

今回はデイサービスで在宅介護に携わらせていただいている立場からお話しをしようと思います。

お一人の御利用者様に関わるご家族・福祉・介護・医療・その他の社会資源（ボランティア、民生委員、その他）の人々は皆その方と同じステージの上にあります。誰が偉くて、誰が偉くないということではありません。ご家族がどんなにお金持ちでも、介護職の所属がどんなに大きな法人でも、ドクターの病院が有名でも、有償でも無償でも関係ありません。皆が各々の立場で真面目にその方と向き合い、お互いを尊敬し合っていることを大切にしたいです。私見を言わせていただければ、ホームヘルパーが一番「高度な技術」を必要とすると思っています。清拭とか車椅子の操作という意味ではありません。どんな状況であっても、「そのお宅のやり方に合わせられる」という技術です。「初めまして、ヘルパーです」と言ってお宅に入らせていただいた瞬間から、全てそのお宅に合わせていきます。何年ヘルパーの経験があっても、そのお宅の方に関わらせていただくのは初めてです。白紙からのスタートです。掃除機のかき方、お仏壇の御世話の仕方、干し方、シーツは布団に折り込むのか安全ピンでとめるのか。冷蔵庫の「小麦粉・玉子・長ネギ」で食事を作るしかないお宅。毎回いくつものお鍋の中の蛆虫との戦い、そんなケースもあります。

在宅介護の研修会、講師は老人ホームの寮母長さん「ベッド上の身体介護ではご本人の頭の側を通らないように」とおっしゃ

いまして、これは施設介護の指導です。なぜなら、ヘルパーが邪魔させていたただくお宅の中でベッドの周りを回ることが出来るお宅など何軒あるでしょうか？ほとんどが北枕を嫌った方向で壁や窓際にびつたりつけて置いてあります。介護のしやすさ・しにくさなど選べないのが在宅介護の現実です。ヘルパーは日々何軒かのお宅を訪問します。一軒終わったら、次のお宅モードに切り替えなければなりません。それぞれの方法で手際よく短時間に決められた内容をこなすのです。どんなに不安でもその場では誰にも頼れない、文字通りの「孤軍奮闘」です。「家事介護こそが在宅生活を支える最も重要なケア」なのに、何となく軽視されていることがとても残念です。

家事介護で御利用者さんに心底「ありがとう」と言っていたら、ヘルパーさんは最高の介護職だと思いませんか。施設・病院の仕事も、もちろん違う意味での重労働です。時間と業務に追われ、心身ともに疲れきってしまうでしょう。心ある職員は、お一人一人とじっくり関わりたいと思いがちで「ちよつと待っていてください」と言わざるを得ない状況に苦しむのです。

人は誰でも「最期までこのまま、ここで生活し続けたい」と願うでしょう。本当に暮らしたい場所で一日でも長くお過ごしいたたくために、皆が力を合わせるのが、本来の介護保険の目的だったはずですが、介護は破綻傾向にあり縮小されているなど、状況が変わってきています。介護・福祉・医療の仕事が続いているものたちは一生懸命です。

介護サービスをお使いになる方へのお願

中尾 1-3212 特定非営利活動法人 ひだまり
 Tel: 045-391-8999
 Fax: 045-391-8983
 ホームページ http://www5.ocn.ne.jp/~hidamaril/

ひだまり

さわやかインフォメーション
ASA三ツ境北部 Vol.107
 〒241-0816 旭区笹野台4-65-12
 TEL: 0120-57-0843 FAX: 391-7357



お引越し、くらべてヨカッパ
 日本通運 ヤマトホームコンビニエンス サカイ引越センター
 アリさんマークの引越社 ハトのマークの引越センター あんしんグループ社
 上記各社から、最大3社のお見積りを同時にお取りいただけます。
 0120-537-510 朝日新聞グループ 朝日あんしん引越センター
 www.asahi-moving.com

最初からお詫びになってしまいました。が、前号106号の1面の裏側が印刷の手違いで4面になってしまいました。2面に掲載のプレゼントがお手元に届かなかった皆様、大変申し訳ございませんでした。お詫び申し上げます。

年度末も近く、新しい旅立ちのご予定をされている方、お引越しが決まりましたら、どうぞお早めに、新聞購読ストリップのご連絡をお願い申し上げます。

「ご転居先の販売店との連絡も取らせていただきます。」

「さくべ隊」隊長コラム
 古代ロマン(その6) 弥生時代
 【農耕社会の発達】
 つい最近まで、この近くでも水田を見ることが出来た。(矢指市民の森)以前は帷子川や二俣川などの流域またはその支流の谷戸には谷戸田と呼ばれる湿田が残っていました。稲作はどのようにして、この地に伝えられたのだろうか。紀元前2〜3世紀ころ朝鮮半島から九州に稲作の技術が伝えられました。水稲耕作が開始され、新しい道具と共に革新的な文化が東へ東へと普及し、関東地方にも伝えられるようになりました。弥生時代の到来です。

帷子川の源に近い上川井町や二俣川上流の東希望が丘(この時期の宮ノ台式土器が発見されている)には、弥生時代中期、紀元後まもなくの頃、集落が営まれ、谷戸田での稲作が始まりました。宮ノ台式期の代表的な大集落の一つが港北区中川(港北ニュータウン内)にある大塚遺跡です。(環濠集落)

一度行って見ませんか?
 旭区郷土史より

大塚・歳勝土遺跡公園
 約2千年前のムラや墓地を復元してある屋外施設です。弥生時代の世界を体感してみよう。合わせて「歴史博物館」も是非ご見学を。

横浜市営地下鉄「センター北駅」2番出口から徒歩8分で大塚・歳勝土遺跡公園(工房・都筑民家園)です。駐車場は、1時間200円。その後30分ごとに100円。

来月の「意外と知らない地域の歴史」は『中原街道の御殿橋は徳川家康のアウトドア拠点だっ』

プレゼントコーナー

昨年より応募数が減っています。でも、ほしい品物は集中しますので、倍率は下がりにせんね。今月は映画の他に、寄席のチケットもご用意しました。野球もサッカーもお待たせしました。今シーズンのチケット入荷です。

さしあげます:

ご希望の方はプレゼント応募と一緒に
お書きください。

冊子「いじめられている君へ/いじめている君へ」

2006年11月～12月朝日新聞に掲載された有名人28人からのメッセージ



「ご招待応募申込ハガキ (2枚分)」「ご希望の方へ」

申込専用ハガキをご希望の方は、「イ・ロ希望」とご記入の上、さわイン宛へお申し込み下さい。プレゼント希望と併記で構いません。昼・夜希望があればご記入下さい。

充分な入荷を予定しておりますが、在庫不足の場合は抽選となりますのでご了承ください。

イ・歌舞伎座
五月公演
『団菊祭五月大歌舞伎』
出演：菊五郎・團十郎

ロ・新橋演舞場
五月公演
『五月大歌舞伎』
出演：吉衛門、染五郎他

先月号の人気プレゼントベスト1

商品名	当選率	応募数	倍率
1 「知恵蔵2007」	3	138	46.0
2 デイズニ目覚まし時計	2	76	38.0
3 ミッフィーウォッシュタオル	2	23	11.5
4 耐震くん	3	31	10.3
5 ポンピドー展	15	88	5.9
6 「天国は待ってくれる」	25	45	1.8
7 新横浜ラーメン博物館	20	32	1.6
8 ガラスの森	10	15	1.5
9 「まるごと情報源」	10	14	1.4
10 家事便利セット	23	31	1.3

第一希望の登録のみを集計 (応募総数 579件)

プレゼントは
終了しています

	商品名	内容	当選数
映画他	1 東京テアトル7館 共通券	招待券 池袋・本厚木・大森などでお好きな作品が観られる券です。邦画中心【3・4月】有効	2枚1組 10組
	2 「あさひ亭まねき寄席」	招待券 4月21日(土)14:00開演 二俣川サンハートペア券 出演:柳亭市馬ほか若手真打登場	2枚1組 10組
テーマパーク	3 シーサイド・スパ 八景島	招待券 3月31日まで。八景島徒歩2分 月～土利用券 10:00～24:00 海洋泉風呂とタワラギ-を	2枚1組 24組
	4 ニュースパーク	招待券 日本新聞博物館 日本大通駅すぐ 1枚で2名可 横浜は日本の新聞発祥の地	2枚1組 10組
	5 ボウリング お楽しみ券	招待券 3月31日まで【1枚で2名様有効】2枚1ゲーム 無料 2ゲーム以上で有効。藤沢・厚木・桜ヶ丘等	2枚1組 20組
美術	6 スケート滑走券	招待券 4月30日まで。神奈川スケートリンク 反町公園そば 貸靴代(400円)は別途	2枚1組 25組
	7 体験乗馬券	招待券 3月19日まで 装具以外代(1250円)は別 乗馬クラブメイ東京(町田市真光寺町1227)	2枚1組 12組
野	8 ポンピドー展	招待券 5月7日まで 国立新美術館(六本木) 「異邦人たちのパリ」好評につき再登場!	2枚1組 15組
	9 松岡美術館	招待券 4月22日まで 白金台駅徒歩6分 「日本美術院の画家たち」と「明清絵画展」	2枚1組 20組
横浜ベイスターズ戦 (横浜スタジアム)	10 プレシーズンゲーム	招待券 3月11日オリックス、12日西武、13日日仏、14日ヤクルト注 15日ソフトバンク 各日13:00～内野自由 いずれか1日注	2枚1組 10組
	11 プレシーズンゲーム	招待券 3月17日阪神、18日広島、19日東北楽天、各日 13:00～内野自由席入場券 いずれか1日注	2枚1組 10組
	12 プレシーズンゲーム	招待券 3月21日中日、22日阪神 各日13:00～内野自由入場券 いずれか1日注	2枚1組 10組
	13 VS 巨人	招待券 3月30日(金)18:10～、31日14:00～、4月1日14:00～内野自由入場券 いずれか1日注	2枚1組 10組
横浜Fマリノス戦 (横浜スタジアム)	14 VS 東京ヤクルト	招待券 4月10日(火)18:00～、11日18:00～、12日18:00～内野自由入場券 いずれか1日注	2枚1組 10組
	15 VS ヴァンフォーレ甲府	招待券 3月3日(土)2:00PMキックオフ 日産スタジアム リーグテレビジョン1[第1節] 自由席注	2枚1組 7組
	16 VS ヴィッセル神戸	招待券 3月17日(土)4:00PMキックオフ 日産スタジアム リーグテレビジョン1[第3節]自由席注	2枚1組 7組
書籍	17 VS 柏レイソル	招待券 4月7日(土)4:00PMキックオフ 日産スタジアム リーグテレビジョン1[第5節]自由席注	2枚1組 7組
	18 『NIKKEI なんでもランキング』	2007年版。日経流通、産業、金融新聞に掲載された主なデータを1冊にまとめた冊子です。A6版加-333頁	5名様
	19 『病気にならない健康食』	週刊朝日増刊号 「この食べ物があなたを救う」 特定保健用食品205品目完全ガイド付き。B5版168頁	5名様
	20 『まっぷるマガジン』	2007年『横浜・鎌倉・湘南・三浦半島』版 話題の大パコ施設(ハイオクター、ラゾーナ、IKEA)完全制覇! B5変型120頁	150名様
	21 『ピックアップ』	朝日新聞の最近の記事から、がん・うつ・生活習慣病等 「医療・健康」をまとめた一冊。B5版加-65頁	30名様
グッズ	22 『地震への備え』	なかなか出来ない地震への備え。【保存版】体験者が語る生の教訓。防災カード付き A4版27頁	50名様
	23 ホテルタイプ バスタオル	サイズ:60×120cm 綿100% レイクウッド・ポロクラブのシンプル白色	50名様
	24 さわインちゃん クリアファイル	おなじみさわインちゃんのA4版クリアファイル	100名様

注)満員の際はご入場できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

1名様分でもよい場合は、明記してください。

教えてあげる



ホットケーキミックスを使ったお菓子
 くるみ、アーモンドスライス、ドライフルーツをミックスにまぜ（牛乳やや多め）ホットケーキを作るのと同じ分量の卵と牛乳をいれてよくかき混ぜる。炊飯器に流し入れ、ご飯を炊く要領で、ドーム型の表面ピカピカ、中身はしっとりケーキ出来上がり。
 （中尾のSさん）

蒸かしたかぼちゃをマッシュして、ホットケーキミックスと一緒に



に焼くと、パンフキンホットケーキのできあがり！かたさは牛乳で調節してくださいね。結構おいしいです。野菜嫌いのうちの子どもたちも好きで、わりと多くのかぼちゃを摂取できるので、よく作っています。一度にたくさん作って、冷凍して保存しています。
 （東希望が丘のKさん）

とろけるチーズを入れれば、朝食・軽食の一品にちょうど良い。他にチョコレイトを入れるとマーブルホットケーキに。チョコチップを入れてもひと味かわってオモ



シロイです。
 （中沢のYさん）

色々なアイデアありがとろこぎいます。炊飯器で炊く?!とは思いつきませんでした！

富士山の見えるスポット
 三ツ境駅への歩道橋、夕景が特にバラシイです。
 （中尾のSさん）

スタッフも同意見でした。

おそばの「貴さ」と
 おそばは（こしがあ、つゆもおいしい）とえび天（あげたてアツアツで大きい）が最高においしい。
 （東希望が丘のSさん）

富士山の見えるスポット
 三ツ境駅への歩道橋、夕景が特にバラシイです。
 （中尾のSさん）

スタッフも同意見でした。

新聞のしぼり方

前号に掲載の『古紙のしぼり方』へ13通のお便りがありました。
 早速やってみました。ビックリするくらい軽い力でしっかりとしぼれて感動しました。
 （今宿町のKさん）

いつもきつく結んだつもりでも持ち上げたとき、ユルツとなつてしまっていました。
 （中尾のAさん）

など、お役に立てて幸いです。又再生利用の紙ひもでもしぼろうとすると、とても結びづらく、いい方法はあるでしょうか？たて、よこ、二重巻を先にカットして、数箇所結びどめしてから十字字をし、一度ひっくり返してから結んでおります。（今宿町のYさん）

地球のメッセージ?

この異常な温かい冬、地球が何かを訴えているとしか思えません。人間も動物ですからこの異常な体感を感じとって、最近の考えられないような事件が普通のように起こっているのではないかと思ってしまう。私達1人1人が真剣に環境を考えなければいけないのではないのでしょうか。
 （東希望が丘のWさん）

異常な気象に異常な事件。「美しい日本」だけでなく「美しい地球」の為に少しずつでも行動して

みんなのこえ

「注意ください」
 このところ、変質者・不審者が何度も出没しているようです。どつやら丁度配達区域の中なので、新聞だけでなく、ちよつぴりでも配達時、目を配っていたら嬉しいなあと思います。
 （今宿町のKさん）

小学校からも連絡が来ているそうです。気をつけます。

地域の活動
 現在つくの幼稚園で「親父の会」に参加し、行事を通じて、子供たちと接しています。自分の子供だけでなく、ほかの子供と接することにより子供の世界の中のわ

ニュースの早や
 以前から疑問に思っていたのですが、朝日新聞だけではありせんが、夕刊に掲載されるニュースが私共の田舎（新潟県六日町）より古いのです。（金が谷のSさん）

新聞の各頁上部に「版」の文字が入っていますが、この数字が大きい方が新しい内容になります。こちらの販売店では、朝刊は第13版が届けられています。夕刊は、一時台

早いもので、先生の体験講座も6回目です。さて、今月は

【ハンカチドール】
 （ハンカチ一枚で作るお人形）

日時：3月12日(月)
 【午前の部】 9時～12時(5名)
 【午後の部】 13時～16時(5名)
 いずれも先着順
 材料費：2000円
 持ち物：針と白の木綿糸（ハンカチを縫い付けて作ります）

材料の中にハンカチも準備してありますが、お好きなハンカチがあれば、それを使ってもらっても構いませんので、お持ち下さい。

日程の都合が悪い方はご相談下さいませ。
 体験は地域の多くの皆さんに楽しんで頂きたく、一講座に付き一回限りとさせていただきます。

♪ありりんの作ってみよう可愛い小物♪

場所：旭区金が谷2-10-10
アトリエ亜理
 （2階になります。白いらせん階段を上がって下さい。）
 問い合わせ・お申し込み：
090-1255-2391
有田ありりん



ハンカチドール

【これから予定の講座】
 【4月】くまがいなおまのトールペイント
 【5月】ポーセラーツ（オリジナル小皿やマグカップ）
 【6月】ポルセラーツ（陶磁器人形）
 【7月】新聞紙で作るブローチなどです。お楽しみに！

あげます・くださるコーナー

あげます!
 【あげます!】のタイヤチエーンやアンパンマンの机など、頂いた方から感謝のお言葉を頂きました。こちらこそ、ご利用ありがとうございました。

学習机
 巾100×奥行65×高さ137cm
 色・ライトブラウン。17年前に購入、傷あり。まだまだ充分に使えます。どうぞ、お気軽に見に来て下さい。
 （今宿のKさん）

裁ち板
 板巾3×長さ160×横巾40cm
 亡母が和裁の仕立てに使用していた物。（金が谷のUさん）

英文学研究書籍各種
 ・マローン・ソサイアティー・レブリント 約200部
 ・スタインベック「怒りのぶどう」原書・翻訳書・注釈書 約100冊
 ・シェイクスピア原書
 ・オクスフォード、クオート・ファクシミル 13冊
 ケンブリッジ、

応募方法

プレゼント応募と一緒に結構です。受付期間もプレゼント応募期間に準じます。
 （今回は、3月2日まで）
 締切後、一括で、お申込者の氏名・住所・電話番号等をお知らせします。（当店の仲介作業はここまで）
 投稿者さまに、選んでいただき、ご連絡が入ります。

締切後1週間以内（今回は3月9日頃まで）にご連絡がない場合は、選考漏れとご解釈ください。特別に連絡は差し上げません。以上、ご理解いただき方は、ご住所・氏名・品物の番号と品物名・連絡可能時間・方法等を書いて、当店までお申し込みください。

クイズ三ツ境北部がきました

ASA三ツ境北部が、地元
の商店や人物等を知って
いたことが、ある事柄を取り上
げ、毎号1問クイズを出します。
正解の方にハッピー券を送付し
ます。ハッピー券5枚と引き換
えに素敵なプレゼントをもらえ
ます。クイズの解答は、
「答え」と記入して下さい。
締切後の到着はプレゼントと同
じく正解していても無効ですの
でご注意ください。一家族一つの
回答は1枚にしてください。尚、ハッ
ピー券の再発行は致しませんの
でご注意ください。

さて、今月の問題です。
Q.「当店で使用している
バイクの台数は
何台でしょう？」

(A) 10台
(B) 13台
(C) 16台
(D) 22台

ヒントは、区域数から考えて
みて下さい。
担当者もお休
みますので、
替わりの担当
も必要です。



「古紙回収 毎月何台のトラックで
回っているでしょう？」
正解は、
(C) 14台 でした。
179件の回答中、正解された方は、
138名いらっしゃいました。おめ
でとございます。尚、正解されて
いても、締切後に到着した方には、
ハッピー券は発行いたしておりませ
ん。ご了承ください。

希望商品を選ん
でいただく所定
の用紙(プレゼント
カードログ)でご
応募ください。
お手元のない方
は、ご連絡いた
だければお届け
致します。ハッ
ピー券のプレゼ
ンテーションは
毎月10日を締切
り、それまでに
届いた分を20日
迄にお手元に届
くようにしてお
下さいね。お待ち
です。

今月の一句
歳増すに 時間(とき)
の速さも 増しますね

前号のヒントは、
「大ヒント」とコメントしましたが、
全然わかりませんでした。というお声
を頂いてしまいました。そうですね。
13区域に分かれおり、各担当が同行
するので、正解しやすいかと思いま
したが、13区域あること事態が馴染
みのないお話でした。失礼いたしま
した。
もう一つのヒントは、「店からの
お知らせ」のイラストのデブ猫の背
中に書いてみました。

運動不足で
しー(：C)

東希望が丘のMさんのご指摘通
り、04年6・7月に「みんなの節
約！」特集を載せていましたね。
さて、今回はいかがでしょうか。

傘布を買い物の袋に
傘を捨てるのに骨だけにします
よね。布は袋に作り、買い物に出
る時持参します。軽くて便利。レ
ジではビニール袋はもらいません。
この袋に入れて帰ります。エコカ
ードに印を押してもらい、20個で1
000円分使っています。
(今宿のOさん)
水気に強い傘布の再利用ですね。
柄も色々あるので、見た目も綺麗
でしょうね。

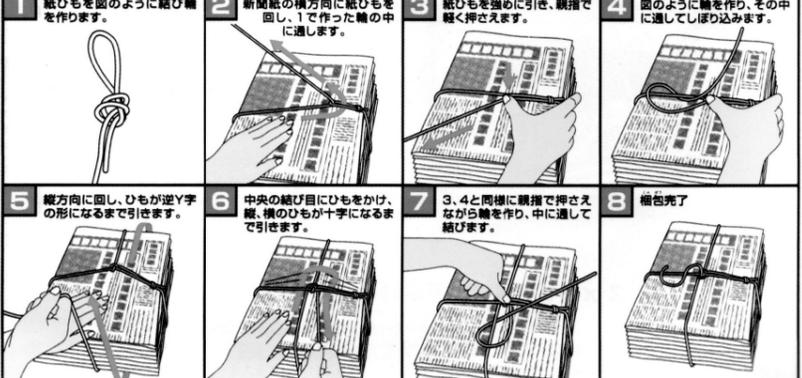
水道・電気代の節約
食器洗いの時、湯を出しっぱな
しにしないで、ため湯(洗剤入れ
て)で全部洗ってからすすぐ時だ
け湯を出すようにしたらガス代は
確かに減り、実感できました。
(中沢のSさん)
風呂の残り湯を洗濯に使って
います。なのに水道代が異常に高
い原因がわからないのです。
漏水がないかどうか、調べても
らってはいかがでしょうか？
お風呂は家族と一緒に入る！追
い炊きでも1回ですむし、「コミ
ュニケーションがとれて！」
(笹野台のKさん)

電気をこまめに消す。使ってい
ない部屋はつけない。風呂の残り湯
は、洗濯に。もっと積極的じゃな
いとダメですね。
(中尾のMさん)
いえいえ、習慣にする事が一番
難しいかも知れません。
待機電力を徹底的に減らす。
夜、電灯を消してみると、小さ
いランプが店頭していたりデジタ
ル表示している家庭電気機器が多
くさんあります。
スイッチを切つてはいけない機
器(冷蔵庫、電話等)以外のこれ
らの機器には、スイッチ付のコン
セント(いろいろなものが売って

我が家の
節約テクニク

JRの賢いきつぷの買い方
東京から201km以上の上信越
東北方面に旅行するとき、「横浜
駅」から「乗車券」で買わないで、
「東京都区内」の乗車券を買っ
て、横浜(蒲田)210円のきつぷ
を別に買って乗るとかなり安く
なるところがあります。例えば、新
潟はこれで安くなります。また、
往復割引の制度を利用すると、横
浜市内(新横浜)から神戸方面
(新神戸)まで片道きつぷで往復
するよりも、姫路又は相生までの
往復割引で行くと安くなります。
(笹野台のTさん)
N.T.Tの@ピリング(請求書の
送付の代わりにインターネットで

節約の趣味を回す
とくに目を見はるほどのことは
ないと思う。何か処分するとき、
「これは何かに使えないか」と考
えたり、「我が家にあるもので替
えられないか」などごく普通に考
えればよいのではないかと。
(金が谷のNさん)
節約の目的は何か？旅行・ブラ
ンド品・贅食・TVゲーム等が目
的なら本末転倒！節約を論ずる値
なし！向後や老後の為の貯えを
お考えなら、「小欲知足」をモツ
トの消費生活を！・・と私は考
えます。
(東希望が丘のMさん)
辛口的確なご意見をありがとうございます。
でございます。はい、ごもっともで
す。(反省中)生活の中の無駄



古紙のしぼり方(par)

見ると、毎月基
本料金が1000円安くなります。
1年で1200円節約！(ホント
にわずかですね)他の携帯電話や
カード会社でも、同じような割引
があるようです。
(中沢のNさん)
塵も積もればはです。ね。
考えてもなかなか思い付きませ
ん。せいぜいカード(クレジットカード
カードも)のポイントを活用して
いるくらいかなあ。・・。
(笹野台のTさん)
カードのポイントは皆さん色々
な活用をされていると思いますが、
いかがでしょうか？
ちよつと宣伝。新聞代金もクレ
ジット支払いが出来ますので、ポ
イントが貯まります。ご希望の方
は、お店にお電話ください。次の
ご意見は！
節約は苦手なのですが、同じ店
で買い物をしてポイントを集め
たり、ガソリンをクレジットカード
で決済して円単位の割引を受けて
います。ついついしてしまふ外食
を控えればかなりの節約になる
と思うのですが。・・。
(今宿のKさん)
・・というところで、次は、ライ
フスタイルの見直しにお話は移
りまして。・・

「当らない」と評判の歌
舞伎座の心算八ガキですが、
余った八ガキが運良く当選
して、私も初！歌舞伎座体
験してきました。
3階スミの席で、屋根は
近く、舞台は遠く(笑)花
道は見えませんが、バードウォッ
チング用の双眼鏡での鑑賞
でしたが、イアフォンガイ
ド(650円)の解説のお
陰で内容や状況がよく分
りました。動く博多人形の
様な菊五郎さんが可愛らしか
つた(失礼)です。
次回のお題ですが、店の所
長が「禁煙」を始めました。
まだひと月弱です。苦労話や
失敗談、これが役に立った！
など何でも結構です。先輩方のお話
をお待ちしています。
「聞かせて下さい！」
禁煙にまつわるお話。