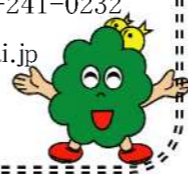


笑顔

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40号 電話:096-241-0230 FAX:096-241-0232
 平成29年7月 E-mail:sasaeriaobiyaama@kyouninkai.jp
 http://www.kyouninkai.jp/obiyaama/



今後、団塊の世代が2025年までに75歳以上となり、地域において、疾病や要介護状態にある高齢者数が大きく増加する事は避けられない状況にあります。この状況のなか“在宅医療介護の連携”が介護保険法の地域支援事業の中に位置付けられ、熊本市でも在宅医療を選択できる方向へ向かっていると感じます。そこで今回、熊本市における在宅医療の実情を知る一つとして、病気を抱えていても地域で集える場＝「がんサロン」の見学に行ってきました。

5月4日 菊池しいの木がんサロン

「夫婦で癌を発症した事がきっかけなんですよ。」サロン立ち上げについて、代表Tさんはそう話して下さいました。ご自宅で開催されるサロンには、県外からの参加者や、がんを患った方だけでなく近隣の方々もたくさん参加されていました。「出来る事は協力する、お互い様だけん。」という言葉がとても印象的でした。



6月14日 金峰山がんサロン

「いつでも鍵を開けておくから、来たい時に寄ってほしい。」代表のKさんは、毎月行われるサロン以外の日も鍵を開放し、来たい時に来れる場所を提供されています。癌の方だけでなく色々な病気を抱えた方が集い、不安な事や思いを皆で聞きながら、持ち寄ったお弁当と一緒に食べる、そんな空間となっていました。



6月20日 熊大がんサロン

現在入院治療をしている方から、発症して数十年経った方、色々な状況の方が参加されており、不安な事や治療の事、生活の事、就労の問題など、自身で抱える問題を皆で共有・情報交換が行われていました。



様々ながんサロンに参加させて頂き、私自身、母が癌になった時は誰にも相談できず、ただ治療に望みをかける事しか選択肢がなかった事を思い出しました。「がんサロン」という存在を啓発していく必要性を強く感じると同時に、地域の皆様に今後の医療の変革や、考えられる未来の在り方を少しでも知ってもらおう事。そして、自分らしく最期まで生きる事を、一緒に考える「場」が必要だと強く感じております。「最期まで、自分らしく」その仕組みづくりのお手伝いを、今後ともさせて頂けたらと考えております。 < 山下好実 >

お知らせ

「在宅医療」知っていますか？家で最期まで療養したい人に。」をテーマとした市民公開講座を、11月11日(土) 水前寺共済会館グレースシアにて開催致します。

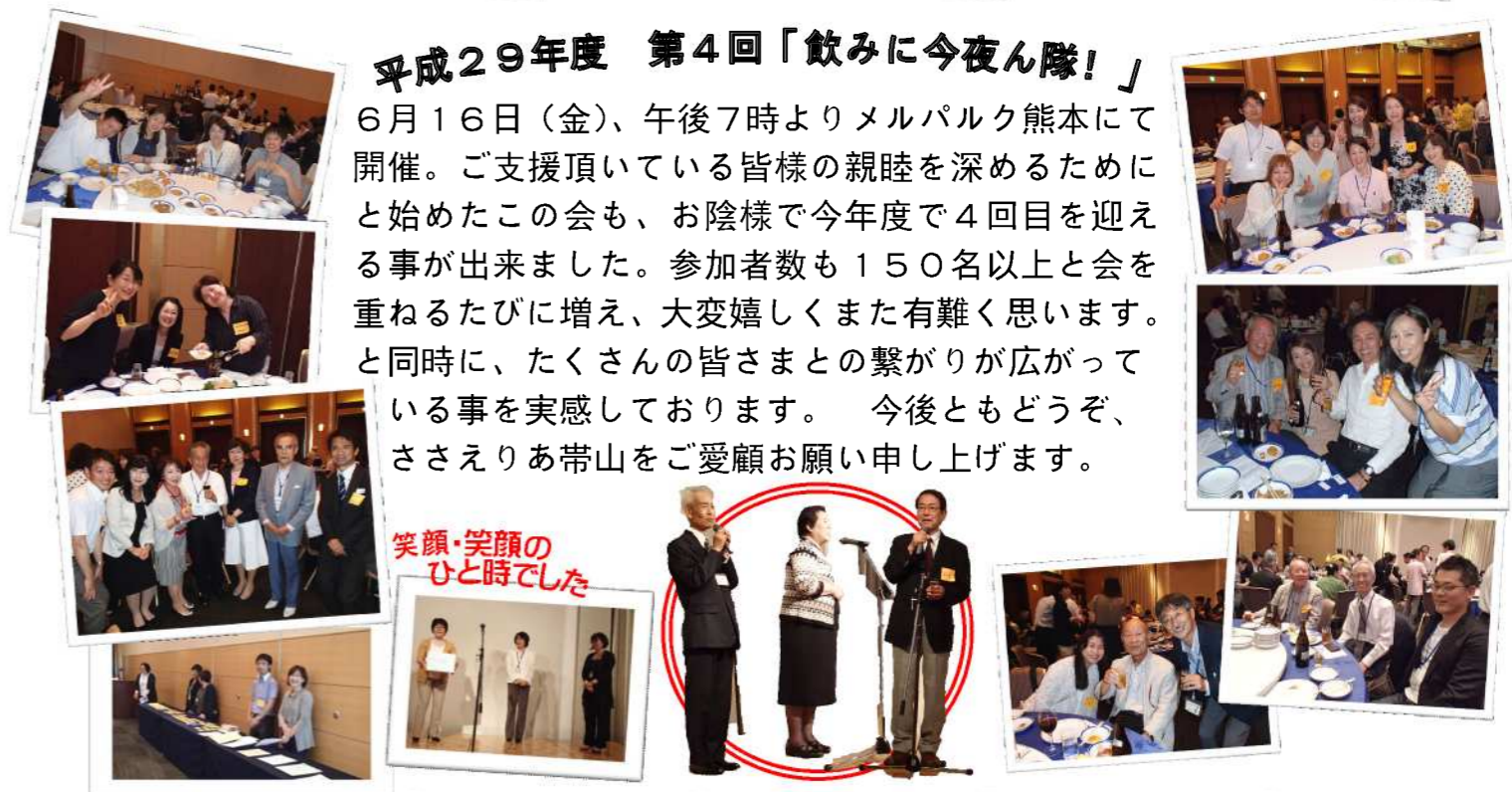
kids supporter

平成29年6月30日(金)、託麻原小学校4年生112名を対象とした、認知症キッズサポーター養成講座を開催しました。「老化ってどういうこと?」「認知症ってどんな病気?」「認知症の人の気持ちは?」といった質問を一緒に考えたり、自分のおじいちゃん・おばあちゃんがもし認知症だったら、どんな声かけ・接し方をするか民生委員の人達と一生懸命考え、そしてたくさん子ども達が発表をしてくれました。「自分の事を忘れてしまったおばあちゃんにも、心が生きている事を知ることができた」と、ある女の子が勇気をもってみんなの前で話をしてくれました。子ども達には既に「寄り添うところ」があると知り、とても感動しました。また、私達にとっても大変貴重な時間となりました。



平成29年度 第4回「飲み今夜ん隊！」

6月16日(金)、午後7時よりメルパルク熊本にて開催。ご支援頂いている皆様の親睦を深めるために始めたこの会も、お陰様で今年度で4回目を迎える事が出来ました。参加者数も150名以上と会を重ねるたびに増え、大変嬉しくまた有難く思います。と同時に、たくさんの皆さまとの繋がりが広がっている事を実感しております。今後ともどうぞ、ささえりあ帯山をご愛顧お願い申し上げます。



笑顔・笑顔のひと時でした

切通 悠貴



六月は雨が降らず、毎日暑い日が続いております。皆様、熱中症など体調を崩されてはいないでしょうか？私は、地域の高齢者の方々に「運動をする習慣を持つことが大切ですね!」と、よくお話をさせて頂いております。皆様にも日々運動に励んでいます。先日も、職場の仲間と三人一組で「天草国際トライアスロン大会」に出場し、スイム(水泳)担当として一・五キロを泳ぎました。三年前には余裕で完泳したため、今回は練習もせずに参加しました。その結果、足が何回も濡れそうになり、おまけに救助スタッフの方に「大丈夫ですか?」と声を掛けられる始末…。何とか完泳したものの、散々なタイム結果となり、職場ではすでに笑い話になっております(…トホホ(泣))。少し泳げるからと油断せず、また無理は禁物と今さらですが実感致しました(笑)。これから例年通りの、猛暑が続くと思います。皆さまも、水分補給等の健康管理をしっかり行い、元気に乗り切ってくださいねと思います。

★編集後記★

地域の活動紹介

熊本市では平成29年4月から、新しい総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）が始まりました。主な変更点として、①要支援の方が利用する「訪問介護」と「通所介護」が新しい総合事業に移行する。②65歳以上のすべての方を対象とする介護予防活動を推進する。の2点です。「サービス」だけでなく、地域の互助で支える力を育てていく視点が今後求められます。今回は、②の介護予防活動について、地域の中での取り組みを紹介させていただきます！

●帯山西校区3町内・介護予防活動“いきいき百歳体操！”

5月より、東水前寺公民館にて『いきいき百歳体操』が始まりました。毎週火曜日の10時から開催され、帯山西校区3町内の自治会会員の方は参加費無料、どなたでも参加が自由との事です♪また、町内外の近隣の方は、1回100円で参加することが可能です。公民館活動として、半年に1回は専門職による体力測定も行っていく予定になっておりますので、皆で集まりいきいきとした健康な身体づくりをしていきましょう♪



校区自治会や老人会、婦人会、民生委員さんや広域リハビリテーションスタッフ、また校区社協や熊本市社協、包括スタッフも立ち上げのための会議に参加し、開催までの準備を整えました！！

●帯山校区で新たに2つのサロン誕生！

— 自治会主催のもと、帯山校区3町内と帯山校区4町内でサロンがスタート！

◆3町内（三福会）は、帯山校区地域コミュニティセンターにて開催！

初回は、35名程の参加がありました♪内容としては、『いきいき百歳体操』を中心に、介護保険制度の改正についての講話や脳トレが行われました。最後は茶話会♪たくさんおしゃべりして、身体も心もス〜ッキリされたご様子でした♪



帯山校区には、全町内にサロンができました～！

◆4町内（さくらサロン）は、保田窪第2団地の集会所にて開催！約30名程の参加がありました。初回は、参加されている方が、今後やりたいことを出し合われました。歌や、昔懐かしいあやとり、脳トレやゲームなどに挑戦されていきました！



●帯山校区2町内「お助け隊」

帯山2町内では、平成26年2月に町内自治会委員の有志にて「2町内お助け隊」を発足されました。このお助け隊では、“高齢になっても、障がいを負っても、誰もが住み慣れた街で自分らしく暮らせるために“を目的に誕生しました。「困ったことはお互いさま」の精神（誠心）で、高齢者の方の出来ない作業などをお手伝いされていきました。平成29年6月には、一つの自治会の組織として「2町内お助け隊」を再結成されました。約30名の住民の方々が集まり、①声かけ・安否確認 ②買い物代行 ③ゴミだし ④庭の掃除・草取り⑤電気交換など、様々なちょっとした困りごとに対して、自分たちが出来る事に各々登録されました。今後、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯の増加に伴い、支援が必要とされている高齢者の方々が増え、生活支援の需要はが高まっていくと思われます。多くの生活支援のニーズに応えるためには、地域で支え合うことが重要だと言われています。そのような中でのこの帯山2町内の活動はとても注目されています！



ちよこっとME① お助け隊の中には、隊員最高齢の93歳の方もいらっしゃいます。「自分は、草取りとか電球交換はできません。でも、声かけや話し相手はできます。」と、にこやかに答え頂き、ご自分で出来る事を自治会委員として貢献したい、というお気持ちがこちらにも伝わりました。

ちよこっとME② お助け隊の中には、隊員最年少の40代の方がいらっしゃいます。現役でお仕事をされていますが、「出来る時間帯に出来る事を。」とお話頂き、とても心強く感じました。

“出来る時間帯で少しのこと”や、“出来る範囲だけ役割を持って”など、各々の出来る事・活動を通して、日常生活が送れる方が沢山増えるといいですね！

●帯山西校区2町内「移動販売車」

帯山西校区2町内では、4町内に次いで2か所目の「移動販売車」が活躍しています！場所は大松下公園横の駐車場です。毎週土曜日・時間は16時頃～、冷凍食品以外の品物は積んでこられています。また、お惣菜もありますので、食事の偏り防止にもなりますね！夕食に1品いかがですか。



外出のきっかけになり、憩いの場にもなります♪