

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	地域ふれあい活動P8・9
事業概要紹介P2	きらりびと広場P10
福祉有償運送紹介P3	ウエス・職員研修報告P11
きらり姫宮の活動紹介P4・5	事務局からのお知らせP12
特集 家族の介護・自分の介護P6・7		

《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。今年は天候が不順だったようで、きらり姫宮のみんなが楽しみにしていた栗の実や柿の実、みかんもあまり生りませんでした。私の畑の八つ頭も不作です。みなさまの周りではいかがでしょうか。

さて、今号も前号に引き続き「介護予防と市民力」について、考えます。介護保険制度の見直しから、介護予防については助け合いなど市民活動での実施が示され、宮代町でも市民による「高齢者サロン」などの拡がりが見られます。宮代町と社会福祉協議会が呼びかけて、地域の高齢化、住民の孤立化などに手を打たなくてはならないと感じた皆さんによって、始まっています。

とても良いことです。この流れをもっと拡げなくてはなりません。でも、町や社協の動きを待つだけでなく、一歩先を進んでこそ市民力の本領が発揮されます。活動を永続させるには、やらされた感があってはなりません。市民活動は、市民が考え、議論して動き出すものです。そのことによって、活動に対し継続への自覚と責任が生まれるのです。

宮代町でもこのことに気づき、町民を巻き込んだ交流会、勉強会を始めています。私たちも積極的に参加協力したいと思います。

きらりびとみやしろでは、2007年から高齢者向けのふれあいサロンを開設し、現在5か所になっています。今後サロンへの参加者を増やすためには、地域の皆さんと協力して開催の増加や内容の改善をしたいと考えています。

きらりびとみやしろの会員でない皆さんも含め参加いただき、優しい住みやすい地域社会を作りましょう。



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。
8~9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(曜日は相談に応じます)

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**



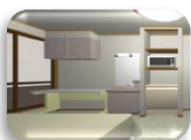
デイサービス喜楽里 ☎:0480-36-3621

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



福祉有償運送【移送(送迎)サービス】の紹介と協力者募集

介護保険の認定か障がい者手帳の交付を受けている人向けの送迎をお手伝いする活動です。国土交通省の正式な名称は「福祉有償運送」ですが、きらりびとみやしろでは、親しみやすく「移送(送迎)サービス」と呼んでいます。受け付けは、きらり姫宮2階「助け合い活動」事務所です。
☎：0480-31-2123(滝川・金野)



移送(送迎)サービスの目的は様々です。

病院やお買い物

コンサート・イベント・習い事

お食事処へ

お墓参り



友達や親せきのお宅

美容院や床屋

思い出の場所

お仕事など

お花見

資格はいるの？



国土交通省及び県の許認可を受けて行う活動です。
運転免許証1種の方には 国土交通省所定の講習を受講していただきます。



運転手[有償ボランティア]募集！

0480-31-2123 (滝川・金野)

9時～17時 土日祝日休み

「助け合い活動」協力者も募集中です。

安全運転と気持ちよい移動を心がけています！



利用者様の声を聞きました。



98歳になる母を病院に付き添うのは当たり前と頑張っていました。ある日、陽だまりサロンでの雑談で、「診察費は安いけどタクシー代の負担が大きく今後の不安を感じている」と話したところ、きらりの移送サービスを知り、利用してみることにしました。しっかり者の母が「協力者(ドライバー)さんは親切で優しくとても良いわ」と喜んでいました。母に何が良いのか聞いてみると、「タクシーは自動ドアを開けてくれるけど乗り込むのに一苦労！きらりさんはドアに回ってシートベルトも付けてくれるの」「クーラーが効きすぎないか気遣ってくれたり、急ブレーキもなし！安全運転。気さくに話に応じてくれて緊張感がとれてホッとすると。」
もっと早く知っていれば良かったと感じましたし、多くの人知らないのはもったいない！これからもずっとお願いしたいと思っています。(ご利用者 S様)



S様



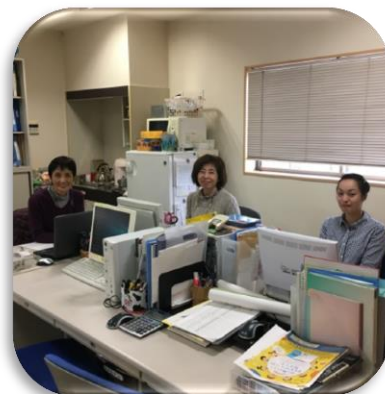
法人事務局

今回は きらり姫宮2階の法人事務局のご紹介です。

法人事務局では、川腰事務局長・山本・並木の3人が仕事をしています。介護保険の請求・経理・総務・労務管理やきらりびとみやしろの日々の活動に関する業務をしています。

お散歩がてら2階にくる利用者様が、窓からの四季を感じて穏やかな笑顔を見せてくれたり、私たちもちょっとおしゃべりさせていただいたりすると部屋が和やかな空気に包まれます。

そして、スタッフの皆さんの明るい笑顔に「今日も一日頑張ろう」と思います。
(法人事務局スタッフ・山本 玲子)



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5弾です。

さくら棟

きらりで働き始めて、8年目。「デイサービス」「こぶし棟」「さくら棟」で仕事をし、たくさんの出会いがあり勉強になりました。現在はさくら棟。ここでは、レクリエーションの時間に入居者に集まってお楽しみ会になり、ニュースや昔の話、色々な話をしたり、歌ったり、クイズなどで頭の体操をしたりします。

クイズでは思い思いの答えを言われるので、その答えにお腹を抱えて笑うこともありとても盛り上がります。

これからも、入居様がいつも笑顔で、そして私も笑顔を忘れず、穏やかに楽しく生活できるようにお世話させていただきます。

(さくら棟スタッフ・小川 芳江)



こぶし棟

「仕事は何をしているんですか?」、「介護の仕事です」と答えると、だいたい「大変でしょう〜」と言われるます。

しかし私個人としては、大変よりも楽しさが上回ります。職場環境も関係していると思いますが、入居者様方の個性に合わせたケアを職員同士で考察し、皆様の日常生活が活気にあふれてゆくの一番近くで感じられるのは次のケアプランへと繋がるやりがいとなっています。

入居者様方が今できることをこの先も持続できるように、難しくなってきたことを工夫し継続できるように、これからも入居者様とスタッフで楽しみながら行っていこうと思っています。

(こぶし棟スタッフ・江藤 進)



グループホーム喜樂里



「さくら棟」「こぶし棟」では、季節ごとに色々な行事を利用者様と楽しんでいます。先日はハロウィンパーティーでした。理事長もスタッフもノリノリで大盛り上がりです！



デイサービス喜樂里

ご利用者様募集中

デイサービス喜樂里 TEL 0480-36-3621(田口)

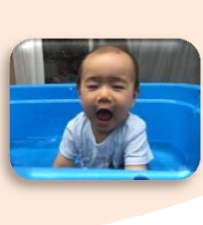
いつもご利用いただきありがとうございます。良い天気の日には、利用者様の体調を見ながらお出かけします。きらりバスに乗って、あちこちへ・・・お見かけの際は声をかけてくださいね。ご見学、体験ご利用は、随時お受けいたします。ぜひ、ご連絡ください。お待ちしております。



キッズルームきらり

☆登録・見学は平日にご連絡の上 お越しく下さい☆
いつもご協力ありがとうございます

プール・お散歩・部屋遊び・・・ワイワイキャーキャーにぎやかに過ごしています。おもちゃのご寄付もいただき、とても楽しんでいます。泣き声も笑い声も元気いっぱいです！



キッズルームきらり TEL 0480-36-3622(田崎)

陽だまりサロン

今、サロンにはとても大きな『福郎（ふくろう）』がいます。陶芸をなさる利用者様が「子供たちが触っても大丈夫ですよ」と展示してくださいました。「名前がステキね」と、好評です。お月見にはお団子とすすきを飾りました。

すすきで作った『チビ福』もいます。ぜひ『福郎』君に会いに来てください。



陽だまりサロン TEL 0480-37-0145(牛山)

【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7回「ショートステイってなに？」—こんなに便利なショートステイ—

皆さんは介護認定を受けている方が宿泊できる「ショートステイ」をご存知でしょうか？

ショートステイ（短期入所）とは、介護保険の在宅サービスの1つで、以下のような方々にご利用いただいています。

- ご本人が病院に行くほどでないが体調が悪く独りであることに不安がある時に
- 介護者の介護疲れや病気などで、自宅での介護が難しくなった時に
- 介護者が仕事や旅行、冠婚葬祭などで自宅を留守にされる時に
- 介護者が気分転換したい時に

このようにショートステイの利用目的は様々です。

どのように利用できるかも含め、まずは[ケアマネジャーにご相談](#)ください。

では、ショートステイを利用された実例を紹介します。



S子さんは、要介護4。日中寝たり起きたりしているせいか、夜間に目が覚めることが多い。そのたびにトイレへ行きたくなり、介護者が対応している。そのため、介護者は慢性的に睡眠不足で生活にも支障が出ている。



お嫁さん

寝不足です。毎日続くので私が倒れそう。せめて、週に1度や2度は起こされずにぐっすり眠りたい。



あいあい
ケアマネ 廣木

お嫁さんが倒れたら大変。ショートステイを利用してはいかがでしょうか？定期的に利用できる施設を探します。夜間もスタッフが対応してくれるのでS子さんも安心です。お嫁さんはその間、少しでも休んでいただけたらと思います。



K夫さんは、要介護1。介護している娘さんに同窓会のお知らせが届き、出席したいが宿泊を伴うため躊躇している。父親をひとりにはできないし、他に介護を頼める人もいない。



娘さん

父は一晩くらいひとりで大丈夫と言っていますが、食事や火の元など心配です。やはり出席は諦めようかと・・・。



ショートステイをお勧めします。同窓会の日空き状況を確認してご連絡します。できればご本人と一緒に施設見学していただき、立地や施設の雰囲気をお確かめください。



施設を利用できれば安心して同窓会へ行けます。

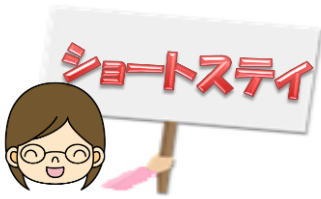


これを機会にショートステイの利用に慣れていただければよいですね。

ショートステイ利用後の感想は・・・？



ショートステイ利用中の薬の用意や持ち物に氏名を記入するなど準備することがありましたが、短期間でも介護から解放され自分の時間を持てました。父もスタッフの皆さんが優しくったと言っていますし、ホッとします。



短期入所生活介護(福祉系施設)

介護職員を中心に一定数の看護職員や機能訓練指導員が配置されていて、レクリエーションや機能訓練などが受けられます。

短期入所療養介護(医療系施設)

医師や看護師が常駐し、リハビリの専門家も配置されているので医療依存度の高い方やリハビリが必要な方にお勧めです。

自宅で介護を受けている方が一時的に施設に入所(宿泊)することができます。個室や多床室に泊まります。利用料は1泊2日でおおよそ10,000~14,000円ぐらいになります。

内訳(1日) 介護度自己負担(1割~2割)

食費(朝・昼・夕)1,600~2,000円

滞在費(光熱費、居室代など)2,600~4,000円

*負担限度額認定証をお持ちの方は食費と居住費の負担が軽減されます(要申請)。



あいあい
ケアマネ 廣木

一泊でも住み慣れた家を離れ、施設に泊まることはご本人にとっては精神的にも負担となるでしょう。可能な限り日程などをご本人に伝え、納得して利用していただければと思います。

介護は長期にわたることが多いため、介護するご家族は介護サービスを上手に活用して適度に肩の力をぬいていただきたいと思います。

心身ともにリフレッシュして、介護ストレスを解消しましょう!!



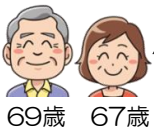
今回は「入所・入居」についてご紹介予定です。

認知症検査について

・あれ?最近物忘れが多いなあ・・と思ったり、うっかり約束を忘れてしまったり・・。自分は「認知症」ではないかと思うことがありますよね。そこで、認知症の検査を受けられたO様ご夫妻にお話を聞きました。



検査を受けようと思ったきっかけはなんですか?



69歳 67歳

受診の動機は・・思い出せないことが多くなり、忘れっぽくなったなあを意識し始めたころ息子から「今のうち夫婦そろって認知症の検査をした方がいいよ」と蓮田市のある病院のパンフレットを渡されたことです。息子も心配なんだろうなあと思いました。

受診の流れ

① 電話予約

② 初診 H29年2月 問診、「認知症の検査」を受ける

・今日の日付けは?・簡単な計算・季節は何?などの質問
血液検査、CT検査 受診料金¥8,300

③ 再診 H29年3月 結果

「普通と認知症の境界」あたりでしょう。
物忘れも何かのきっかけで思い出せるなら大丈夫でしょう。 再診料金¥1,210



受診後の感想はいかがですか?



息子から今の症状がわかれば、今後比較できると言われその気になりましたが、先生からその考えは素晴らしいと言われました。今でも携帯を置き忘れ、そこにいつ置いたのかわからなかったり、ゴルフのスコアがわからなくなったりしますが、言われればそうだったと出することもあります。

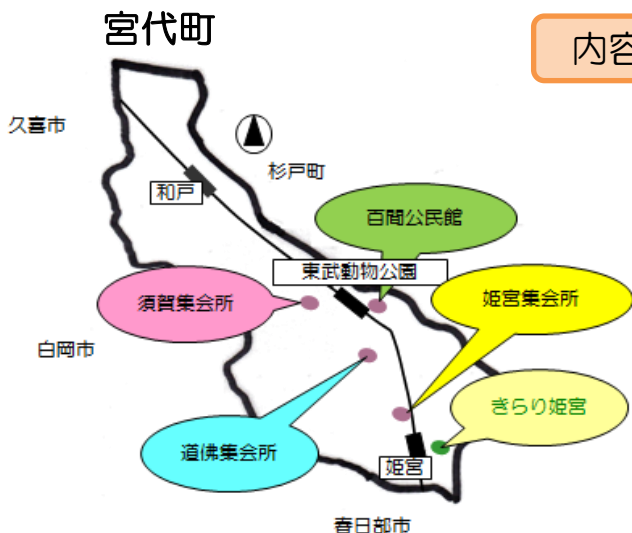
検査後、ホッとした気持ちですが、今後も定期的に受診しようと話し合いました。



みなさまはいかがですか? 検査は「認知症外来」がある病院がおすすめです。

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!

百間集会所「太極拳」サロンに参加されている皆様の声です。



参加している友人からこのサロンを教えてもらい来ています。

きりりびとの人から、ここを紹介してもらって来て良かったです。

指導してくださる方がしっかりゆっくり教えてくれるのでありがたい。来るのが楽しみ！

覚えの悪い私ですが、本当に丁寧に優しく教えてくれて嬉しいです。



いつまでも続けてほしいです。

行くところがあるって本当にいいこと来て良かった。

気楽におしゃべりできて楽しい。

優しい先生方に感謝してます。太極拳の後のお茶飲みも楽しいひと時です。

道佛集会所「歌声喫茶サロン」に参加されている皆様の声です。



カスミ着12時34分の循環バスを利用して、和戸から毎月この日を楽しみに来ております。

カラオケと違って、皆さまと一緒に歌えるのがとてもいいです。

お茶でもお菓子でも無料で出していただきありがたい楽しい時間です。

川端から自転車で、雨の日は循環バスを利用して、帰りはカスミで買物もでき、楽しみな午後的一天です。



歌を歌うと、その時代背景に戻ることができて懐かしいです。

男性と女性で別れ、デュエットができるのが素晴らしい。



生演奏で歌えて、お話しも上手で面白く楽しい。

懐かしい新たな曲を取り入れてほしい。

演奏者の都合がつけば月2回くらいに増やしてほしい。

知らない曲名でも前奏が流れると歌詞カードを見てほとんど歌えてしまうことにびっくりした。



健康的に動く太極拳サロンと、「おたまじゃくしさん」の演奏で気持ちよく歌って楽しそうな歌声サロンの様子です。どちらも毎月大勢の参加者の方々が来てくださいます。お互い元気な姿を見たり、声を掛け合ったりして楽しんでいます。サロンでも繋がりができていいですね。身体を動かすこと、声を出すことはとても良いことだそうです。これからも会場に向かうウキウキした気持ちを大切に続けていきたいと思っています。



「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。

「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へメモ書き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〕

笠原小学校の空き教室でやっている陽だまりサロンに行っています。ある日、「ハッピーランチ」をします！との校内放送を聞きました。何のことかと思って聞いてみると毎月、校長先生と誕生月の子供たちが昼食を共にするのだそうです。

どんなお話をするのか楽しい気持ちになりました。

素敵ですよねぇ！

〔Y さま〕

名も知らず
愛しき可憐な花は木の根元に
さくら棟 待つかの根元に
田上様

きらりびとのひとこと

手が不自由だから食べられないと口にできなかった利用者様に、食べ物を何とか食べてほしいと工夫を凝らした結果、とても喜んで美味しそうに食べてくれました。

介護する者にとっては人生の醍醐味だと言ってもいいかな！

〔介護職員 T さま〕

近所のNさんに陽だまりサロンの紹介を受け、通い始めて3年半になりました。将棋は小学生の頃、父と指した記憶がありますが、囲碁は学生、社会人時代を通して全くやったことがなく、ここにきて初めて打ちました。

陽だまりサロンでは、椅子に座って対戦できるので、腰に負担がかからないので快適です。週に2回、1日1勝を目指して2時間ほど楽しみ十分満足しています。

新たに、囲碁という趣味を増やしてこれからもずっと続けていきたいと思えます。

〔T.T さま〕

お知らせ

埼玉県との共催で

地区懇談会を開催します

開催日時 平成30年 2月22日(木) 午後1時30分～3時30分
場 所 宮代町立図書館 ホール
内 容 『お互いさまの仲間入りプロジェクト』(仮題)
参 加 どなたでも (参加費無料)

★地域参加について一緒に考えましょう。どうぞお気軽にお越しください★

ウエス用タオルのご寄付 ありがとうございます！

いつも、ウエス用にタオルやバスタオルをご寄付いただきまして本当に助かっています。いただいたタオルなどは、入居者様と一緒に使いやすい大きさに切って利用しています。清拭等に使用した後は そのまま処分するものですので、使用済みのものが柔らかく、肌触りが丁度良いのです。

皆さまのご協力があって毎日ウエスを使用できていますが、まだまだ必要です！引き続き 使用済みのタオルやバスタオルは処分せずに ご寄付いただけると嬉しいです。



ウエスをあたたためて
清拭します



清拭用のウエス として使用します。

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。

職員研修報告

職員全員が参加できるよう、今年度も9月9日(土)・16日(日) 2週に渡ってきらりびと職員研修を実施しました。1日目31名、2日目21名のスタッフが真剣に参加しました。

1部は「AEDの取り扱いについて」フクダ電子(株)尾崎氏の講義でした。AEDの音声ガイダンスの機器を操作しながらの説明は、とてもわかりやすくイメージトレーニングができました。



2部は、社会保険労務士 佐藤氏による「メンタルヘルスとコミュニケーション」の講義とワークでした。現場で活躍されていた講師のお話は「あるある!」「なるほど〜」等、説得力のある話ばかりでした。



自分自身の心身の健康はもちろん、周りの人たちの不調に気づき、コミュニケーション豊かな職場環境を作り上げていきたいと思いました。

「町民まつり」バザーのご報告とお礼

バザー売上金合計は、106,840円となりました。皆様からの、ご支援とご協力ありがとうございました。

バザー品は事務局にて常時受け付けております。※衣類・陶器類は、新品同様でお願いいたします。

バザー提供品ありがとうございました

H29年7月1日～10月31日

矢口味知子様 緑川朋子様 島村 滋様 関口淳子様 栗原美智子様 小林真由美様
 坂本紀子様 武田昭子様 鈴木和子様 岡村真千子様 小原政巳様 清水アツ子様
 海老沢様 中村幸子様 高畑芳江様 武笠良子様 小林芳子様 島村和子様 小磯文夫様
 深井かつ様 中山喜美江様 高畑洋一様 戸室美代子様 野口宗昭様 小澤繁子様
 林部伊娑代様 宇田川賀代子様 田中葉子様 島村幸子様 沸井三枝子様 中野敬夫様
 井上 衛様 大塚久代様 飯田サダ子様 高橋様 鈴木ワカ子様 田土貴己子様
 佐藤キヨ子様 渡邊武子様 荒木綾子様 田部井理一郎様 田原ハル工様 小河原節子様
 山田路枝様 島村峯子様 関根美和様 M様 斉藤恵美子様

寄贈品ありがとうございました

H29年7月1日～10月31日

鹿野美代子様 島村つや子様 阿部重太郎様 渡辺由美子様 沸井三枝子様 新井幸子様
 加藤迪子様 河原正美様 武笠良子様 高橋シメノ様 小林芳子様 島村和子様
 木部芳江様 戸室美代子様 武井啓子様 武富様 島村 滋様 塚田絹子様 小田晃子様
 西田多美子様 粕谷節子様 岡田範子様 小澤忠男様 内田清志様 木村恵美子様
 関根 勤様 大音様 武田昭子様 森田昇昭様 上田妙子様 中村初子様 並木以子様
 峯 達彦様 金子弘美様 Y様

寄付金ありがとうございました

H29年7月1日～10月31日

高橋シメノ様 浜崎佳子様 手島 亘様 小形勝美様

お悔み申し上げます

H29年7月1日～10月31日

星野元治様 高橋久利様 島村正男様 渡邊彰二様 小形勝美様



市川和男 アコースティックコンサート

12月6日(水) 10:00～ きらり姫宮
 13:20～ 陽だまりサロンにて

今年も
優しい歌声を♪

第5回きらりそば祭り開催のお知らせ

12月2日(土) 11:30～13:30 そば打ちデモと食事
 きらり姫宮駐車場にて(雨天時はきらり姫宮屋内)

天ぷら蕎麦 1杯 300円(協賛金)



お待ちしております!

きれいバザーを同時開催いたします。

皆様からご提供いただいた品物の中には掘り出し物がたくさんあります。お誘い合わせてお出かけください。

