。ませんが、家に5000円入れたことはしつかり覚えて

ホームページアドレス

[www.yuhokai-kaigo.com](http://www.yuhokai-kaigo.com)

# 千代田棒サッカー大会：5月19日～21日



毎年恒例の風船バレーボールに変わり今年は棒サッカー大会が開催されました。新しい試みで職員・利用者さん共に慣れない状況で始まりましたが、やってみると普段身体を動かす事に消極的な方も夢中になってボールを追いかけ、棒を振ってハッスルされていました。動いた分疲れていた方もいましたが、白熱した試合が目白押しで大盛況でした。

## 母の日：カーネーションのプレゼント

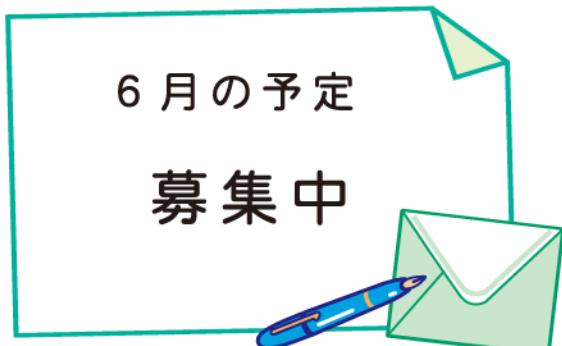


今回は女性の利用者限定となりましたが、日頃の感謝をこめてカーネーションをプレゼントさせて頂きました。

## 市民交流スペースのご案内

6月の予定

募集中



## 6月の予定

体重測定	5日（月）～11日（日）
キーボード	11日（日）
書道	12日（月）、15日（木）
折り紙	15日（木）
口笛演奏	10日（土）
棒サッカー大会	5日（月）、6日（火）、 21日（水）、22日（木）
シナプソロジー	23日（金）
誕生会	24日（土）～30日（金）
津軽民謡	24日（土）



# 4階フロアリニューアルオープン



パワープレート

委縮や筋肉の緩和、麻痺や痺れの軽減、関節の拘縮の緩和、浮腫の改善、姿勢維持・歩行等の運動機能改善などを目的とした徒手を行っています。

パワープレートは25~50Hzの高周波の振動を利用し、①筋力強化 ②ストレッチ、③マッサージ効果を得られる機材です。立って利用したり、座って利用したり、上肢のリハビリに利用したり、拘縮の治療を行ったり、幅広い利用者さんのニーズに応えることの出来る機材です。



徒 手



歩行訓練

エルゴメーターは、一人一人の能力に合わせペダルの負荷や時間を個別に設定することができ、リアルタイムに心拍数やペダルスピードを計測することができます。



エルゴメーター



# ヘルパーステーション千代田 救命救急24時



私たちヘルパーがご利用者様宅を訪問した時に迅速で的確な対応をするための日頃の備えについてお話ししたいと思います。

春の花々がきれいに咲き、そよ風がさわやかな春の一日、いつも伺っているご利用者様を訪ねました。チャイムを鳴らすといつもお元気な声が聞こえるのですが今日に限って聞こえません。鍵はかかっていないのでドアを開けるといつもと明らかにご様子が違います。緊急事態です。その様な緊急事態は想定したくない事ですが、万が一の事態にもヘルパーは迅速で的確な対応が必要です。

その様な事から相模原消防署の方に来ていただき応急手当の講習をしていただきました。

最近、新しいガイドラインに基づく応急手当の見直しもされているとの事で、そのような事も踏まえた講習となりました。その手順を改めて確認したいと思います。



1)両肩を軽くたたきながら声をかける。 分かりますか?

2)反応がない、又は判断に迷う場合は大声で助けを求め、

119番通報とAED搬送を依頼する。

『だれか来て下さい!! 人が倒れています。』

『あなたは119番通報、あなたはAED持ってきて。』

3)呼吸を確認する。普段の呼吸をしているか10秒以内で確認する。

4)呼吸がない、又は判断に迷う時はすぐに胸骨圧迫を30回行う。

胸骨圧迫は胸の真ん中。

5)胸部圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行う。

人工呼吸に迷う時は胸部圧迫を続ける。

6)AEDが到着したら、手順に従って操作した後にショックボタンを押します。



## 編集後記

花粉症と闘いながらの生活。点鼻薬や日薬、飲み薬に  
加え、毎朝ヨーグルトを食べ常にマスクをしていました。  
ヶ月ほど体が急く、マランシも筋トレも控えていました。  
そして五月中旬、やつと復活! 徐々に体力を戻します。  
最後の三〇代、元気に行きますよ!

H

このような手順の説明を受けたのちにダミー4体をもちいながらヘルパー全員で応急手当の訓練を行いました。慣れない事で汗びっしょりになるヘルパーさんもいましたが大変勉強になりました。

応急手当の方法はさまざま研究や検証を重ね、原則5年に1度、より良い方法へ改正されているそうです。新たな応急手当の方法はそれまでのやりかたを否定するものではありません。大切なことは、目の前に倒れている人と救うために「自分が出来る事を行う」ことです。

緊急事態に遭遇した時には臆せずに自分の出来ることを率先してやろうと思った貴重な体験でした。



ダミーでの実践