

# 笑顔

熊本市高齢者支援センター ささえりあ帯山

熊本市中央区保田窪1丁目1-33 第2大田ビル1階

第32号

電話:096-241-0230 FAX:096-241-0232

平成27年7月

E-mail:sasaeriaobiyaama@kyouninkai.jp

http://www.kyouninkai.jp/obiyaama/



## 平成27年度 第1回 「地域ケア共同推進会議」の開催

2015.6.22 (MON) フォレスト熊本5階



六月二十二日(月)、平成二十七年第一回「地域ケア共同推進会議」が開催されました。この会議の目的は、「要介護状態になっても住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを継続するための仕組み」、一言でいえば「みなさんが安心して豊かに暮らせる地域」を帯山中学校区で創っていくためです。組織のメンバーはそれぞれの校区の民児協、社協、自治協、老連からの代表者、居宅介護支援事業所の主任介護支援専門員、介護老人保健施設、訪問看護ステーション、学識経験者、司法書士、地域リハビリテーション広域支援センター、市社会福祉協議会、中央区役所保健子ども課、市高齢介護福祉課の総勢三十二名の方々です。

当日は、推進協議会としての方針とそれぞれの地域の特性を活かしながら、介護予防の推進や生活支援の充実を図っていくことの大切さを確認することが出来ました。

昨年に引き続き、今年も6月27日(土)19時より水前寺共済会館グレースにて、「一地域支え合い“共同”体制づくり親睦会—飲み tonight (こにゃ)ん隊!」を開催させて頂きました。当日はあいにくの天気にも関わらず、託麻原、帯山、帯山西校区の地



縁組織、介護サービス事業所、医療機関、民間企業、市社協、一般財団法人、大学、行政の皆様方など、総勢143名もの方々に参加していただきました。介護保険制度の改正に伴い、これからの地域の繋がりは、さらに大切なものとなってきます。住み慣れた地域で、これからも安心して生活できるよう、しっかりと繋がっていきたく感じました。最後になりましたが、お忙しい中たくさんの方にご参加いただき、感謝の気持ちで一杯です。誠にありがとうございました。



# 地域の活動紹介

各校区のサロンや高齢者のつどいをいくつか紹介させていただきます！

## ●帯山校区 高齢者のつどい (帯山校区1町内～7町内)

各町内で開催されました高齢者のつどいに、私たちささえりあ帯山もお呼び頂き、「**これからの介護保険制度と地域での支え合い**」をテーマに講話をさせて頂きました。今後、介護保険で要支援の方々の、**訪問介護や通所介護などのサービスの利用が制限**されていく中で、地域の皆様で**“日常的に助け合う”**関係づくりが必要になってくると思います。つどいに参加された各町内の皆様との話し合いのなかで、地域で集える場所やランドゴルフ等の活動、ご近所同士でゴミ捨ての助け合いがあげられていることなど、地域の“資源”を教えてください、地域のことをまだまだ把握出来ていないことに気づかされました。これからも地域の皆様に、色々なことを教えてくださいながら地域づくりのお手伝いをさせて頂ければと思います。

「介護保健制度はこう変わる～みんなの暮らしはどうなるか～」  
講師 ささえりあ帯山 常川真由美様



### ▼ 地域リハビリテーション広域支援センターのスタッフも参加！

「健康体操」などを実施しました。



## ●帯山校区5町内サロン 平成27年5月 新サロン誕生！



対象者は全世帯の赤ちゃんから高齢者まで。運営は校区の自治会・婦人会・子ども会・ボランティアの方々です。初回の開催では子どもたちは学校のため参加はなかったものの、自治会の方が主体となり、クイズや歌などの様々な出し物で賑わいました。2回目の開催では、小学校3年生の子どもたちが参加してくれました。初めは「何があるんだろう」と少し不安そうにな

“子育てと高齢者を繋ぎ、誰もが参加し楽しめる場所が欲しいという思いから誕生した5町内サロン”

な表情も見られましたが、そこはやはり子ども。しばらくするとまるで自宅にいるかのようにくつろぎ様で(笑)、高齢者の方と一緒に歌ったり、クイズをしたり、マジックショーを楽しんだり・などなど、参加させて頂いた私たちささえりあ帯山の職員も、大変有意義な時間を過ごすことができました。子どもたちの明るく活発な動きに、参加された高齢者の皆様も思わずにっこり。来月の開催には子どもさんの参加も増え、より“ふれあい”のあるサロンの展開していくのではないかと思います。



この。来月の開催には子どもさんの参加も増え、より“ふれあい”のあるサロンの展開していくのではないかと思います。

## ●川上サロン



5月8日(金)に川上サロンのお弁当配りに参加させて頂きました。準備の段階から手伝わせて頂いたのですが、お弁当のおかず一つひとつは、サロンの代表である川上氏を中心に町内の民生委員さんや、福祉推進委員の方などのすべて手作りです。つまみ食いをしたい気持ちを必死に押さえながら(笑)、おかずをお弁当の容器に詰めていき、心のこもった手作り弁当が完成しました。その後、一軒ずつお宅を訪問し、お弁当を無事に手渡すことが出来ました。皆さんとても楽しみに待っておられた様子で、笑顔で「ありがとう」と受け取って下さったのがとても印象に残っております。

今回、お弁当配りに参加させて頂き、改めて地域のつながりの大切さを認識いたしました。私たちささえりあ帯山職員一同、地域の皆様のためにお役に立てるよう今後も努力をしていきます。



### ▲ ケアマネジャーも応援です！

追加：私(牛島)もこの後お弁当を1つ頂きました。大変美味しく、心も体もお腹も十分に満たされました♪

## ●帯山西サロン

今回のサロンでは、「**介護保険制度の改正**」について、スライドを使って説明をさせて頂きました。平成十九年四月からの介護保険制度の内容変更点の説明を行った事で、今後の地域での取り組みの重要性について、皆さんにも実感頂いたのではないのでしょうか。次に、地域リハビリテーション広域支援センターのリハビリスタッフより「**貯筋の勧め+ストレッチ+脳トレ**」が行われました。日常生活の中で軽い運動を取り入れると筋肉が鍛えられます。そのようにして鍛えられた筋肉を持続すると、病気などで寝込んだ際に多少の筋肉が萎縮しても、日常生活に不自由をきたさない筋量を保持することが出来るそうです。皆さんも普段からの軽い運動で“貯筋”をしましょう！

※江南病院が“地域リハビリテーション広域支援センター”の指定を受けていますので、今後、地域の皆さんの所へお邪魔させて頂く機会が多くなるかと思えます。

地域リハビリテーション広域支援センターとは・・・  
高齢者や障がいをお持ちの方々に様々な状況に応じた、適切なリハビリテーション実施のための支援を行うことです。

何だろう？！



## 「認知症介護家族のつどい」

認知症の方を介護しているご家族の中には、「家庭」というプライベートな環境で介護に行き詰まっておられる方がいらっしゃるかもしれません。

託麻原校区では、そんなご家族の方を対象とした“認知症介護家族のつどい”を3ヶ月おきに開催しています。去る平成27年6月15日(月)にも今年度第1回目のつどいが開催されました。

つどいでは、介護をしているご家族同士で嬉しかったことや、日頃のつらい体験談などが語られました。また、現役で介護を

している方に対して、介護をしていた「先輩」家族が話を聞き、共感し、労らい、励ましておられる場面もありました。周りの人にはなかなか理解してもらいにくい事も、介護家族同士ではすぐに分かってもらえるという安心感は、先の見えない介護の道のりで気持ちを楽にしてくれるかもしれません。次回は9月14日(月)13時30分から開催予定です。興味のある方、介護に悩みのある方、是非参加してみませんか？



### ● “認知症介護家族のつどいに関するアンケート”を実施しました！

ささえりあ帯山圏域を中心に、居宅介護支援事業所、民生委員、小規模多機能施設、老人保健施設などの協力を得て、43名のご家族にアンケートに答えて頂きました。

(問6 右記参照)

—— アンケートにご協力頂いた事業所の方から、日頃は明るく笑顔で介護をされている様子の介護者が「ストレスを感じている」や「気が休まらない」と回答している内容を見て、表面だけでは分からない部分があると言うことを再認識でき、介護者の方々への声かけのヒントになったと言われていました。今回のアンケートを基に、介護者の方の心の拠りどころとなるような「つどい」運営に取り組んでいきたいと思えます。

問6：介護するようになって生活への影響が出て困っている事はどんなことですか？



### ★ 編集後記 ★

梅雨の訪れと共に、高温多湿な日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？六月二十七日(土)に開催致しました、ささえりあ帯山圏域の各種関係機関の方々との親睦会は大盛況のうちに終了致しました。雨の中たくさんの方々には足を運んで頂き、誠にありがとうございました。私事ではありますが、ささえりあ帯山に入職して早八ヶ月が経とうとしております。日々地域の方々の笑顔や、真剣な眼差しに触れる度に、地域が持つ力と、温かみを感じる日々であります。これからもそんな地域の皆様と一緒に、高齢者の方々だけでなく全ての地域の皆様を支えていけるまちづくりを目指し、お手伝いさせて頂きたいと思っております。今後とも職員一同どうぞ宜しくお願い致します。

山下好実

