

友・友通信

平成17年9月発行

第85号

平成17年度 定期総会終了

友一友は、ボランティアスタッフを中心に、有償スタッフ（事務、看護師等の専門職、他常勤、パート職員）等、住民参加型で活動しています。

5月22日（日）に定期総会を開催し、会員数82名中出席者61名（内委任状出席31名）のもと、総会議案は全て全員一致で承認されました。

終了後、ボランティア活動継続10年以上の方を表彰、平成16年度にボランティアとして参加された方の紹介等、楽しい集いをしました。

6月1日より構造改革特別区域計画認定を受け

新たな地域通貨「いっぽ」でスタート

ボランティアへの感謝の気持ちを伝える「地域通貨いっぽ」は、

吹田市と近畿財務局の保障付き！【全国で3ヶ所の特区認定通貨】

友一友は「いっぽ」発行相当額を銀行に預金し、吹田市の監査を受けます。又、近畿財務局に対し報告書を年2回提出します。



地域通貨「いっぽ」はボランティアへのお礼以外に登録店（地域貢献会員）で使用できます。「いっぽ」の使用できるお店が12店から下記の17店に増えました。

[ニュータウン地区]

藤白台プラザ（藤白台） 加茂鮮魚店（古江台） 日の出精肉店（古江台）
フレッシュグリーン（古江台） 平賀医院（古江台）

[山田地区]

幸栄ミート（山田西） 千里文具（山田西） U美容室（山田西） 八百八（山田西）
岡本整骨院（山田西） トレック不動産販売（山田東） リフォームコア（山田東）
ほっとやten（山田西） フラワーランドのぐち（山田南）

[その他の地区] 町の酒屋古木（櫻切山） 炒りたてや（千里山） えさか介護タクシー（江坂町）

■ YOUYOU YOUYOU YOUYOU YOUYOU YOUYOU YOUYOU YOUYOU ■

特定非営利活動法人友，友 代表理事：小林房子

〒565-0826 吹田市千里万博公園12番1号 パークサイドビル1F

TEL 06-6877-1664 FAX 06-6877-2004

ホームページアドレス：<http://www.senri-youyou.jp/> メールアドレス：info@senri-youyou.jp

配食サービス

春日丘高校（定時制）の生徒さん友一友で体験学習！！

ほんの少しハンディのあるI君。包丁はもちろん重たい物を持ったことがない。差し入れを持って息子の様子を見に来られるお父さん。そしてもう一つの家族のような先生方。打合わせ、本人と現場の下見、その後も含めて10名近い先生が入れ代わり様子を見に来られた。先生方のチームワークは、テレビドラマの金八先生よりもすごい。「できるだけ多くの体験をさせて社会に送り出そう」そんな気持ちが伝わります。友一友スタッフにとっても良い経験でした。今回の2週間の体験は相当厳しいはず。体験後のI君の変化に期待！！

I君の感想です。

今回で就労訓練は2回目、友一友ということで包丁を使用したり、お弁当の配達をする。もちろん僕にとって経験したことない事ばかりです。前もって家で包丁をつかい、キャベツなどを切るなど、母に教わりながら特訓をしました。

職業訓練初日、最初にしたのは、友一友スタッフの皆さんはほとんど女の人ばかりで男は僕だけでした。仕事はほとんど初めての経験ばかりですが、あんなに怖かった包丁が自分でもまさかのようにうまく切れるようになったり、殻が入らないように玉子割りが出来るようになったり、弁当の盛り付けもなんとか出来ました。中でも一番緊張した仕事は、弁当の配達の手伝いです。弁当の盛り付けが崩れないようにそつとふろしきや袋に入れ、車の助手席に乗って千里周辺のたくさんのお客さんに配達、とても大変でした。でも、弁当を届けた時のお年寄りに「ご苦労様！」と言われた時はほんと嬉しかったです。

そして、1日の最後として友一友に帰ってスタッフの皆さんと一緒に昼食のお弁当、とっても美味しかったです。

今回、初めてする事ばかりで仕事を覚えるだけでとても大変でした。でも友一友スタッフの皆さん優しく教えてくださり、本当にいろいろな事がなんとか自分で出来るようになり、本当によかったと思っています。こんな経験は初めてです。これもみんな友一友スタッフの皆さんのおかげです。13日間とても楽しかったです。とても勉強になりました。今後、いろいろな経験をしていきたいです。本当にありがとうございました。

僕の担任（久保田先生）のコメント

全日制の高校は3年で卒業ですが、定時制は4年で卒業です。現在I君は3年生で、後1年で私たち教師の手から離れます。その前に私たちの願いとして、就労を経験し、今の社会を少しでも理解してほしいのです。就労訓練としてお世話になるのは2回目、本人にとってさらにたくさんを経験しました。しかしながら、少しハンディのあるため、どんなことをするにも時間がかかります。でも、I君は非常にまじめで一生懸命取り組む所、私たちは高く評価しています。今後も、就労訓練を行いたくさんの人と接し、たくさんを経験し成長していくI君の姿が楽しみです。

最後になりましたが、友一友スタッフの皆さん私たちは感謝の気持ちでいっぱいです。今後とも体に気を付けて、おいしいお弁当をたくさんの人に届けてください。ありがとうございました。

地域通貨「いっぽ」

「いっぽ」の登録ボランティア 藤白台Fさん

千里の道は「いっぽ」から

母が配食サービスでお世話になった NPO 法人友一友、週 2 回の昼食で母の食べる意欲が出ました。5 年間の寝たきり後 3 年前 91 才で永眠しました。

生前の母の言葉を思い出します。①人の為になること ②他人に迷惑をかけるな ③他人の知恵を借りること、これが良き友情を生み人のつながりができ楽しい人生が送れる。④困った人々には全力で支える。⑤自分よりレベルの高い人と付き合い、但しどんな人とも人間として平等に付き合うこと、私現在 67 才この 5 つが私の人生訓となっている。

永年暮らした千里山で地域通貨「いっぽ」を広げていきたい。千里山西の「焙りたてや」のオーナーの北川さんは最初の理解者。さっそく「いっぽ」の地域通貨貢献会員となり「いっぽ」が使えるお店として登録。ボランティア会員 100 人を目標に地域通貨で支え合いの仲間作りを進める同志。

「いっぽ」は楽しいボランティア 先日 I さん宅の庭の池を掃除して 2500 歩いただいた。さっそく皆様に初穂の豆を焙ってコーヒーを御馳走、そこで「いっぽ」の説明 1 人入会 (3000 円支払って 3000 歩をもらう。) この方法で北川様と一緒に、又我々のサポーターと共に「いっぽ」「いっぽ」

「いっぽ」のご利用者 藤白台 I さん

我が家には小さな池がある。タイル貼りなので子供たちが幼い頃は、プール代わりにしてハシャギ回っていた。働き盛りの頃は、毎年 7 月になると池の水替え、タイル磨きに精を出したものだ。

が、それから 40 年今やヨボヨボの老夫婦は日常生活さえヘルパーさんのお世話になっているありきまで、池の掃除などは及びもつかない。この数年水替えもせず水は真っ黒のまま。友一友デイサービスに行っている家内が、小林さんに相談したところボランティアの F さんを紹介いただいた。

F さんは即、池の下見、翌々日朝早く長靴姿で掃除用具一式を揃えて来られた。それから後 2 時間、水替えと掃除が終わってドーモご苦労様。誠に行動的な人物。それに大変な論客で、こちらが聞き役に回れば軽く 30 分は喋ってくれる。

そんな中で、ズボンが裾も直さず未使用のまま知らぬ間に 10 本余りあることを言うと、これをボランティアの T さんが直してくれると聞いた。さっそく家に来ていただき寸法を測り、5 日も経たぬうちに全部直してくれた。いずれもお礼は「いっぽ」で。なるほど便利だ。地域の加盟店で買い物に使用できる由。現金と違って「いっぽ」を使用するとそれが話題になり親しみが湧いてお互いの心の交流も生まれてくる。そのうち、地域の加盟店が次々と増えてくれると地域の活性化に繋がっていくのではと思っている。

「病氣」予防から「老化」予防へ！

老化を遅らせる「食の手だて」



年をとっても大切な
肉や脂っこい食品

あぶら



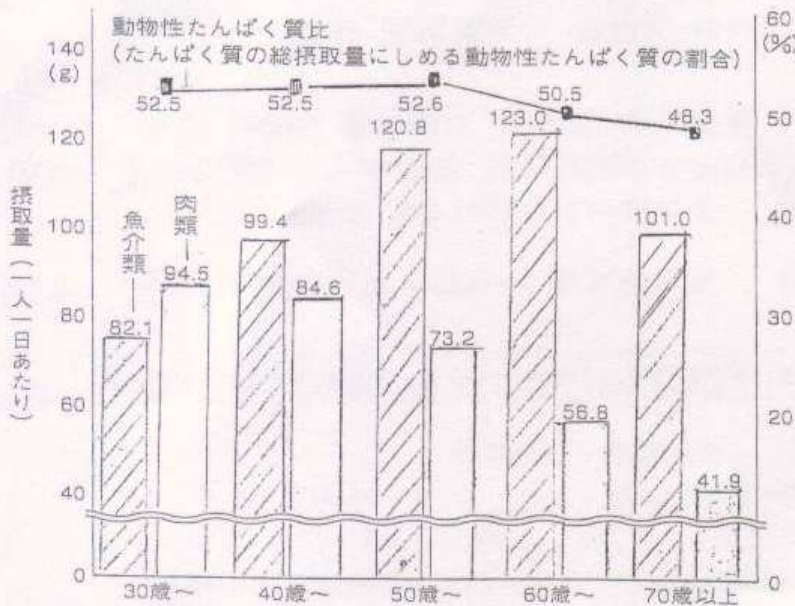
日本人の平均寿命をのばすことに貢献した、動物性食品と油脂類ですが、年とともに、一部の動物性食品や、油脂類をとる量は、へる傾向にあります。しかし、最近の研究から、年をとっても、動物性食品や、油脂類をよく食べる人ほど、「長生き」で「元気」であることがわかりました。

年をとると、肉や油脂類はひかえ、いわゆる「粗食」がよいと信じている人が、多いようですが、実際には、野菜や魚にかたよらず、ほかの動物性食品や、油脂類もきちんと食べ、栄養状態のよいからだをたもつことが、「長生き」「元気」を実現してくれるのです。

◆年齢階級別に見た 肉類と魚介類の摂取量の比較

(厚生労働省「平成13年 国民栄養調査」)

魚介類の摂取量は、年をとってもへっていませんが、肉類については、50歳代よりうえでは、大きく減少しています。動物性たんぱく質比に、大きな変化はみられないことから、高齢期は、おもな動物性食品の食べかたに、かたよりがあることがわかります。注意が必要です。



東京都老人総合研究所
地域保健研究グループ研究員
管理栄養士 熊谷修
「介護予防シリーズ」より