# メロディほっと通信

2009年10月1日発行　第6号
発　行　：　特定非営利活動法人 W.Co メロディー　　発行責任　：　理事長　伊藤三千代
住　所　：　川崎市幸区戸手１－５－１１　生活クラブ生協　戸手生活館２F
tel/fax　044-533-8308　　e-mail address：melody02323@ybb.ne.jp

## ○○○「風の丘」研修報告　○○○

「風の丘」外観

メロディーでは、これからの地域に必要なサービスを考え、将来に向かってどのような活動をすすめていくかを検討するために、５ヵ年プロジェクトを立ち上げました。８月には、５ヵ年プロジェクトと理事会で、伊勢原市愛甲原にある小規模多機能施設「風の丘」へ見学に行ってきました。小規模多機能施設とは、「通い」「泊まり」「訪問」の３つのサービスが一体となった地域密着型の施設です。この「風の丘」ではそのほかに、入居型の有料ホームを併設し、町の台所として、レストランや配食サービスも行っています。

中に入ると、木材があちこちに使われ、温かみのある内装となっていました。見晴らしの良い大きな窓、部屋の中も明るくゆったりとしています。日曜日でしたが、お食事にいらしたご近所の方とお話をすることもできました。

理事長の川上さん（左から５人目）を囲んで

続いて、理事長の川上道子さんのお話を伺いました。地域の人たちとまちづくりの勉強会を開いたり、空き店舗を利用したデイサービスを運営したり、以前からこの地域で活動をしてきたそうです。

津崎さんの言葉が刻まれた記念碑

ある時、サービスをご利用していた一人暮らしの津崎さんから、ご自宅提供のお話があり、それが「風の丘」開設のきっかけとなりました。年をとり、一人になったり、体が思うように動かなくなったりしても、住み慣れた場所で、知ってる顔とお付き合いしながら、暮らし続けていきたいものです。「風の丘」は、そうした場所のひとつでした。

参加者一同、大きな感動と今後の方針への参考になる刺激を受けて、帰ってきました。伊勢原とは環境も雰囲気も異なる川崎ですが、この地域に合った福祉サービスを生み出し豊かな地域づくりに貢献が出来ることをみんなで考えていけたらと思います。

# ☆秋のはぴふるまつり☆

## 11月13日(金)　戸手生活館

**10:00～11:45**　講演　「我が家の食卓大丈夫？」
講師　食の安全を考える会代表　　野本健司 氏
3階　(託児は2階)《託児》 先着 10 人まで （無料。要申込み）

**12:00～**
2階　カレーライス(300円)、ケーキセットなどの販売

**12:30～14:00**
1階　骨密度測定(100円)　骨粗しょう症予防に
介護デイサービスの見学会　地場野菜販売
2階　くるみボタンの髪飾り作り（幸コモンズ)材料費 200 円
3階　組合員ショップ中原マーケット （中原コモンズ）
革製小物、水引、布バッグなど手作り品の販売
お子さんと一緒に　遊びのコーナー　（かわさきコモンズ）
どんな遊びかは当日のお楽しみ！

## リレーエッセイ

### HULA を始めてみませんか？

近頃街を歩いていると、ハワイの音楽を耳にすることが多くなったと思いませんか？
日本のフラ人口は年々増えているそうですが、年齢を問わず気軽に始められるフラ･･･これが案外ハマるんです。
私とフラの出会いは、１５年程前。とある公園のイベント会場でのこと。念願叶ってレッスンを始めたのは６年前でした。
フラは文字を持たなかった古代ハワイ人が、神々や自然を讃えたり歴史を伝えるために踊ったものだと言われています。身振り手振りにも一つひとつ意味があり、ドレスの色や髪飾りなどにもそれぞれ意味があるそうです。
踊りはちょっと･･･と思っている方も、普段の生活にハワイの音楽を取り入れてみてはいかがでしょうか？忙しくてたまらない時など、ほんの少し手を休めてハワイアンソングを流し、目を閉じて大きく深呼吸してみてください。肩の力がスーッと抜けていくのがきっとわかるはずです。

（ふーちゃん）

## メロディー インフォメーション

はぴふる ひろば

毎月
第１・第４火曜日
10：30～12：00
戸手生活館 3F
(遠藤町交差点角)

親子のフリースペースです。
基本的に自由参加ですが、内容によっては準備が必要なので、事前に申し込みをお願いします。
楽しく自由に過ごしましょう。
問合せ：044-556-1122　(担当：木村)

| | | |
|---|---|---|
| 10 月 | 6 日 | 体を動かしてあそぼう！ |
| | 27 日 | ハロウィン　＊ |
| 11 月 | 3 日 | どんぐり遊び　＊ |
| | 24 日 | 野菜スタンプ |

＊要予約・参加費 100 円(予定)

編集後記：生物学者のエッセイを読んでいたら、体内時計は年を取るごとにだんだんズレを生じるとあった。だから、「二十歳過ぎたら坂を転げるよう」になってしまうの！？　確かに小学生の頃は今よりずーっと一日が長かったよなぁ。（てつこ）

Melody