

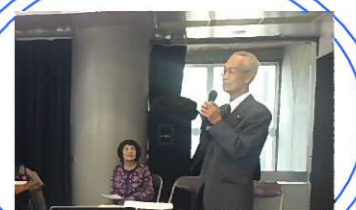
笑顔

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24号 電話:096-241-0230 FAX:096-241-0232
 平成30年5月 E-mail:sasaeriaobiya@kyouninkai.jp
 http://www.kyouninkai.jp/obiya/



帯山校区 新年の集い

年明け早々の1月23日、帯山校区社会福祉協議会主催の研修「新年の集い」が開催されました。参加者は各校区自治会長、民生児童委員をはじめ、70名あまりの参加がありました。最初に、浅田社協長の挨拶に始まり、熊本市社会福祉協議会中央区事務所の今村氏から「地域福祉活動は校区社協が要め」、ささえりあ帯山からは那須、芹川より「地域包括ケアシステムについて」③各町内のサロンについて活動報告。



そして、最後は食事をしながらさらに情報交換をされていました。毎年恒例の研修会から学ばれたことが、次年度の帯山校区・各町内の活動の発展に繋がることを強く感じました。

託麻原校区防災訓練

一月十四日(日)に、校区防災訓練と、どやが合わせて託麻原小学校で開催されました。校区防災訓練では二年前の「熊本地震」での経験から、町内毎に近くの避難場所に集合して、その後指定避難所への経路を確認しながら移動しました。一町内では、車椅子を押して移動という体験をされました。「道が狭い」「ごんごん右側に寄ってくる」など、車椅子での移動の難しさも感じておられました。実際の避難しながらの訓練でした。また、車椅子体験のブースでは、子ども連れの親子がたくさん体験してくれました。自分で車椅子をこいだり、押したりすることのむずかしさなども体験してもらいました。

災害はいつおこるか分かりません。「熊本地震」の出来事を教訓に、訓練を重ねていく事が大切だと感じました。



「熊本市中央区がめざす地域包括ケアの姿」

いよいよ平成三〇年度となり、間直に平成三七(二〇二五)年が迫ってまいりました。ご存じのとおり平成三七年は団塊の世代が後期高齢者(七五歳)を迎える年になります。その二〇二五年の姿としては認知症高齢者、高齢者独居世帯、年間死亡者数の増加が予測されています。今回、熊本市中央区の地域包括ケアシステム推進方針を確認しておきましょう。

一、策定の主旨
 地域包括ケアシステムを深化・推進するために、地域の共通の指標として策定するもの
 二、中央区がめざす地域包括ケアシステム
 中央区では、「つながって、支えられたり、支えたり。」健康でいきいきとした暮らしを心から喜べる、幸せなまちを目指します。

三、期間
 二〇二五(平成三七)年まで
 四、中央区の推進方針
 自宅等住みなれた場所で最後まで暮らしという選択ができ、それを支える総合相談・活動拠点づくりに区民全員で取り組みます。

〈中央区の基本目標〉

- (一) 老いに負けない健康づくりと介護予防に取り組もう！
- (二) これまでの経験から役に立てることはまだある。生きがいを見つけて外に出よう！
- (三) 当事者の気持ちに添えるよう多職種で力を合わせよう！
- (四) いざという時もみんなで支え合えるよう、日頃から声をかけ合う近所づきあいをしよう！

(センター長 那須久史)

新人紹介

4月にささえりあ帯山に入職となりました、江崎香菜です。まだまだ経験も浅く、ひとつひとつ学ばせて頂き、成長できるように頑張りたいと思います。

【趣味】
 スポーツが好きで最近ジムに通い始めました。



★編集後記★

「春眠暁を覚えず」 気候が良く、ついつい寝過ぎてしまいそうになる。「春眠暁を覚えず」 気候が良く、ついつい寝過ぎてしまいそうになる、そんな気持ちの良い季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は何年にもない積雪と厳しい寒さに見舞われ、どうなることかと思いましたが、桜の開花宣言も例年より一週間ほど早かったようで、暖かい気候と天気に恵まれましたね。

季節も介護保険制度も年々変わりがく中で、これからも地域の皆様をささえながら、ささえられているように暮らしましょう。

倉岡 美奈

三月一杯で卒業します。長い間お世話になりました。



私がフォレスト熊本に入職したのは、介護保険がスタートして間もない、平成十四年七月のことです。当初は業務でしたが、平成十八年の法改正で地域包括支援センターが新設され(当事業所は、「やすらぎの森」と命名)、さらに平成二十四年の改正では熊本市が政令市となり、さらに愛称を付けて呼ばれるようになりました。現在の高齢者支援センターささえりあ(帯山)です。高齢化が進む中、制度だけでは安心した暮らしを保証できなくなってきました。そのような中で、三年前から地域包括ケアシステムの構築が叫ばれるようになりました。帯山圏域の三校区では、早くから取り組みを開始されており、着々とその下地作りができていくと思います。これまで、地域の関係機関の方々や利用者の方々から様々な事を教えて頂き、勇気や元気を頂きました。私も、これまでに培った知識や経験を活かし、新しい事に挑戦していきたいと思っています。

ささえりあ帯山も四月より新たなスタートを切ります。皆様の変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。

中央区保健師・看護師会

2月16日（金）に、中央区保健子ども課・ささえりあ交流会が開催されました。当日は、保健子ども課の校区保健師の方々、中央区福祉課高齢班、各ささえりあからは、保健師・看護師、生活支援コーディネーターが参加しました。今回は、今後の地域包括ケアシステムの進化・推進が叫ばれている中、その取組みが様々な形で拡充・発展していく必要があります、さらに、共生社会への実現、個別ケースの問題の複雑化等踏まえ、お互いより連携が深まればという事で実施されました。

当日は、ささえりあ看護師・保健師の役割、校区保健師の役割をテーマとして、グループワークを用いて『お互いを』知るところから始めました。その内容からは、●校区・地域の特徴を捉えた、介護予防・健康づくりをしたい。●校区保健師の役割がわかった。●若い世代の介護重度化予防も図ってみたい。

●保健子ども課は、青少協とのつながりがある為、若い世代の交流にも協力したい等の意見がでました。

今回の交流を第一歩として、連携の場を増やしお互いに協力し合える良い関係づくりをしていくきっかけになったと思います。



熊本高校1年生と高齢者の合同調理実習

託麻原校区社協主催の高校生と高齢者のふれあい交流事業の一環として、実施されている熊本高校1年生との合同調理会に参加しました。調理会は、2月20日～3月15日迄の家庭科の授業に、託麻原校区各町内の高齢者の方々が参加されました。調理内容は「呉汁と巻きずし」高校生のひたむきに調理する姿と地域住民の方々の昔ながらの暮らしの知恵でさりげなく高校生に助言お手伝いされる微笑ましい場面に立ち会えました。その後、各々のテーブルで試食が始まると高校生と地域の方とのお喋りに花が咲き両者の距離がグッと近くなり、大変有意義な時間を過ごされました。



健康はつらつ教室

1月30日に帯山コミュニティセンターで健康はつらつ教室を開催しました！内容はフォレスト熊本の管理栄養士による健康で長生きのための栄養についての講話です。簡単にできる健康のための食生活について学んだ後、味噌汁を作ってみなさんに食べてもらいました。次に広域支援センター江南病院の作業療法士による認知症予防のための運動の紹介がありました。自宅でもできる運動などを教えてもらい介護予防に向けて身体を動かしました！



「ウィズ・おびやま3・9会」

第1回【ウィズ・おびやま3・9(サチュ)会】を平成30年3月2日に開催しました。熊本県ではすべての県民が互いに支え合い、障がいの有無にかかわらず安心して暮らす事が出来る共生社会の実現を目指す為、「障害のあるひともない人も共に生きる熊本づくり条例」を施行しました。

昨今では、認知症に限らず、障がいのある方や引きこもりの方など、一緒に暮らすご家族と関わる機会も増えてまいりました。そこで、高齢者と障がい者相談援助の専門機関が分かれて活動するよりも、一緒に地域で活動できることで木目の細かいネットワークづくりを目指し、障がい者地域生活支援センターウィズと共同し勉強会を重ねてまいりました。

ウィズ・おびやま3・9会では、地域の支え手である民生委員の方はもちろん、弁護士や司法書士、区役所の保健師や熊本市社協の方々と一緒に事例紹介を行いながら、地域で暮らすことについて考える時間となりました。今後も会を重ねる中で、少しずつ枠組みを超えた共生できる地域を目指し、私達も自分達だけの専門分野に限らない学びを深めていく必要があるのだと感じました。



いきいき百歳体操大交流会

去る2月21日（水）に、『いきいき百歳体操大交流会』が熊本学園大学 高橋守雄記念ホールで開催されました。参加者は地域住民、行政、広域・地域密着リハビリ等約580名の参加があり会場は満員になりました。今回は、基調講演に熊本学園大学 黒木准教授に講話を頂き、『ご近所どうして介護予防！みんな元気自慢』ということで、熊本市内から4ヶ所、熊本市外からは、甲佐町中横田、球磨郡西木町福島地区、天草市佐伊津町の3か所の発表がありました。当圏域からは託麻原1町内の民生委員の原田さんから発表がありました。佐伊津町『延命会』（平均年齢86歳）では、週に1回、いきいき百歳体操と独自の脳トレを皆で実施しているそうです。最後に、熊本圏域バージョン『いきいき百歳体操』の紹介がありました。現在、熊本県にはこの体操を活用している集いの場は、**大小合わせて311箇所**（主催者独自調べ）あるそうです。この会は、介護予防に取り組む住民の方々の励みになったと思います。



【いきいき百歳体操
始めたい方、
参加したい方】
介護予防の取り組みの一貫として、この取り組みを初めたいと思われる方は、**ささえりあ**帯山芹川までご相談下さい。
立ち上げ支援のお手伝いやご案内をさせていただきます。
ご興味がある方はまず、ご相談下さい。

TEL 0110-11111