

## 42. 「がんばろう会」の送迎やリハビリ体操の介助、 野外活動の介助、調理実習などの実施

グループ名 いきいき会  
 代表者名 那須 ヒロ子

### ① 活動の目的

「がんばろう会」（障害者の会）と「いきいき会」（介護ボランティア）が親睦を深め、和を大切にしながら情報交換し、ともに機能訓練に励むことによって、みんながひとりではなく、地域や社会とつながっているという意識を高めることができる。また、日常生活活動動作を維持向上することができることを目的とする。

### ② 活動概要

「がんばろう会（脳血管疾患後遺症、高次機能障害の人の自主組織）」の活動を維持するために、健常者として何ができるか共に考え話し合い「いきいき会」が介護ボランティアとして活動している。毎月1回9時～16時「がんばろう会」の障害があっても自立した生活を送りたいという気持ちを「いきいき会」が少しの介助で実施している。平成24年度は がんばろう会 10名、いきいき会 14名です。

「いきいき会」が「がんばろう会」の送迎をお手伝いし、毎回血圧測定など健康チェックを実施している。午前中は健康教室や調理実習など生活の中で活かせるようなことをみんなで学習する場としている。午後は理学療法士の指導のもとリハビリ体操をみんなであせらずじっくりやっている。チューブ体操も実施している。つらく苦しいリハビリのイメージではなく、笑いが絶えない明るく楽しい場になるようみんなで工夫している。毎回楽しみにしており、生きがいになっている人が多い。

	月日	時間	会場	参加人数	内容
1	4月19日(木)	午前 午後	四日市コミュニティ	24名	送迎、健康チェック、会合 リハビリ体操、送迎
2	5月31日(木)	午前 午後	四日市コミュニティ	24名	送迎、総合健診受診 リハビリ体操、送迎
3	6月21日(木)	午前 午後	四日市コミュニティ	24名	送迎、健康教室 リハビリ体操、送迎

	月日	時間	会場	参加人数	内容
4	7月19日(木)	午前 午後	四日市コミュニティ	24名	送迎、健康教室 リハビリ体操、送迎
5	8月24日(金)	午前 午後	四日市コミュニティ	24名	送迎、卓球バレー大会 リハビリ体操、送迎
6	9月20日(木)	午前 午後	ありくの里 (バス研修)	24名	送迎、散策 リハビリ体操、送迎
7	10月25日(木)	午前 午後	安心院保健福祉セ ンター(バス研修)	38名	送迎、安心院・院内・宇佐 の障害者交流会、送迎
8	11月15日(木)	午前 午後	玖珠町 (バス研修)	24名	送迎、みんなで野外活動 送迎
9	12月20日(木)	午前 午後	四日市コミュニティ	24名	送迎、冬の調理実習 リハビリ体操、送迎
10	1月17日(木)	午前 午後	四日市コミュニティ	24名	送迎、お正月の調理実習 リハビリ体操、送迎
11	2月17日(日)	午前 午後	四日市コミュニティ	36名	送迎、視聴覚障害者交流会 調理実習、送迎
12	3月21日(木)	午前 午後	四日市コミュニティ	24名	送迎、春の調理実習 リハビリ体操、送迎

③ 決算報告書

収入	大同生命厚生事業団助成金	100,000
支出	理学療法士講師料 1,000円×10か月=10,000円	10,000
	交流会理学療法士講師料 1,000円×2人×2回(10・2月分) =4,000円	4,000
	バス使用によるガソリン代 541円(9月分)+6,451円(10月分)+13,479円(11月分) =20,471円	20,471
	バスによる高速代 450円(10月分)+4,800円(11月分)=5,250円	5,250
支出	調理実習材料代 20,911円(12月分)+21,179円(1月分)+20,978円(2月 分)+26,021円(3月分)=89,089円	89,089

野外活動弁当代 $525 \text{ 円} \times 24 \text{ 人} \times 2 \text{ 回} (9 \cdot 11 \text{ 月分}) = 25,200 \text{ 円}$ 印刷コピー代 (調理実習の献立表、野外実習資料など) $10 \text{ 円} \times 500 \text{ 枚} = 5,000 \text{ 円}$ 通信費 24 人分 2 か月に 1 回通知 $24 \text{ 人} \times 80 \text{ 円} \times 6 \text{ 回} = 11,520 \text{ 円}$ 血圧計 $3,150 \text{ 円} \times 2 \text{ 本} = 9,450 \text{ 円}$ 血圧計 $25,000 \text{ 円} \times 1 \text{ 台} = 25,000 \text{ 円}$	 25,200  5,000  11,520  6,300  25,000
支出合計	201,830



ひとりでは難しい遠出もみんなで行くことができました。玖珠町の紅葉がきれいでした。

不自由な足もこんなに上がります。きついけど楽しいリハビリで



車いすでも、みんなが支えてくれるから包丁さばきも大丈夫。



楽しい交流会や調理実習の様子です。みんなで挑戦します。  
毎回楽しみと好評です。できないことはない！です。



会報で、がんばろう会畑山会長の献立を紹介しました。

ヘルシーメニュー

薄味でも、じゃことひじきの旨味でおいしく!!

### じゃこ ひじきご飯

【材料4人分】

※米	2合	※人参	40g	※うすくち醤油	大さじ2
※ひじき	適量	※ごま油	少々	※みりん	大さじ2
※干しいたけ	適量	※酒	少々		
※じゃこ(生干し)	大さじ2	※砂糖	少々		

作り方

- ①しいたけは、ぬるま湯につけておどしてあく、干切りにします。人参もせん切りにして同様にします。
- ②鍋にごま油を入れて、ひじき、しいたけ、人参を炒めて、しいたけのちごしけ、酒、砂糖、うすくち醤油、みりんを味付けします。
- ③ご飯が炊きあがる寸前に具とじゃこを入れて蒸らします。

●具にごんにゃくを入れてもおいしいですよ。

レシピ協力 宇佐市がんばろう会 調理士 畑山 穂さん