

きらりびと通信

困ったときは“お互いさま”



目次

理事長挨拶P1	特集 家族の介護・自分の介護P6・7
定期総会報告P2	半日デイのご案内P8
事業概要紹介P3	地域ふれあい活動P9
きらり姫宮の活動紹介P4	きらりびと広場P10・11
ボランティア活動の紹介P5	事務局からのお知らせP12

《介護のこれからを考える》

「介護予防と市民力」

理事長 島村 孝一

こんにちは。田んぼの緑に初夏の活力を感じていましたが、本誌がお手元に届くころには稲穂が顔を出していることでしょうか。年々歳々、時の早さを感じます。みなさまは、いかがお過ごしですか。

さて、今号でも介護のこれからです。きらりびとみやしろでは、2月に恒例の地区懇談会を開き、地域で始まっている高齢者の集まり＝「サロン」の話題を取り上げ、関係者の皆さんと意見を交換する懇談会を行いました。

地域で定期的に行うサロンを始めるには、お世話をする仲間が揃うことが必要です。他人のため進んで活動をする優しい人々です。宮代町には今、21のサロンが活動しています。素晴らしいことですね。



団塊の世代の介護が必要となる2025年に向けて、国は介護費用の抑制を目指し、介護予防は地域の市民力に任せることとしました。つまり、時間に余裕のある団塊世代が高齢社会に活動の場を作り、お互い同士の助け合いによって住みやすい地域社会を目指し、介護予防に繋げてほしいとしたのです。今、全国の市町村では、地域に合った活動について市民を巻き込みながら模索しています。

このことは、人口減少社会になり縮小する日本経済にあって、やむを得ない正しい選択だと思います。元気な私たちは、いずれお世話になる前にできることで社会の役に立つ。いつの間にか忘れてしまった、近所が声を掛け合う優しい地域社会を取り戻すチャンスなのではないでしょうか。

感謝の言葉を頂ける活動は、喜びと元気が湧きます。このことが介護予防につながるのです。「困ったときはお互いさま」できるひとが、できるときに、できることを！で頑張りましょう。

平成29年度定期総会報告

5月25日(木)午後1時から宮代町立図書館ホールにおいて平成29年度きらりびとみやしろの総会が開催されました。

平成28年度の事業報告・決算報告及び平成29年度の事業計画・予算案の議事に対し、滞りなく決議、承認されました。

会場にお越しくださった皆様、ご都合により委任状にてご連絡くださった皆様、ありがとうございました。また長年、きらりびとみやしろの活動に貢献くださった4名の方々に感謝状を贈呈いたしました。



第2部 『プリム・レイ』コンサート

第2部として14時30分から『プリム・レイ』の皆様による「ハワイアン&ポップスバンドコンサート」が開催されました。

宮代で23年間活動を続けていらっしゃる『プリム・レイ』バンドの演奏と懐かしいメロディの歌声に会場全体があたたかい空気に包まれ、素敵なひと時となりました。



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、助け合いながら住みよい町をつくっていきましょう。

地域福祉活動



助け合い活動



移送(送迎)サービス



掃除・洗濯・炊事・犬の散歩他
病院等への移送(送迎)サービス
をしています。ご相談下さい。
☎:0480-31-2123

一時預かり保育

登録・予約は
平日に



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。
9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
☎: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、その人らしく生活出来る
よう支援します。 **認知症対応**



グループホーム喜楽里 ☎:0480-36-3624

居宅介護支援



ケアマネージャーによる
ケアプラン作成・相談
介護保険の申請代行を致します。

あいあい
☎:0480-36-2173

デイサービス

半日デイも実施(曜日は相談に致します)

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**

デイサービス喜楽里 ☎:0480-36-3621



一般事業

女性のためのグループリビング きらり

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。

☎:0480-33-3868 **入居者様募集中**



受託事業

陽だまりサロン

陽だまりサロンでは、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(日程・内容は町広報に掲載)。

詳細は直接お問い合わせください。

☎:0480-37-0145





キッズルームきらり

「キッズルームきらり」をご利用のパパ・ママの声です。

「キッズルームきらり」は、ご家族の困ったときにお役に立てるよう一時保育をしています。登録・見学は平日にご連絡の上、お越しください。お待ちしております！ ☎ 0480-36-3622

11時30分から17時30分まで毎週預けています。いつもやりとりする連絡カードが観察日記のように生き生きとして娘の成長を客観的に確かめることができます。

娘もきらりと先生方に慣れ、私も安心して仕事に行くことができます。
(ゆいちゃんとママ)



きらりびと登録時に、キッズルームを見学、アットホームな雰囲気がいいなと思いました。赤ちゃんのケアについてアドバイスいただけたり、体の様子など丁寧に見ていただけるので、新米ママには頼りになります！

給食でいただいたせいか、お味噌汁が大好きになり家でも器を引き寄せゴクゴク飲みます。嬉しい成長です。
(ゆうくんとパパママ)



グループホーム喜楽里

きらり姫宮の介護スタッフの声 第4弾です。

こちらに勤めてもうすぐ4年になります。いろいろな経験を積まれている利用者様からは、学ぶことも多く、先日は「ふき」の下処理の仕方を実践を交えて教えていただきました。ことわざや漢字が得意な方がいらっしたり、昔の歌をよくご存じだったり日々たくさんの事を教えてくださいます。いつも利用者様の笑顔や言葉にパワーをもらっています。これからも、この笑顔をやささないよう、楽しい毎日を過ごすお手伝いをしていきたいです。

(こぶし棟スタッフ・坂本 紀子)



陽だまりサロン

笠原小学校で平日毎日開いている「陽だまりサロン」は、6月で開館17周年を迎えました。『あおむし』さんによる児童向けの本読みのおかげで、今年も1年生がたくさん遊びに来てくれるようになり、たくさんの交流がうまれています。みなさまに支えていただき、陽だまりサロンが憩いの場になっています。



半日サービス喜楽里

いつもご利用いただきありがとうございます。「半日デイ」が始まりました！！気持ちの良いお風呂と、おいしい食事。ぜひ、午前中のいいとこどりの半日デイをご利用してみませんか？お待ちしております。

☆8ページに、「半日デイ」の特集を載せました。ご覧ください☆

ボランティア活動の紹介

「きらりびとみやしろ」の活動は、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。

介護サポート

毎週木曜日10時から約30分ほど、こぶし棟の部屋から見える庭の草取りを楽しみにしていられるS様のお手伝いを始めてからもう1年になります。

長靴に手袋と帽子、カマを持つとS様はニコニコ顔をされて庭の草取り開始です。どこから始めるか、いつ止めるか・・・また、椅子に座っての休憩もS様次第で進みます。鼻歌が出るといい調子です。ご機嫌が悪い時もありますが、のんびり空を見上げ「外は気持ちがいいね」「ピワがたくさんなってるね」と話が弾むと私が入院した時の事を思い出し、お役に立てる・必要とされることが嬉しいんです。
(関根 敏江)



イベントサポート

主な活動は、きらり姫宮で行われるイベントの会場づくり、その撤収やきらりの定期総会資料の印刷、綴込み作業です。

今年のお花見は、新しい村の定休日を利用して、新しく出来た「デッキ広場」の会場づくり、到着した利用者の車いす移動介助をしました。広場では「リコーダー」の演奏会、踊りなどを見学、楽しい時間を過ごしました。また、恒例のそば祭りの会場づくりのお手伝いも行っております。紅一点に男性7名のグループです。
(野口 宗昭)



一芸サポート/ハーモニカ

私達宮代ハーモニカクラブは、先生以下16名で毎年春秋のイベント出演に向けて練習を重ねています。

また、町内外ケア施設からの依頼に応じて歌の伴奏活動も続けています。

きらり姫宮さんにも何度か伺っていて、皆さんが楽しそうに元気に歌ってくださるのを見ると、私達も嬉しく、励みになります。
(宮代ハーモニカクラブ 風見 昭)



きらりびとのボランティアは、皆様のステキな趣味や好きなこと・できることが活かされます！
これからも様々な活動やお声を載せていきますので、「あっ！できそう・やりたい」と思っただけでしたら、どんどんご協力をお願いいたします。連絡 お待ちしております！

きらりびとみやしろ事務局 ☎ : 0480-33-3868

【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6回「介護が必要になったら 誰に介護を頼みたいですか？ その2」

介護の必要に迫られても、最も他人に頼りたくないこと、それは「排泄(排尿・排便)」ではないでしょうか。

誰もが人の手は借りずにトイレを済ませたいと望みますが、トイレに間に合わず、下着やトイレまわりを汚してしまいイヤな思いをしている方が多いと聞きます。介護される側も介護する家族も、その後始末や夜間のトイレ介助が重なるとストレスが溜まりがちです。

でも、ちょっと待ってください！

トイレまでの移動経路を工夫したり、トイレ内を使いやすくすることで排泄にまつわるストレスは、お互いにかなり改善できると思います。



M子さんは、要介護1。体調不良で入院しましたが、回復して近日退院となります。



退院するとお聞きしました、よかったですね。



M子さん

おかげさまで。でも、足に力が入らなくて・・・トイレに間に合うか心配なの。ひとりで用が足せるかしら・・・？



M子さんの不安は「トイレに自分で行けるか」です。

足の力が弱く、いざとなった時に歩いてトイレに行けるのか？間に合うのか？という不安を抱えているM子さんに提案をしました。



部屋からトイレまでの廊下に手すりを付けてみてはどうでしょうか？便座に付けるタイプの手すりもありますよ。



住宅改修(事前に申請が必要)や、レンタルで手すりを設置することができます。



便座にもレンタルで「手すり」を設置することができます。



これなら、立ったり座ったり自分で楽にできるし・・・ひとりでトイレに行けそうね・・・！！



M子さんの不安が解消できそうです。

第3回の「生活環境って大事！」の項で、生活環境を整えるサービスをご紹介しましたが、身体の状態にあった福祉用具を上手に活用することで、ご本人のできる事が増えると同時に、介護する方の負担の軽減にもつながります。

- ① **福祉用具貸与** … (工事をとまなわない) 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
- ② **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
- ③ **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)

1 福祉用具貸与



歩行器や車いすがあれば・・・
足の力が弱くても、

介護保険の
サービス
を利用する

2 福祉用具購入



ポータブルトイレがあれば、
トイレに行かなくても
身体に負担なく、

**トイレを済ませる
ことができる！**

3 住宅改修



手すりがあれば・・・しっかりつかまって、



あいあい
ケアマネ 廣木

・・・その他、頻尿(何回もトイレに行く・行きたい)や、便秘の悩みでお困りの方はたくさんいらっしゃいます。日常生活に影響が出る場合もありますので、かかりつけのお医者様に相談するとよいと思います。

高齢者福祉サービスの情報

介護保険以外の宮代町高齢者福祉サービスに「介護用品の支給」があります。

要介護認定を受けている方のうち、条件を満たせば紙オムツや尿とりパット、介護用手袋などを、購入費用(月額 6,250円まで)の1割の利用料で購入できます。

くわしくは、宮代町役場でご確認ください。

お問合せ 宮代町役場 高齢者支援担当 または、担当のケアマネージャーへ
電話 0480-34-1111 (内線 386)



次回は「お泊り(ショートステイ)」についてご紹介予定です。

きらり姫宮の半日デイ (デイサービス喜楽里)

- ★ デイに行きたいが、1日はちょっと長いと思っている方
- ★ 幼稚園みたいなデイは苦手だなと思っている男性の方
- ★ 入浴や昼食サービスのみ利用したい方
- ★ 午後は用事ややりたいことがあるから午前だけでいい方

そんなふうに考えている方のために「**半日デイ**」を始めました。

もちろん、女性も歓迎です！自宅まで車で送迎いたします。

午前半日デイのスケジュール

お迎え	8:30 ~	
到着	9:30	健康チェック
	10:30	入浴サービス
	12:00	昼食
お送り	13:30 ~	

費用 (介護度3の方の場合)

利用料・入浴料・昼食代・おやつ代 込み
約1,300 円/1回

午後半日デイのスケジュール

お迎え	12:30 ~	
到着	13:00	健康チェック
		レクリエーション
		イベント・外出など
	15:00	おやつ
お送り	16:40 ~	

費用 (介護度3の方の場合)

利用料・おやつ代 込み
約700 円/1回

上記の費用は、自己負担割合が1割の場合です。(一定の所得がある方は通所介護費の自己負担額が2割になります)

デイサービス喜楽里の様子

リフレッシュできる時間を提供しています。車いすご利用の方は機械浴のお風呂で安心して入浴できます。
菖蒲湯・柚子湯・全国名湯の湯心の香りなど、お楽しみいただいています。



温かく、おいしい昼食はきらり姫宮の自慢です。ぜひ、召し上がってみてください。



今日は将棋で勝負！



理事長も一緒に昼食

運転手さんも車も送迎の準備OKです。

☆見学・体験利用は平日いつでもできます。ご連絡ください。
お問い合わせ デイサービス喜楽里 0480-36-3621

地域ふれあい活動

地域ふれあい活動は、きらりびとみやしろの地域貢献活動です。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



【健康ヨガ】（指導者による）

場 所 **姫宮集会所**（姫宮神社境内）
日 時 第4月曜日 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

【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

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！

今回は、須賀集会所で第3金曜日に実施されている「健康体操」に参加されている皆様の声です

参加したきっかけは、人づてや通信。知り合いに紹介されたからです。近所だけでなく誰でも誘えるし来られるからいいですね。

テレビでやってた前屈が前よりもっとできるようになった。月1だけど効くよ！

指導者の人柄がいいし、教え方もわかりやすくいいんですよ。先生優しいです。

今朝、頭が痛かったけど、来たら治っちゃった。みんなと話もできたし来てよかったわ！



月1回じゃなくてももっとやりたいけど先生がお忙しいそう。

先生の声もよく聞こえるし話のはざれがいい。耳が聞こえずらいのでとても聞き取りやすくてありがたいです。



自主的に集まって、もう1回やりたい。やりましょう！！この集会所がいつ開いているか確認しよう。

体操の後のお茶飲みもとても楽しい。ほかの地区の方との交流もできて嬉しい。サロンってこういう意味なんですね。

男性も参加してにぎやかに実施している。ここにきて知り合った人もいる。

話をお聞きしているときに、月にもう1回やりたいねという声が出ました。サロンの「人が集う」という意味がきちんと伝わりましたね。9月からは月2回実施することになったようです。とても嬉しいことです。





「きらりびと広場」にたくさんの声が寄せられています。ありがとうございます。いただいたご意見を少しずつ誌面に活かすと同時に、会員の皆様同士の交流の場にもしたいと考えています。寄稿、ご提案、励まし、お叱りなど、様々なお便りをお待ちしています。

※ハガキ・切手代が値上げとなり「切り取りハガキ」は終了にしました。お手数ですが「きらりびと広場」への投稿はFAXかEメール、ついでがあればスタッフハメモなどで構いませんので、手渡しをお願いします。
〔事務局 FAX 0480-36-2172 Eメール info@kirari.or.jp〕

草取りボランティアの楽しみ

お花や野菜作りが好きな人たちと、共通の話題でお話してる中で、知らないこと・わからないことを教えてもらいながら綺麗になった庭をながめると心も和らぎ癒されます。

〔Wさま〕

ふれあいサロン渡り歩き

私はきらりびとがやっているサロンを渡り歩いています。

「歌声喫茶」「体操」「ヨガ」。それぞれ月1回ですが合わせると週1回のサロン通いが楽しみになりました。

これからも健康のためにも続けていきたいと思います。〔Mさま〕

木の柔揺る

仲睦見
さくまればく小鳥
くらくら棟共の戯ざれあ令あい
田に飛ざれあびい
上様立あかっ

姫宮神社横の集会所で「ヨガサロン」に参加しています。静かにゆったりとしたヨガでは、いつもの自分を抑えながら集中力を養って(?)います。

そして、帰りは仲間とランチをし、はらっぱーくという広場に向かい、思いっきりひっぱたくルールなしのグランドゴルフで大笑いしながら、健康であることに感謝し1日が終わります。楽しいですよ〜♪

〔楽しみ隊さま〕

昨年から助け合い活動に参加して、草取りや垣根の刈り込み、屋内の家具等の移動などをしました。

利用者の気持ちと協力者の気持ちが一一致して作業ができる時は、たとえ暑くても楽しく頑張れます。

また、作業後、綺麗になった様子を見ると自分の家のように嬉しく思います。あと何年協力できるかわかりませんが頑張っていきたいと思っています。〔A.Iさま〕

ほぼ毎日、仕事帰りに母が入居するこぶし棟へ立ち寄ります。私の「こんばんは！」に「おかえりなさい！」の声で迎えられます。母の部屋に2月に亡くなった父の写真があります。そこに、いつの間にか摘んできたという花が飾られていました。母の誕生日には皆でメッセージカードとケーキでお祝いをしていただいています。また、私が体調が悪いときには心配をし、私の様子も引き継ぎ、温かな声をかけてもらったこともありました。スタッフの皆さんに、身内のように入居者だけでなく、その家族まで支えていただいています。感謝の思いでいっぱいです。「第二の家」のような存在。きらりびとみやしろは「困ったときは、お互いさま」を合言葉にしていると伺っています。しかし、今、私はお世話になりっぱなしです。いつか、私もほんの少しでもなにかお手伝いができるようになったらと思います。〔ご家族さま〕



ホームページを紹介します！！

『きらりびとみやしろ』には、パソコンやスマホで見ることができるホームページがあります。きらりびと通信以上にきらりびとについての情報が詰まっています。ぜひご覧になってください。



検索サイトで『きらりびとみやしろ』や『http://www.kirari.or.jp/』と入力すると 閲覧できます。

このQRコードをスマホで読み取っても「ホームページ」がご覧になれます。

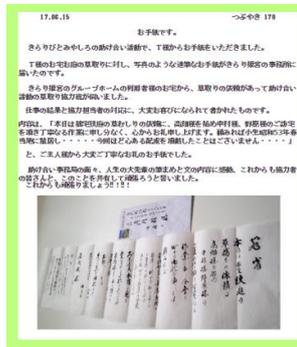
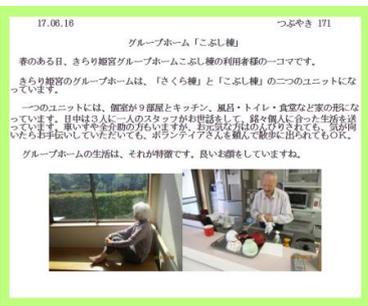
きらいびとのホームページ

ホームページには
きらりびとの情報がたくさんありますが

注目は！

理事長のつぶやき

「理事長のつぶやき」には
きらりびとの日々の行事や「きらりびとみやしろ」での出来事が
タイムリーに表示されます。ぜひ！ご一読ください！



きらい姫宮の掲示板

「きらり姫宮」のデイサービス・キッズルームの入り口側に「掲示板」を設置いたしました。

ここにも「理事長のつぶやき」・ポスター・行事・報告事項・スタッフ募集・・・等々 皆様に向けて印刷物を 掲示していきます。パソコンなど普段ご利用でない方も 一部はこちらでご覧になれますので、お近くにお越しいただいた際には ぜひ！のぞいてみてください！



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

H29年3月1日～6月30日

高畑芳江様 小笠原由子様 西澤敏子様 内川 茂様 島村峯子様 安部紀子様 匿名M様
田原ハル工様 増田征子様 矢島みゆき様 浅賀誠司様 田中加代子様 福島八重子様
為ヶ谷節子様 大久保照子様 関根美和様 匿名M.M様 白木正勝様 荒井尚輝様

寄贈品ありがとうございました

H29年3月1日～6月30日

西澤敏子様 中村多計志様 横山みゆき様 蓬田静子様 尾谷富士子様 折原節子様
清水節子様 佐藤健吾様 萩原せつ子様 為ヶ谷節子様 八木美津子様 中村律子様
山口弘子様 秋岡 操様 大里美知子様 齋藤正吉様 福島八重子様 福澤様
香村様 安部紀子様 大久保照子様

寄付金ありがとうございました

H29年3月1日～6月30日

齋藤正吉様 窪田浩一郎様 関谷昌雄様 浦野茂夫様 匿名Y様
村谷眞三様 杉淵 正様 山本忠敬様 匿名U様 匿名K様

お悔み申し上げます

H29年3月1日～6月30日

若井久雄様 平井芳子様 齋藤かつ子様 窪田真弓様 吉崎勲長様
増田光男様 鈴木政治様 植西善正様



H29年度 町民まつり「バザー出店」のご案内

- バザー日時 8月19日(土) 午前10時～午後3時
8月20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。
ぜひ、お出かけください。



※ バザー用品のご提供は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 0480-33-3868

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

多発する高齢者の事故をきっかけに車を手放してから3か月。「不便でしょう」とよく尋ねられます。たしかに大きな荷物があるときなど少し不便です。でも、晴れば自転車、雨なら循環バスという生活は思いのほか健康的で快適な毎日。路地を気まぐれに曲がってセンスのよいガーデンを見つけたり、道佛地区の新しい住宅街の昼下がり、広い通りを避けて脇道を走っていて、あちこちから子どもたちの弾んだ声が飛び交う楽しい情景に出会ったり、町の大小の居場所を発見したり…愉快で不便な自転車暮らしです。[F]