

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
定期総会のお知らせ	P2	きらりびと広場	P10
事業概要紹介	P3	事務局からのお知らせ	P11
地区懇談会のご報告	P4・5	認定NPOについて	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》

「介護予算と市民力」

理事長 島村 孝一

こんにちは。今年の冬は寒かったですね。大雪となった地域では列車が立ち往生するなどたいへんな冬でした。「きらり姫宮」でも、利用者の方々のなかには体調を崩され救急車のお世話になるなどありましたが、皆様はいかがでしたでしょうか。

さて、今号は介護のこれからは欠かせない「介護予算と市民力」について考えます。団塊の世代が75歳を超える2025年問題、足りなくなる介護予算は消費税が財源とされていたはずですが、いつの間にか政策の流れはこれを許さない方向に動いています。

1月の宮代町介護保険事業運営協議会では、「宮代町地域福祉計画（案）みやしろ健康福祉プラン—高齢者編—」が示されました。これは2025年を見据えて、高齢者が「安心して自分らしく暮らせるまちづくり」を推進するために策定されるものです。このなかで、宮代町の人口は2018年の33,908人をピークに減少するとあり25年には2.7%減の32,990人、しかし75歳以上の後期高齢者の人口は、2018年の5,111人から2025年には30.9%増の6,690人になるとあります。つまり、人口は減るけれども後期高齢者は増えることになるのです。

予算は足りなくなるけれども、高齢者人口は増加する。これからの介護はどうなるのでしょうか。

プランによる施策の展開では、1 福祉意識の高揚を図り地域の支え合いを強化する、2 高齢者の在宅生活を支援する、3 高齢者の社会参加・社会貢献を支援する、4 安心と安全に暮らせる環境づくりを進める、5 地域での健康づくりを支援する、とあります。つまり介護の予算をかけない政策です。

これって、私たち「きらりびとみやしろ」が進めてきた助け合いの活動です。1998年から「困ったときはお互いさま」を合言葉に、気軽に助け合える「新しいふれあい社会づくり」を目指してきました。今、日本の社会は私たち市民の活動(市民力)を求めているのだと思います。

今年は法人の創立20周年、地域社会と一緒に助け合いの輪が広がると良いですね。



「きらりびとみやしろ」20周年記念定期総会
と
記念映画会(一般公開・無料)のお知らせ

平成30年定期総会を、下記のとおり開催します。
今総会は「きらりびとみやしろ」の発足(平成10年4月)から20年になりますことから、これを記念する総会となります。多数の会員の皆さまのご出席をお願いいたします。

開催日時 平成30年5月19日(土) 10:00 ~ 16:00
開催場所 進修館大ホール

第1部 10:00 ~ 11:30 定期総会
第2部 11:30 ~ 12:30 20周年記念食事会(きらり姫宮そば祭りの再現)

休憩

第3部 13:00 20周年記念映画会(一般公開) 開場
13:30 ~ 15:30 映画「八重子のハミング」 上映

閉会



「きらりびとみやしろ20周年記念誌」を、ただいま作成中です。
ご希望の方には、有償にて頒布いたします。



どんな冊子が
乞うご期待!



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、その人らしく生活ができる
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・体験ができます。 **利用者様募集中**



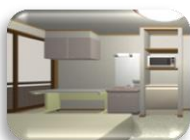
デイサービス喜楽里 ☎:0480-36-3621

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





～お互い様の仲間入りプロジェクト～

2月22日、平成29年度「地区懇談会」を町立図書館ホールで開催しました。



埼玉県の「地域支え合いの仕組みボランティア養成講座」との共催で実施した今回のテーマは「地域支え合い」／「助け合い」。ご近所福祉クリエイターとして全国各地で講演を行い、アドバイザーとして活躍されている酒井保さんのお話を軸にいつもにも増して中身の濃い内容となりました。



- プログラム
1. 講演：酒井保氏「アナタの地域は支え合っていますか？」
 2. パネルディスカッション：助け合い活動実践者からの情報提供
 3. 「井戸端会議」：全員参加の情報交換

講演の要旨

【何が問題か？】

- (1) 「支え合い」とは、支える側と支えられる側の相互関係。しかし、実際には支える側だけが支え方について話し合い、行動していることが多い。
- (2) (自主的に行う) 支え合いと (行政が行う) 制度サービスがバラバラに実施されるとつながりが切られる。例えば、ふれあいサロンとデイサービスという制度が離れてしまうと、そのすき間で支援を受ける人の暮らしぶりが見えなくなる。にもかかわらず、「デイサービスに行っているから大丈夫」と顔を見なくても安心してしまいがち。
- (3) 暮らしぶりが見えなくなると、健康で長生きするために一番大事な「社会性」が低下する。社会性は制度では支援できない。

【では、どうすればいいか？】

- (1) 誰もが必ず支えられる立場になることを起点にした仕組みづくりを考える。互いに暮らしぶりを確認し合い、差し障りのない範囲で書き留めておくのも効果的。
- (2) 制度では支援できない社会性を維持する。社会性とは、人と人がつながり、わずらわしさをとめないながら、互いに関心を持ち合うこと。

- (3) 健康長寿のポイントは、①社会性がある、②毎日よく動き、③よく肉料理を食べること。社会性があれば、ご近所とカラオケ、ゲートボール、散歩などを楽しみ、おしゃべりするなどで体を動かすことができる。同時に互いを気にかけて。支援の本質は社会性の支援にある。

私たち「きらりびとみやしろ」の合言葉「困ったときはお互いさま」の背中を押していただいたようなお話でした。



パネルディスカッション



井戸端会議



きらりびと共想法

2017(平成29)年4月、共想法開発者の大武美保子氏は、国立研究開発法人 理化学研究所革新知能総合センターの認知行動支援技術チーム・チームリーダーになりました。

同年12月19日、「きらりびとみやしろ」は理化学研究所と共同研究契約を結び、今後も共想法を実施していきます。



【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8回「施設入所」について —その1—



今回は、施設の入所 についてのお話です。

先日、ご自宅で奥様(要介護4)の介護をなさっているご主人様からこんな質問を受けました。



いろいろな介護サービスを利用しながらできるだけ家で介護を続けたいけど、私も歳をとるし限界がくると思う。『もう無理かな』と思った時にどうすればよいだろう？



あいあい
ケアマネ 廣木

自宅での生活や介護が難しくなった時に利用できる介護保険施設や民間施設もあります。施設の特徴や利用料金がわかるパンフレットをお持ちしますので参考になさってください。

その後、しばらくしてパンフレットをご覧になったご主人から・・・



近所に特養ができるんだね。あそこなら自転車でも行けそうだ。しばらくは家で介護を続けるつもりだが、今後のために施設の見学をしてみようかと思う。

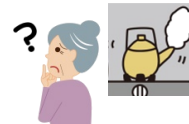


施設に見学希望と連絡をしてください。担当者が施設の中を案内してくれますし、費用などについても詳しく説明してくれます。どのようなところが雰囲気もわかると思います。



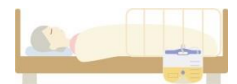
それでは、どんな時に施設への入所を考えるのでしょうか？

☆ 介護者が介護できなくなった



☆ 本人の認知症が進行し、自宅での生活が難しくなった

☆ 治療はないが、医学的管理が必要になった



☆ 元気なうちに自分の「終の棲家」を決めたい

・・・など、様々です

施設入所という言葉に抵抗感を持つ方もいらっしゃいますが、介護者が介護できなくなる、または介護する人がいないことで日々の生活が成り立たなくなり、否応なしに施設入所を考えなければならないこともあります。

そのように困っているときは、すぐに利用できるところに目がいきがちですが、できるだけ事前に施設を見学し、その施設の特徴を理解した上で入所申し込みすることをお勧めします。





次に、実際の介護例についてご紹介します。掲載を了承していただいております。

『いずれ、施設入所になるのかな・・・』とお考えの娘さんのお話



現在、デイサービスとショートステイを利用中ですが、私の仕事の関係で、認知症の母(要介護3)を長時間ひとりにさせることがあります。炎天下に草取りをしていたり、エアコンをつけながら窓を全開にしたり、暗くなってから散歩に出たり・・・と、思いがけないことをしているので玄関を開けるときはドキドキします。

冬場に体調を崩しやすいため、ケアマネに相談してショートステイを多めに利用してみたところ、何とか今年の冬を乗り切ることができました。

認知症が進めば施設入所か自分が離職するかを選択を迫られるときがくるでしょうから、今から兄弟や家族と方針を決めておこうと思っています。

お母さまは、日中一人できるとご自分なりにできることをしようと頑張ります。車の鍵をどこかに片付けたり、リハビリパンツを洗濯したり、雨の日に水をまいたり娘さんや家族がかえって困ることをしているので大変だと伺っています。

娘さんは“認知症という病気なんだから怒らない”と思っても、つい怒ってしまうと落ち込むこともあるようですが、できるだけ自宅で介護したいといろいろ工夫して頑張っています。

入院から入所を決めたお嫁さんのお話

遠距離介護が大変になり夫の両親を遠方から呼び寄せました。どのように生活をサポートすればよいか手探りでしたが、義父が亡くなり認知症の義母(要介護4)がひとりになりました。他人が家に入ることを嫌うのでヘルパーさんは利用できませんし、私には遠慮して何も頼みません。もともと便秘症で、便が出ないからごはんを食べなくなってしまい、ケアマネにも相談して認知症の専門病院を受診しました。しばらく入院後、特養の入所を決めました。ほっとしました。

近所に呼び寄せたからと介護が楽にはなりません。何かにつけ家族に電話が入るので、「またか・・・」と私まで体調が悪くなったこともあります。



お嫁さんは、生活スタイルの違う両親を近所に呼び寄せて介護なさっていました。ご両親にとっては不慣れた生活の中に訪問介護を利用することは難しく、利用が滞りがちでした。お嫁さんへの相談の電話が頻繁になり、両方の対応で大変だったと思います。入院中から入所の希望を相談員に伝えていたのでスムーズに入所できたようです。

入院中の方で施設入所を希望する方は、病院のMSW(医療相談員)に相談するとよいと思います。
(要予約)



入所は、ご本人にとって新たな生活の始まりです。環境に慣れるまでしばらく時間はかかるでしょうが、生活リズムの改善とスタッフのサポートで入所後のほうが元気になった方もいらっしゃいます。

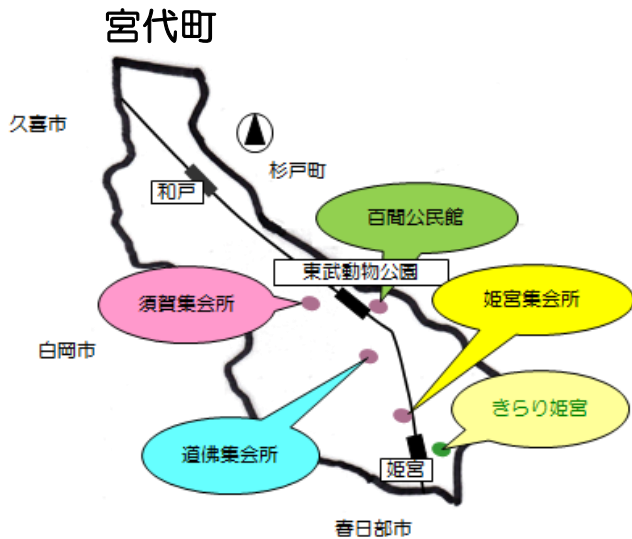


次回は「施設入所-その2-」を予定しています 特集の最終回です！



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。

内容と場所



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！

【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

姫宮集会所「健康ヨガ」サロンに参加されている皆様の声です。

ヨガに関心がありました。町内で教室があり、さっそく参加しました。



きらりびとの人から、ここを紹介してもらって来て良かったです。

4年近くこのヨガ教室に通っています。元気になります。



気楽におしゃべりできて楽しい。

4月の姫宮神社でのお花見お弁当会や12月のクリスマスケーキ会も皆さんと話ができていいです。

いつまでも続けてほしいです。

教室が終わってからのお茶会もおしゃべりができて楽しみです。



姫宮集会所の「健康ヨガサロン」もとても楽しそうです。これからも集まっていた続き続けて実施・・・輪がもっと広がって健康に！素晴らしいことですね。

ふれあいサロンに新しい拠点ができます！

「きらりびとみやしろ」のふれあいサロンに新しい拠点ができます。

「きらり園上(そのがみ)さん家(ち)」です。

古利根川に架かる宮東橋のたもとに、その家があります。「きらりびとみやしろ」の発足時からの役員であった園上さんの家です。奥様がお亡くなりになられて、園上さんも他県に転出されたので、思い出のお宅を私たちの活動に使ってほしいとご寄付をいただきました。

この家を、私たちは大勢の皆さんが集まるサロンにすることにしました。「きらりびとみやしろ」は、笠原小学校の陽だまりサロンのほかに5か所でサロンを開いていますが、これに加えて園上家を「きらり園上さん家(ち)」として、いろいろな活動で多くの皆さんが集える場所にします。

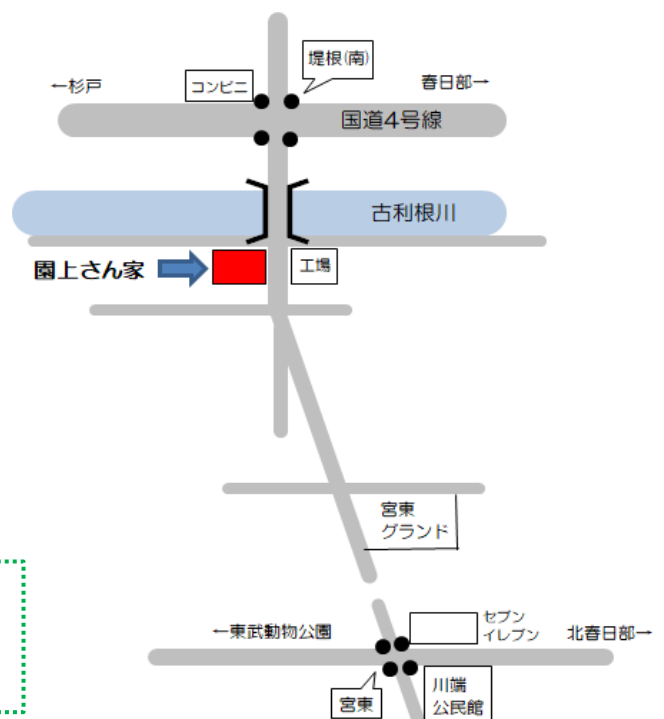
まず、初めの活動として「歌声サロン」を開きます。ここでは、いわゆる歌声喫茶のような叙情歌・ロシア民謡・山の歌・フォークソングなどを中心に歌います。このサロンは、参加される皆さんと一緒に育てる予定です。いかがですか、あの頃を思い出して歌いませんか。直接会場へおいでください。

実施日	4月より毎月第2月曜日と第4金曜日
時間	13:30 ~ 15:30
場所	「きらり園上さん家」 宮代町字宮東419-4番地
会費	200円/月 (お茶代ほか)
問合せ	事務局 0480-33-3868

きらり園上さん家



きらり園上さん家付近地図



ご近所お誘いあわせてお越しください
楽しい時間を過ごしたいと思います！

きらりびと広場

「きらりびと広場」へのお便り、いつも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、様々なお声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〕

交流サロンの実習として体操教室に参加しました。賑やかで参加しやすい雰囲気が印象的でした。筋力低下を防止しお喋りを楽しみ体調が悪くなくても、早く元気になってサロンに行こうということが励みになり、自分の居場所があるという安心感と目標が生まれることを学びました。

〔日本保健医療大学老年看護学実習生〕

定年退職後、陽だまりサロンの囲碁の他に、年に5～6回コンサートに行っています。参加者と一緒に楽しんでいます。〔T・Tさま〕

2月末、99歳で他界した恩師が私に残してくれた宝もの、人への気配り・目配り・心配りでした。きびしい練習の中で先生が立ったらボール？灰皿？飲み物？座ろうとしたときはとっさに座布団を敷く、炎天下の中を直立不動で叱られた50年も前のことが懐かしいです。〔Kさま〕

そば祭りの「天ぷらそば」本当に美味かった。来年も食べたい。

〔そば大好きさま〕

春の草われは負けど背を伸ばす
それ程待つか春の訪れ
さくら棟 田上様

名も知らぬみどり色した草の芽は
居住居(いずまい)正し春を待ちわぶ
さくら棟 田上様

皆さまのお声でまた頑張っていけます！！

介護スタッフさんを募集しています



「グループホーム喜楽里」は入居者様が“穏やかでゆったりとした時間の流れる生活”を送れるよう、心のこもった介護をしています。おかげさまで現在、満床となり介護スタッフ急募となりました。介護に興味のある会員様はもちろん、友人・知人の方をご紹介ください(資格なし可)。訪問ヘルパーさんのお仕事も募集中です(ヘルパー2級以上)。

☎ : 0480-33-3868(事務局)

「きらりそば祭り」のご報告とお礼



平成29年12月2日、天候に恵まれた「きらりびとみやしろ」の駐車場において、地元「柚子の会」様・そば道場の皆さま方のご厚意による、手打ちそばと当日揚げたての天ぷらが大好評で、持ち帰りそばを含め582食が完売となりました。また、同時開催のミニバザーの売上は37,520円となりました。ご協力ありがとうございました。

中庭で蕎麦を茹でる



揚げる天ぷらの量も多い!



おしんこの準備も大忙し



野菜や衣類のミニバザー



駐車場で蕎麦を打つ



「5杯お願いしまーす!」



大盛況のそば祭り

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

平成29年11月1日～平成30年2月28日

渡邊武子様 中山喜美江様 林部伊波代様 小林真由美様 島村 滋様 中野俊一様
 中村睦美様 大串キヨ様 若槻ミヤ子様 富田陽子様 峯 達彦様 岡村真千子様
 為ヶ谷節子様 中田やす子様 佐藤久枝様 宮川和子様 金子輝男様 浅賀誠司様
 島村峯子様 福田澤子様 岡本信吾様 小笠原由子様 梅沢ひさ子様 佐藤キヨ子様
 千ヶ崎クラ子様 匿名M様

寄贈品ありがとうございました

平成29年11月1日～平成30年2月28日

杉山陽子様 坂巻弘子様 島村春江様 中道様 茂木嘉代子様 高山キクエ様
 鷓沼舟平様 峯 達彦様 金澤夕工様 原田昌子様 下村かつ子様 河原正美様
 金嶋ハツ工様 関根久子様 出井キヨ様 久保様 森田昇昭様 東 弘美様
 関根 勤様 大塚たま様 望月 實様 中村久和様 萩原せつ子様 染谷春代様
 中野敬夫様 金子弘美様 鈴木ワカ子様 渡邊武子様 匿名N様

寄付金ありがとうございました

平成29年11月1日～平成30年2月28日

齋藤正吉様 窪田浩一郎様 小堀あゆみ様 町田希巳江様 青柳陽子様 杉瀨 正様
 手島 互様 関谷昌雄様 浦野茂夫様 川腰洋子様 村谷真三様
 山本忠敬様 宇田川啓子様 高橋シメノ様 浜崎佳子様 小形勝美様
 佐野好一様 和戸教会様 伊草昭子様 匿名Y様

お悔み申し上げます

平成29年11月1日～平成30年2月28日

北村一登様 竹内千里様 小林はるみ様 門谷 清様
 寺尾雪子様 向山正子様 鈴木喜久子様



会員募集

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、平成30年度会費の集金をさせていただきます。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。 お問合せ ☎：0480-33-3868(事務局)

年会費（平成30年4月1日 ～ 平成31年3月31日）	
正会員	3,000円（総会の議決権あり 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）

「NPOきらりびとみやしろ」へのご寄付は税制優遇の対象となります

NPOの運営資金は、その活動に賛同する方からの支援（会費・寄付金等）が重要になりますが、**「きらりびとみやしろ」は、平成30年3月2日寄付者に税制優遇のある認定NPO法人になりました。（埼玉県指令共助第676号）**認定NPO法人とは、「その運営組織及び事業活動が適正であって公益の増進に資する」と認定を受けたNPO法人です。公益性や透明性、社会的信頼性が高く、寄付促進税制等の優遇税制の対象となります。

埼玉県内第38番目の認定です。春日部市から羽生市までの東部地域では初めての認定NPO法人になります。

「きらりびとみやしろ」は活動開始から今年で20周年、多くの皆様のご支援で認定NPO法人になることができました。

これからも、さらなるご支援をいただけますようお願い申し上げます。

平成30年 3月 吉日

認定特定非営利活動法人きらりびとみやしろ
理事長 島村孝一