

きらりびと通信

63号

平成 28 年 7 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”



目次

理事長ご挨拶P1	[特集] 介護P8・P9
H28年度定期会報告P2	「フレイル」って?P10
事業概要P3	地域ふれあい活動紹介P11
きらり姫宮の活動紹介P4・P5	事務局よりP12
助け合い活動P6・P7		

《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 暑くなりましたがいかがお過ごしでしょうか。きらり姫宮の利用者様は、暑さを避けるため散歩の時間を夕方の5時過ぎからにして、お元気に過ごされています。

さて、介護の話です。前号では介護予防が介護保険サービスから外されて市民による支え合いで行うことになったことや、住民が開いているサロンの必要性を書きました。

私は、6月21日火曜日、三芳町で開催された「町をあげてみんなで支え合うまちづくりフォーラム」に行きました。さわやか福祉財団からの要請で「陽だまりサロン」の話をしに行ったのです。介護予防のために、みんなが集まれるサロンの必要性がどこの市町村でも話題になっていますが、毎日開いているサロンは埼玉県内では宮代町の陽だまりサロンだけだそうで、運営している私たちきらりびとみやしろに、常設で開いている良さを話してほしいということでした。

介護保険の改正を受けて、「これからの介護をどうするのか」市町村は模索を始めています。三芳町ではさわやか福祉財団の支援を受けて、みんなで話し合い、みんなで支え合う福祉のまちづくりのためのフォーラムを開いたのです。

会場は、200人を超える人で満員の集まり、団塊の世代とそれを超える世代でしょうか、皆さんの熱気を感じるフォーラムになっていました。行政と社協が問題をしっかりとらえて、町をあげてという感じがよく出ていました。

どこの市町村でも、取り組みが始まっていますが、市民の力をどのように巻き込むことができるのかがポイントのようです。

きらりびとみやしろは、「困ったときはお互いさま」の助け合い活動を進めて温かな社会「新しいふれあい社会づくり」を目指していますが、これからは市民の皆さんとも協力して、活動の輪を広げたいと思っています。



平成28年度定期総会報告

きらりびとみやしろの総会が終わりました。

5月26日13時から図書館ホールにおいて、特定非営利活動法人きらりびとみやしろの平成28年度総会を開催しました。

ご来賓として榎本和男宮代町長、合川泰治町議会議長のご出席をいただき、27年度事業報告、決算報告ならびに28年度事業計画、予算案の議案すべて承認されました。又、長年活動を続けていただいた4名の方々に、これまでの功績に対し感謝状を授与いたしました。



第2部 島村 政雄さんコンサート

第2部として14時30分から、会員のご家族 島村政雄さんの「ウクレレ&スチールギター弾き語りコンサート」が開催されました。石原裕次郎のナンバーや、フラダンスの曲をご披露いただき、100人を超える観客も 素敵なウクレレとスチールギターの音色に酔いしれました。

島村さんがご指導されているウクレレ教室OBの皆さんも応援に駆けつけ、コンサートは大盛況となりました。



皆様のご協力により、無事終了いたしました。ありがとうございました。

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



何かお困りのことはないですか、掃除・洗濯・炊事・犬の散歩他病院等への移送(送迎)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11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

火・水・木曜日 半日デイ実施

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。 **利用者様募集中**



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



ヘルパーステーションあいあい

今回は、ヘルパーステーションあいあいの訪問介護スタッフの声です。



〔高齢者支援〕

玄関チャイムを押し挨拶をして訪問をします。「どうぞ入ってください、お待ちしていましたよ」と言ってくださると、今日もお元気で良かったと思います。

ヘルパーに食事作りや買い物、入浴、掃除等任せてくださる方もいらっしゃる、責任感を感じながらも信頼していただいたことを光栄に思っています。

いつまでも住み慣れたご自宅で暮らして頂けたら嬉しいです。

(ヘルパーステーションあいあい・河原 正美)



〔障がい者移動支援〕

限られた時間の中、利用者様の日常生活を支援させていただくということは、ある一定の新鮮な緊張感と共に、それぞれの利用者様の「ひとときを共有・共感」を体験する事の出来る大変貴重な時間である事が、後からしみじみ感じています。

ある利用者様とは、一緒に外出し電車やバスに乗り、出先で一緒に持ってきたおにぎりを食べながら穏やかなひとときを過ごしたりして、「共に楽しむ」という事を大事にしています。

(ヘルパーステーションあいあい・田島 友)



あいあい

きらり姫宮2階、南側事務所内にある居宅介護支援事業所です。

介護サービスの相談窓口です

私たちは普段、「ケアマネ」「ケアマネージャー」と呼ばれていますが、正式には「介護支援専門員」といいます。

ご自宅等を訪問して、ご本人・ご家族のご希望を伺い、心身の状態にあった介護サービスが利用できるように連絡・調整をいたします。

〔ケアマネージャー 廣木・横山〕

困っていることなどお話を聞かせてくださいね。



こぶし棟

カールホム喜楽里

さくら棟

「東武動物公園」と、オカリナコンサート鑑賞に「陽だまりサロン」へ行ってきました。



デイサービス喜楽里

いつもご利用いただきありがとうございます。デイサービスの壁は、利用者様とスタッフの共同製作です！折り紙やお花紙で手先を使って作り飾ります。今、デイの壁は夏の装いです。

ご見学、体験ご利用は、随時お受けいたします。ぜひ、ご連絡ください。



キッズルームきらり

いつもご協力ありがとうございます。
さあ！暑い 暑い 暑い夏がきますよ～！
今年もいっぱい水遊びしようね！



陽だまりサロン

おかげさまで16周年を迎えました。これからも皆様の『陽だまり』になれるようにスタッフ一同努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



毎日の“ちょっと困った” お助けします！

今回は『助け合い活動』
利用者さんのコメントを紹介します。

石井いずみさん

私は昨年末に宮代町に転居してきました。春には出産を控えていましたが、里帰りはしない予定だったので、ファミリーサポートをお願いしようと思っていました。いろいろ調べていたところ、役場でいただいた資料で「きらりびとみやしろ」のことを知りました。

さっそく、出産前に登録だけしておいて、さあ出産を待つばかり、だったのですが、出産時のトラブルで私は緊急帝王切開、赤ちゃんはNICUへ搬送されてしまい、産後3週間ほどは、毎日病院へ通う日々でした。

やっと赤ちゃんが退院し、自宅で過ごせるようになったのは、もう産後一ヶ月になろうかという頃。そもそも産後すぐのお手伝いを希望していたのに、だいぶ自分も動けるようになっていて、サポートを頼むのは甘えなのでは・・・という迷いがありました。それでも、夜の授乳などで疲労が溜まっていて、お願いしてみたい、という気持ちもあり、半々でした。

でも主人の「迷っているなら、とりあえずお願いしてみたら？」という言葉に、とりあえず、週に2回ほど、簡単な家事をお願いしてみました。家事サポートなどお願いするのは初めてで、少し緊張しましたが、とても丁寧に作業をしていただけて、自分の体力にも余裕ができ、お願いしてよかったなあと思っています。

加えて、赤ちゃんと二人きりで閉じこもりがちな生活のなかで、ほかの方と会話するのは気分転換にもなり、精神面でも思わぬプラスがありました。会員(協力者)さんは地元の方なので、宮代町の情報も伺うことができ、転居したばかりの私は、とても心強く感じました。

助け合い活動は、単純に家事の援助などだけでなく、人と人とのつながりという副産物が生まれるところが素敵だなと思います。まだしばらくは育児で忙しい日々が続きそうですが、余裕ができたなら今度は私自身、助ける側になってみたいです。

費用は？ ◎時間で計算します！

助け合い活動(家事支援・子育て支援など)

お掃除・洗濯・子守	1時間	8点	(800円)
交通費(宮代町内での活動)		2点	(200円)
		計	10点(1,000円)

*基本点数：15分ごとに2点(200円)

*交通費：1活動につき2点(200円)・町外での活動は別途

“ありがとう”の気持ちを『ふれあい切符』で精算！
『ふれあい切符』1点100円



「助け合い」は、他にこんな活動もあります！

移送（送迎）サービス

車両点検の様子

病院帰りのお楽しみ
お買い物です。



安全運転と
気持ち良い移動
心掛けています。

「助け合い」の事務局です

「助け合い」の事務局は、きらり姫宮2階 北側事務室にあります。



滝川・加藤

こんな言葉をお届けします

・・・「心を与える」。

まず、与えることから始めましょう。富のある者は富を、才のある者は才を、時間のある者は時間を。しかしなんと云っても、人が人に与える最高のものは、心です。他者のために「思い」と「行動」に費やす時間、人とともにどれだけの時間を分かち合えるか・・・ちょっと考えてみませんか？

『助け合い活動』協力者募集中です。ボランティアに参加しませんか？

☎0480-31-2123（滝川・加藤） 9時～17時 土・日・祝日休み

【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3回は「介護保険(介護サービス)を利用したい・・・」どうすればいいの?をご紹介します。



あいあい
ケアマネ 廣木

40歳以上の方は、「介護保険」に加入して決められた保険料を納めています。加齢や病気で、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていける・自分の希望する生活を送ることができることを目指した **公的保険のサービス** を **介護サービス** といいます。

65歳以上の方は、介護が必要となった原因は問われません。

40～64歳の方は、対象となる病気(特定疾病)が、16種類指定されています。

利用するには、お住まいの市町村の介護保険担当に要介護認定の申請をしてください

・・・では、Aさんの申請の様子をご覧ください・・・



本人 または 家族

妻(Aさん)のことで介護保険を利用したいんですけど・・・



Aさん

例えば
宮代町 では



健康介護課
介護福祉担当

困っていることはなんですか? 利用したい介護サービスは? かかりつけ医を教えてください。・・・
訪問調査日を調整しますね(自宅 または 入院先などで実施)。



訪問調査員

訪問調査に来ました。ご本人様のことについてお聞きますね。手足などの動きを確認しますね。5m連続で歩けますか? 今の季節は何でしょうか?・・・ ※1
・・・と、皆さんに同じ質問をして調査します。



※1 訪問調査のポイントです!!



◎ご本人様へ

- ・・・調査員の質問に対して 無理せず今の状態を伝えましょう。
「普段していること」と「やればできること」は、違います! 普段のことを伝えてください。

◎ご家族様へ

- ・・・普段の様子がわかる方の同席をお勧めします。ご本人の前で言いにくいことは、後でまとめて調査員に伝えられるようにメモにしておくと思います。

ご本人が入院中の場合は、病棟の看護師に申請することを伝えておきましょう。また 退院後の自宅での生活に不安があるときも同様です。大きな病院では、院内の医療相談員(MSW)を紹介してくれます(相談には予約が必要です)。

- ・・・必要な情報、書類がそろった方から 公平な審査会が行われます。
要介護認定され、要介護度が決まります。
申請から原則30日以内に自宅に**認定の結果[認定の区分]**の通知が届きます。
初めて認定を受けた方は「介護保険被保険者証」と「介護保険負担割合証」も同時に届きます。

被保険者証と負担割合証





認定結果が届きましたね！・・・さて、認定の区分は？
認定の区分によって、「利用できる介護サービス」と「介護サービスの量」が変わります。

認定区分 によって、連絡・相談先 も、違います。

非該当 (自立) … 地域支援事業が利用できます → 地域包括センターへ

要支援 1・2 … 介護予防サービスが利用できます → 地域包括センターへ

要介護 1～5 … 介護サービスが利用できます

→ 在宅利用 (※1)を希望する方 … 町発行事業所一覧から事業所へ

→ 施設入所を希望する方 … 介護保険施設へ

在宅利用(※1)・・・自宅を中心に介護サービスを利用すること。



電話で
連絡・相談

介護サービスには、自宅を訪問する・施設に通う・短期間施設に入所するなど様々なサービスがあります。各事業所のケアマネージャーと契約し、今後どう利用していくかのケアプランを考えます。

Aさん本人とご家族の話をお聞きすると・・・



家でお風呂に入りたいわ、月に1度でもいいから・・・(Aさんご本人)

家の風呂は危ない！でも、せめて週2回は入ってほしい・・・(ご家族)



・・・ご家族内でも意見の相違はあるものです。ケアマネージャーと相談しながら困り事を解決し、ご本人様にもご家族にも無理のないプランをたてましょう。ケアマネージャーが作るケアプランの週間サービス計画表は、1週間の動きがわかり、ご家族にも参考になります。介護度によって利用できるサービスとできないサービスや、ほかの申請が必要な時もあります。費用の自己負担は、1割 または 2割です(負担割合証に記載されてます)。



それから・・・
玄関の上がり下がりが大変！廊下の段差につまずいて転びそう！
階段で落ちそう！



生活環境って大事！！ 住み慣れた家で安全に身体に負担なく生活するために、
生活環境を整えるサービスもあります

福祉用具貸与 … (工事を伴わない) 手すり・歩行器・車椅子・介護用ベッド など
・介護度によって利用できます

福祉用具購入 … シャワーチェア・ポータブルトイレ など
・年間10万円までが上限(4月1日～)・・・要申請

住宅改修 … 手すりの取り付け・段差解消・開き戸から引き戸へ・和式から洋式便座へ
・限度額20万円 原則1回限り・・・要事前申請(審査あり)



あいあい
ケアマネ 廣木

生活環境を整えるだけでも生活の不安が一部解消され、自分でできることが増えて自信につながり生活することに対して前向きな気持ちになります。

加齢や病気・家庭環境の変化が原因で、今まで出来ていたことができなくなり、心配事が多くなったら、一度お住まいの介護保険担当・地域包括支援センターにどうしたらよいか相談すると良いと思います。

宮代町の介護保険担当や地域包括センターの皆さんは、とても親切に相談にのってくれます。
宮代町役場 電話 (0480)34-1111

最近、介護にもカタカナ言葉が多くなってきました。そこで・・・
介護予防の新キーワード

フレイル について説明します。

フレイル = 虚弱

筋力や心身の活力が低下した状態

(日本老年医学会)

- 身体的フレイル [筋力、体力の低下]
- 精神心理的フレイル [認知機能の低下や鬱(うつ)]
- 社会的フレイル [貧困や独居]



高齢者の多くが **フレイルの状態を経て** 要介護状態になるといわれています。
フレイル状態 に至るとストレスにも弱く、さまざまな負の連鎖が起こりやすいそうです。

では、「フレイルになっているのか？」の **診断基準**です。・・・やってみましょう！

- 体重減少（日本人の体格だと1年間で2～3kg減っていたら要注意）
- 歩くのが遅くなった（横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった）
- 筋力低下（たとえば、買い物で2Lのペットボトルなどを運ぶのが大変）
- 以前より 疲れやすくなった
- 身体の活動性の低下（最近趣味のサークルに出かけなくなった）



上記のうち**3つ**あてはまったら**フレイルの疑い**があるそうです。（NHKONLINEくらし☆解説より）

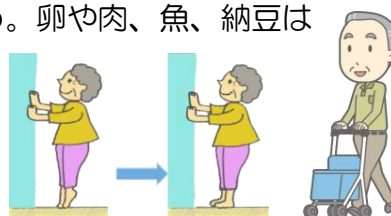
フレイルを予防するには！ (京都大学 荒井秀典教授)

- 1 たんぱく質・ビタミン・ミネラルを含む食事
- 2 ストレッチ・ウォーキングなどの運動
- 3 身体の活動量や認知機能をチェック
- 4 感染予防(ワクチン接種など)
- 5 手術後は栄養やリハビリなど適切なケアを
- 6 薬の種類が多い人は主治医と相談（目安は6種類以上の方）



つかまってスクワット

特に大事なのが、しっかり栄養をとることとしっかり活動(運動)することだそうです。
筋肉の元になるたんぱく質をとることを意識しましょう。卵や肉、魚、納豆はたんぱく質が豊富です(食事制限のある方以外)。
筋肉を落とさないためには、簡単な運動(かかとあげ)や、散歩などの有酸素運動をすることが効果的だそうです。



あいあい
ケアマネ 廣木

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於いて地域づくりをすすめる活動です。

内容と場所

【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
 内 容 初歩の太極拳・介護予防の太極拳
 持ち物 上履き・タオル



【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
 内 容 ストレッチから始まる健康体操
 持ち物 タオル・補給用水分等



【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
 内 容 どなたにも出来る簡単ヨガ
 持ち物 タオル



【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
 内 容 懐メロ・童謡・抒情歌等
 ♪ 歌集を用意してあります。



【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
 内 容 午前・・・ゆっくり健康体操
 午後・・・囲碁(初級~上級者まで)
 持ち物 健康体操(タオル・補給用水分等)



どちらの場所でも自由に参加いただけます。
 どうぞお気軽にお越し下さい!

共想法



『共想法』で認知症予防をしています。
 写真を使って話したり質問したり・・・
 楽しく笑いながら脳を使うようにします。
 皆様もぜひ、一緒に共想法をやりましょう!

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

H28年3月1日～6月30日

鈴木 ワカ子様 白木 正勝様 藤林 泰様 田中 とし子様 滝川 操様 上松 廣志様
関根 美和様 原田 昌子様 山本 玲子様 浅賀 誠司様 遠藤 進様 島 義貞様
横山 みゆき様 加藤様 匿名 K様 鈴木 和子様

寄付金ありがとうございました

H28年3月1日～6月30日

矢坂 さえ子様 島村 一夫様 浦野 茂夫様 関谷 昌雄様 小沼 能子様 山内 一生様
渡辺 利昭様 渡辺 芳子様 伊藤 均・和子様 匿名 K様 須賀ふれあいサロン様

寄贈品ありがとうございました

H28年3月1日～6月30日

高野 ヨシ子様 塚谷 サト様 榎本 幾雄様 東 弘美様 小野里 京子様
阿部 重太郎様 小泉 としえ様 香村 能康様 西澤 敏子様
島田(杉戸)様 石田 和子様 小森 富貴子様 松永 敏様 匿名 K様
遠藤 進様 中村 節子様 坂巻 弘子様 浅賀 誠司様 匿名 S様



お悔み申し上げます

H28年3月1日～6月30日

遠藤 昇様 佐藤 弘様 小川 功様 松山 美智子様
島村 一夫様(H27) 榎本 スミ子様(H27)

H28年度 町民まつり「バザー出店」のご案内

- バザー日時 8月27日(土) 午前10時～午後3時
8月28日(日) 午前10時～午後3時
- 場所 進修館 研修室
- 品物 日用品、雑貨、衣類など



ご提供いただいた品々の中には、掘り出し物がたくさんあります。
お友達をお誘い合わせの上、ご覧いただきながらお買い求めいただければ幸いです。。

※ 尚、バザー用品は8月中旬まで受け付けております。
お近くの評議員さんにお声かけいただくか、
きらりびとみやしろ事務局までご連絡ください。

☆問い合わせ 33-3868

清拭用ウエスが不足しています。

使用済みタオル・バスタオルがありましたら ご寄付をお願いいたします。

編集後記

「きらりびと通信」63号をお届けします。各ページの記事にご意見をお寄せください。日本の人口減少は当分続き、税収も消費も確実に減っていきます。逆に、高齢者の数はこれからも当分増え続けます(うれしいことですが)。つまり、国だけでなく都道府県市町村の予算は厳しくなり、介護制度も例外ではありません。ならば、自分たちでできることは自分たち=家族・隣近所・地域・市民活動=でするしかありません。そのための楽しい工夫を寄せ集めたいものです。[F]