

きらりびと通信

62号

平成 28年 3月

特定非営利活動法人
きらりびとみやしろ

〒345-0804

宮代町川端3-8-25

☎ 0480-33-3868

FAX 0480-36-2172

<http://www.kirari.or.jp/>

困ったときは“お互いさま”

《介護のこれからを考える》

「介護予防と住民参加」

理事長 島村 孝一

みなさま、こんにちは。今年の桜開花予想は平年並みとか、いかがお過ごしでしょうか。きらり姫宮の利用者様は桜の花が大好きです。皆さんはさくら棟の窓から見えるシンボルツリーの桜の開花を心待ちにしています。

さて、介護の話です。介護サービスが受けられる方は、介護が必要な要介護1～5、まだ介護は必要ないが何らかの支援が必要な要支援1・2と、7段階となっています。介護保険開始の平成12年から18年までで、認定を受けた方の数は約2倍になりました。そのうち軽度の要介護1と要支援1・2と認定された方は2倍半と大幅な増加がありました。これにより、介護に至らないための予防の必要性が認められ、平成18年には保険者である市町村が、介護予防を行うこととなりました。

しかし、平成25年度の実績で市町村の行った予防事業は、高齢者人口の5.0%の実施目標のところ0.7%とたいへん低調でした。一方、大阪府大東市や岡山県総社市などでは、住民が主体となって体操などの介護予防事業を全市的に取り組み、大きな効果を上げていたのです。

内容を調べたところ、スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつなどのリスクが低い傾向がみられることが分かり、これからの介護予防の具体的なアプローチとして、

- リハビリ専門職等を生かした介護予防の機能強化
- 住民運営の通いの場の充実
- 高齢者の社会参加を通じた介護予防の推進

が示され、これまでの介護予防事業を見直し、新しい介護予防事業を行うことになったのです。

新しい介護予防事業ですが、平成27年の介護保険制度改正では、要支援1・2及び要介護1（生活援助のみ）のホームヘルプサービスとデイサービスの利用は介護保険から外し、市町村の行う総合事業にすべて移行し平成29年度末までに開始することとなりました。

そして、市町村は、地域の実情に応じて、自治会や住民等の多様な主体に参画を促し、多様なサービスを充実することで、地域の支え合い体制づくりを推進し、対象となった方々に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目指すこととなったのです。



きらりびとみやしろが主催して、2月25日の地区懇談会で話し合った住民の運営する地域サロンは、これに関連しているのです。私たちの掲げる「新しいふれあい社会づくり」つまり、暖かい住みやすい地域づくりは住民の力によることになるのです。

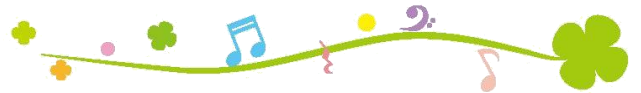
定期総会のお知らせ

平成28年定期総会を下記のとおり開催しますので、会員の皆様のご出席をお願いいたします。

開催日時 平成28年 5月26日（木）13：00～15：30
開催場所 図書館ホール

第1部 13:00～14:15 平成27年度 事業報告・決算報告
平成28年度 事業計画・予算(案)

第2部 14:30～15:30 ♪ 弾き語り・・・『島村 政雄 さん』
「ウクレレ&スチールギター弾き語りコンサート」
～ 石原裕次郎の懐かしい思い出の唄～



♪ウクレレ&スチールギター 弾き語りコンサート♪ ～ 石原裕次郎の懐かしい思い出の唄～



☆『赤いハンカチ』

☆『泣かせるぜ』

☆俺はお前に弱いんだ 他

皆さん一緒に歌いましょう たくさんのご来場をお待ちしております。

『島村 政雄 さん』
趣味としていくつかのハワイアンバンドグループを自ら立ち上げ、色々なイベント活動を続けて20年。現在は、ソロで活動し、ウクレレ・スチールギター弾き語りを楽しんでいます。最近では地域敬老会に協力しました。



『スチールギター』

事業概要紹介

きらりびとみやしろは 様々な活動を行っています。

「困ったときはお互いさま」を合言葉にお互い助け合い、住み良い町を創っていきましょう。

地域福祉活動



助け合い活動



何かお困りなことはないですか、掃除・洗濯・炊事・犬の散歩他病院等への移送サービス有り。ご相談下さい。

Tel: 0480-31-2123

一時預かり保育



保育・子育てを応援します。

キッズルームきらり

☎0480-36-3622

認知症予防活動（共想法）



脳の活性化を図り認知症を予防します。

地域ふれあい活動



各地区において活動しています。詳細は8頁をご覧ください。

介護保険事業

訪問介護



ヘルパーがご自宅を訪問して生活支援身体介護のサービスを行います。

ヘルパーステーション あいあい

Tel: 0480-31-2125

グループホーム

入居者様募集中

明るく安らぎのある穏やかな毎日を家庭的な環境で、その人らしく生活が出来るよう支援します。 **認知症・高齢者対応**



グループホーム喜樂里

Tel: 0480-36-3624

居宅介護支援



ケアプラン作成・相談
介護保険の申請代行いたします。

あいあい

Tel: 0480-36-2173

デイサービス

利用者様募集中

少人数でゆったりと無理のない楽しい時間を過ごせます。
見学・体験が出来ます。



デイサービス喜樂里

Tel: 0480-36-3621

一般事業

女性のための グループリビング きらり

お1人暮らし女性のためのお住まいです。個室でプライバシーが守られ自由で安心・安全な生活ができます。

Tel: 0480-33-3868 **入居者様募集中**



受託事業

宮代町指定管理 陽だまりサロン

陽だまりサロンでは月曜日～金曜日まで。曜日毎に各種イベントを催して皆様のお越しをお待ちしております。(内容は町広報に掲載) 詳細は直接お問い合わせください。

Tel: 0480-37-0145



デイサービス喜樂里

今回は、デイサービス喜樂里の介護スタッフと送迎スタッフの声を聞いてみました。



「あなたのシャンプーは、気持ちいいねえ〜」。これが利用者様からの一番うれしい言葉です。美容院でやってもらうような細やかな動きとやや強めのシャンプーをやってみたところ、利用者様からうれしい言葉を掛けてもらえるようになりました。心身共にリラックス出来る方法を考えながら入浴介助にあたっています。気持ちよくくつろいでいただける入浴が喜樂里の魅力の一つとなる様、日々勤めて参りたいと思います。(デイサービス・青柳 陽子)



2014年7月23日にデイサービスの送迎に携わって早1年半が過ぎようとしています。月曜日から金曜日の週5日の業務。とにかく道路交通規則の遵守を第一に考え行動して来ました。利用してくださる方々が気持ちよく、安心して私の運転する車に乗って頂く朝夕はとてもうれしいものです。春、桜を見に、また、バラ公園へとグループホームの方々のおともをする機会もあり、皆様いつまでもお元気で願っています。介護士の方々と共に。(ドライバー・鵜沼 舟平)



ヘルパーステーションあけび

きらり姫宮の2階にある訪問介護の事業所です

介護保険の居宅サービス（自宅で利用できるサービス）のひとつで、訪問介護員（ホームヘルパー）などが家庭を訪問して、入浴・排せつ・食事などの介護や、調理・洗濯・掃除などの家事、生活などに必要な日常生活上の援助を行っています。

暮らしのお手伝いを致します。





新情報！

きらり姫宮の **デイサービス喜楽里** は、
平成28年4月より
宮代町民のみが利用できる
地域密着型サービス になります。

介護保険法の改正により平成28年4月から、小規模な通所介護(デイサービス)が、
地域密着型サービスに移行されます(**現在利用中の町外の方は、引き続き利用できます**)。

～地域密着型サービスとは～

介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で暮らしていけるように、市町村指定の事業者
が地域住民に提供するサービスで、地域に密着した市町村の細やかな指導が行われます。

～すでにある宮代の地域密着型サービス事業所は～

- 小規模多機能型ホーム 「ケアタウン宮代」
- 地域密着型介護老人福祉施設 「ふるとねの郷」
- 認知症対応型共同生活介護 「グループホームひだまりの家」
- 認知症対応型共同生活介護 「グループホーム喜楽里」

4月より ○ **地域密着型通所介護 「デイサービス喜楽里」** が加わります。

※町内にある小規模デイのいくつかも 地域密着型へ移行される予定です。

地域密着型デイサービスは、定員が少なく、ご利用者様ひとりひとりに
介護が手厚いと言われていています。また、送迎時間は短いほうが 身体に
負担が少なく好まれます。どこも工夫を凝らし個性があって楽しめると
思いますが、サービス内容をよく確認して通所の目的に合わせて選ば
れると良いでしょう。



あいあい
ケアマネ 廣木

【特集】 今から考えておきたい家族の介護・自分の介護
—「まだ大丈夫」と思っている方へ—

第2回は『助け合い活動』の活動紹介と協力者のコメント、プロフィールを紹介します。



利用者さま 宮代町在住 Hさんの場合

『娘が東京都〇〇市の病院に入院！見舞いに行きたいけど、1人で電車に乗っていく自信がない・・・』



助け合い担当

『〇〇市の地理に詳しい人がいるので、相談してみましよう。』

後日、Hさんと日程を調整し、無事、娘さんに面会できました。ご本人も 大変喜ばれていました。都内まで移送（送迎）サービスを利用するケースは めったにありませんが、実際利用している方もいるので、初めから無理と思わず、相談してください。

高速道路料金（別途）が予定よりかかってしまいましたが、協力者さんをご本人の判断で決めたようです。

このように柔軟に対応できるところも『助け合い活動』のよいところです。

費用は？

宮代町内からの往復送迎（付添い・待機あり）

自宅（宮代町内）～ 〇〇病院（52Km） 介助・待機（1時間30分）～ 自宅（52Km）

介助・待機（助け合い活動）時間で計算

迎車料 1点（100円）

行き 52Km 54点（5,400円） 帰り 52Km 54点（5,400円）

介助・待機 1時間30分 20点（2,000円）

1点 + 54点 + 54点 + 20点 計129点（12,900円）

高速道路料金（実費） 2,960円（往復）

*移送（送迎）サービスの利用は、

介護認定を受けている方・障がい者手帳の交付を受けている方の限定になります。

協力者さんより

Hさんの移送（送迎）サービスは、普段遠くても片道40分程度の乗車時間と聞いていました。

今回1時間以上のドライブになるので、足や腰が痛まないかトイレ休憩を取ったほうがよいかと心配でした。たまたま〇〇市の地理に詳しくだったので緊張することなくスムーズにお連れできました。

ご本人も大変満足していると伺いました。喜んでもらえる私もうれしいです。



協力者さんのコメント・プロフィール



山崎 勝美 さん 助け合い活動歴：6年

主な活動内容：通院・買い物・公共施設等への送迎

介助・付添い

現役を引退し第2の人生を趣味の登山、写真撮影、太極拳などを楽しもうと思いながら過ごした半年間、結局何も出来ずに悶々としていた時期に、妻が「助け合い」としてお世話になっていた「きらりびとみやしろ」へ助け合い活動のお話を聞いて見ようと言う事になり伺いました。

それまでは“ボランティア”とか“人々の為に”などと意識して行動したことはほとんど無かったのですがご説明を聞いているうち、自分は健康であること、車運転が好きなこと、など、何か自分にも出来ることが有りそうな思いから決心しました。

全くの未知の世界であり不安も有りましたが、国交省・移送サービスの受講、生活介護サポーター養成研修を受講、そして、事務局のスタッフ、先輩のアドバイスなどで徐々に対応出来るようになり6年を迎えました。

利用者さんには歩行困難な方、目の不自由な方など様々な問題を抱えております。“困ったときはお互い様”をモットーとしていますが、安心してご利用いただくには何が必要なのか考えます。

利用者さんからは教えられることも多くそのため自分も常に問題意識を持ち対応して行きたいと思っております。

協力者としてのささやかなお手伝いが利用者さんからの“ありがとう”の笑顔にお役に立てたことの嬉しさが湧いてきます。

我が家の壁には上杉鷹山の“成せばなる 成さねばならぬ何事も ならぬは人の なさぬなりけり”を掲げ毎日見ていたのですが、昨年からは“あなたの笑顔がいつも私を 温かい気持ちに させてくれる”の色紙に替りました。作者不明ですが今は標語を読むように毎日見えています。

山崎さんの奥様より一言

私たちは夫婦で会員になっていますが、各々自分でできることを、出来る時に笑顔で協力させていただいています。

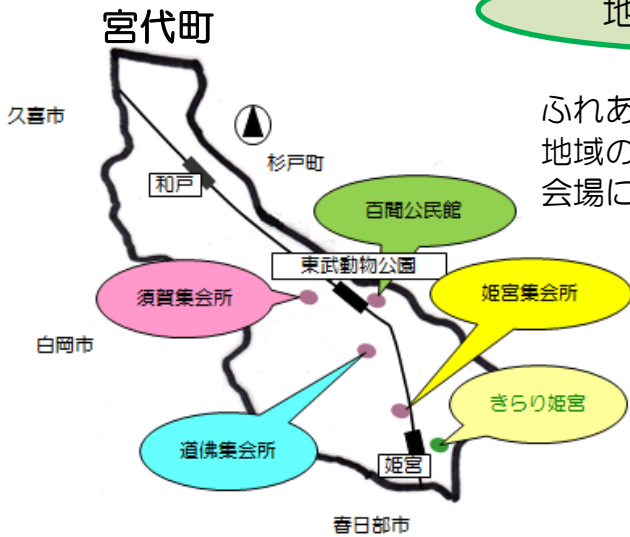


活動中の山崎さん

『助け合い活動』協力者募集中です。お電話お待ちしております。

☎0480-31-2123

地域ふれあい活動



ふれあい活動は、きらりびとみやしろの会員のみならず、地域の皆様が気軽に集まり、交流を図れる場としてそれぞれの会場において地域づくりをすすめる活動です。

場所と内容

お気軽にお越し下さい！

【健康体操】（指導者による）

場所 須賀集会所
日時 第3金曜日 10:00~12:00

【歌声喫茶】（演奏あり合唱）

場所 道佛集会所
日時 第1水曜日 13:30~15:30
※♪ 歌集を用意してあります。

【太極拳】（指導者による）

場所 百間集会所（百間公民館 2F）
日時 第2木曜日 13:30~15:30

【健康ヨガ】

場所 姫宮集会所（姫宮神社境内）
日時 第4月曜日 10:00~12:00

【高齢者の健康体操と囲碁】（指導者による）

場所 きらり姫宮
日時 第3日曜日 10:00~11:30
13:00~15:00
※午前・・ゆっくり健康体操 午後・・囲碁

キッズルームきらり

ご利用のおじいちゃん おばあちゃんとにこやかに挨拶したり遊んだり、お部屋でも楽しく賑やかに過ごしています。いつもご協力頂きありがとうございます。



陽だまりサロン

まゆだま飾りや初午などの日本の伝統行事を小学生に体験してもらったり、利用者みなさまにゲストティーチャーとして学校の授業にも参加していただきました。本年度もたくさんのご協力、ありがとうございました。



こぶし棟

越谷梅林公園へ行ってきました。



カールズホム喜楽里

さくら棟

節分に豆まき・・見たことある鬼だなあ



ボランティア活動の紹介

「きらりびとみやしろ」は、たくさんのボランティアの方々によって支えられています。

《これならできる！ やれる！ やりたい！》を、一緒にお手伝いください。

きらりびとみやしろ 自慢のたくさんのボランティアを紹介していきます。

きらりお花クラブ

「きらりお花クラブ」は、「きらり」駐車場横にある「きらりの庭」と名付けられた花壇を主な活動場所とし、「きらり」を訪れる方々や周辺を通られる一般の方々に四季折々に咲く花を愛でただけであればという思いで活動しております。花はメンバーの皆さんが思い思いに持ち寄ったもので、60種程になりました。



メンバーは現在9名、主な活動期間は雑草が旺盛に生えてくる4月から10月の間が主で、朝6時から約2時間程です。朝6時からというのは如何にも早朝という感じですが、たとえその日に予定があってもあまり影響を与えないということでこの時間帯に落ち着きました。



早朝の爽やかな空気を吸いながら、またやわらかい陽の光を浴びながら過ごす時間は心地よいものです。作業の最後30分程は持ち寄ったお茶菓子でお茶を飲みながらの雑談で、楽しい時間になっております。「お花クラブ」に興味のある方はいつでも結構ですので、どうぞ声をかけてください。また、通りかかった折にはどうぞ咲き誇る花たちを見てあげてください。(お花クラブ 田村虔一)

散歩ボランティア

平成28年1月13日にグループホームの皆さんがスタッフと散歩ボランティア3名で姫宮神社へ初参りに行った写真です。

寒中とはいっても、穏やかな日で、一緒にお参りが出来て安心しました。

私が初めて散歩のボランティアを体験したのは、グループホームが内牧公園にお花見に行った時で、介助したのは体格のいい男性の方でした。車椅子も初めてで、とにかく必死で押し続けました。緊張しましたが、最後にぼそりと「いい花見だったよ」と喜んで笑った顔が忘れられない思い出です。それからは、たった30分位の散歩ボランティアですが、「出来る時に出来ることを」モットーに皆さんの笑顔を見たさに頑張っています。車椅子の方々がほとんどですが、同じ目線でお話をするように、相手の顔をしっかり見て声掛けをするようにしています。(散歩ボランティア 須貝昭子)



地区懇談会の実施報告

2月25日、平成27年度きらりびとみやしろ地区懇談会の会場となった図書館ホールは100人近い参加者の熱い議論で満たされました。

今回のテーマは、各地で取り組みが始まっている「地域サロン」。市民が主体で始めたサロン、自治体の呼びかけで始まったサロン、NPO活動の一環として運営されているサロン、きっかけは様々ですが、高齢者の健康と安心づくり、そして孤立を防ぐ仕組みとして期待されている活動です。孤独死を取り上げたアニメ上映のあと、理事長島村孝一のあいさつに続き、宮代町の富田様・福島様と社会福祉協議会松尾様から高齢化の現状についてご報告いただきました。高齢化率30%超、一人暮らし約1,800人、平成21年から27年の7年間で孤独死13例。宮代の厳しい現実です。

この日の焦点は、すでにサロン活動を始めている10団体からの活動発表でした。活動内容や規模などそれぞれの地域のニーズに根ざした取り組みが語られ、会場からも活発な質問や意見が飛び交いました。多くのサロンが頭を抱えている「男性が少ない」という課題に対して、月曜クラブでは男性側の積極的な協力により男女比がほぼ同じだと報告があり会場を沸かせました。

孤立を減らし、多様なつながりを生むサロン。高齢化社会を明るくする有効な仕組みの一つとなるのは間違いないようです。

【発表団体】（ ）内は、①開催場所 ②おもな活動内容 ③参加資格

- 1 きらりびとみやしろ
(町内五か所で開催。詳しくは本誌「地域ふれあい活動」欄をご覧ください。)
- 2 月曜クラブ
(①宮代台自治会館 ②食事・歌声・談話ほか ③どなたでも)
- 3 月曜つどいの会
(①西条原集会所 ②軽運動・歌声・脳トレほか ③西条原在住者)
- 4 おしゃべりサロン学園台
(①学園台自治会集会所 ②体操・脳トレ・歌声ほか ③自治会会員)
- 5 交流サロン「どんぐりクラブ」
(①新道集会所 ②体操・歌声・談話・誕生会・折り紙ほか ③宮代町民)
- 6 金曜クラブ
(①辰新田集会所 ②体操・歌声・ゲーム・食事・談話ほか ③どなたでも)
- 7 いきいきサロン東・中寺
(①東／中寺集会所交互に ②体操・輪投げ・脳トレ・食事ほか ③宮代町民)
- 8 稲荷クラブ
(①百間集会所 ②体操・歌声・囲碁・麻雀・談話ほか ③稲荷町住民)
- 9 姫北サロン
(①姫宮北団地集会所 ②体操・介護予防・歌声ほか ③北団地自治会会員)
- 10 たまり場サロン中須
(①中須集会所 ②体操・脳トレ・茶話会ほか ③どなたでも)



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

「きらりそば祭り」のご報告とお礼

H27年12月5日、青空のもと地元「柚の会」様のご厚意による手打ちそば350食は地域の皆様や会員の皆様に提供され喜ばれました。
同時開催ミニバザーは 売上金 34,160円 となりました。
ご協力ありがとうございました。



事務局からのお知らせ

バザー提供品ありがとうございました

H27年11月1日～H28年2月29日

石田 和子様 窪田 真弓様 萩原 良子様 吉沢 富子様 田中 久江様 小島 節子様
増田 好子様 中山 喜美江様 山本 尚子様 北村 一登様 鈴木 幸子様 佐藤 ヨシ江様
匿名 K様 町田 希巳江様 土屋 信様 山崎 勝美様 島村 滋様 渡辺(学園台)様
津田 知津子様 庄本 晃様 岡本 真千子様 飯田 サダ子様 島村 陽子様 米倉 和子様
佐野 好一様 鈴木 由紀乃様

寄付金ありがとうございました

H27年11月1日～H28年2月29日

窪田 真弓様 遠藤 進様 河野 清様 小林 健治様 竹内 千里様 伊東 央様 小森 好子様
佐野 好一様 山下 明二郎様 柴崎 様 手島 亙様 島村 滋様 庄本 晃様 松永 武人様
和戸教会様 渡辺 T様 匿名 K様 匿名 F様

寄贈品ありがとうございました

H27年11月1日～H28年2月29日

中村 幸子様 阿部 重太郎様 戸田 直様 木村 恵美子様 田中 久枝様
中神 訓子様 土淵酒店様 成田 圭子様 関根 S様 鈴木(東姫宮)様
鈴木(須賀)様



お悔み申し上げます

H27年11月1日～H28年2月29日

水谷 明男様 廣木 十三子様 高橋 利孝様 伊東 桃三郎様
伊藤 雄三様

ボランティアさん 随時募集しています



ご寄付のお願い

NPO法人きらりびとみやしろは、平成27年10月 埼玉県から寄付金への税額控除が受けられる認定NPO法人の仮認定を受けました。これにより、当法人へのご寄付は、寄付金控除として「所得控除」か「税額控除」のどちらかを選択いただけます。みなさまの“お気持ち”をご寄付としていただければ、大変ありがたく存じます。なお、特別賛助会員 及び 賛助会員の年会費も、控除が受けられます。

寄付金控除(税額控除)額の計算

$$(\text{寄付金合計額} - 2,000\text{円}) \times 40\% = \text{税額控除額}$$

確定申告時は、税額控除額が所得税額から差し引かれます。

今年度も引き続き会員としてご支援くださいますようお願い申し上げます。

お住まいの地区の評議員さんが本誌「きらりびと通信」をお届けしながら、年度会費の集金をさせていただきます。

☆ 尚、お留守の場合には「通信」と共に郵便口座への「振込票」をお届けいたしますのでご入金のお手続きをお願いいたします。

会員募集

年会費（平成28年4月1日 ～ 平成29年3月31日）	
正会員	3,000円（ 議決権あり 助け合い活動利用・協力可、キッズ利用可 ）
特別賛助会員	3,000円（議決権なし）
賛助会員	1,000円（個人 1口 議決権なし）
	5,000円（法人 1口 議決権なし）

☆ お問い合わせ きらりびと事務局 0480-33-3868