

# 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	お泊りデイ・			
定期総会報告	.....P2	宮代町ファミリー・ホート・センター	.....P5	きらりびと広場	.....P10
20周年記念誌完成	.....P3	特集 家族の介護・自分の介護	.....P6・7	事務局からのお知らせ	.....P11
事業概要紹介	.....P4	地域ふれあい活動	.....P8・9	おかげさまで20年	.....P12

## 《介護のこれからを考える》

「介護予防と社会の動き」

理事長 島村 孝一

こんにちは。田んぼの緑がどんどん濃くなって、もうすぐ稲穂が顔を出します。皆様いかがお過ごしでしょうか。

5月には、きらりびとみやしろの定期総会と創立20周年記念式典、そして食事会・映画会を行いました。たいへん多くの皆様にお出でいただき盛況に終了できました。食事会は、川端柚子の会、新しい村そば道場OBのみなさんのご協力で、きらり姫宮そばまつりの再現、おいしいおそばが食べられました。映画「八重子のハミング」もご覧になられた皆様から大きな評価をいただきました。ほんとうに大勢の皆さんのご協力ありがとうございました。

さて、介護のこれからです。今回は「介護予防と社会の動き」を見てみます。6月6日の午後7時30分NHKの人気番組「ためしてガッテン」で「世界が証明した寝たきり予防法とは？」の放送がありました。内容は、健康寿命を延ばすために最も効果的とされているのは、禁煙よりも、運動よりも、肥満解消よりも、「人のつながりを作ること」。

寝たきりを防ぐために重要なことのひとつは、体内の炎症を抑えること。番組では、アメリカでの研究を基に、「自分がうれしいことをする」「世の中の役に立つことをする」「人に親切にする」三つのグループに分けての実験が紹介されました。結果、「自分がうれしい」や「世の中の役に立つ」ことをしても、炎症物質が発生するのに対し、「人に親切」グループには炎症物質は発生しないというものでした。これは、人と強調しあうことでしか生き延びることができなかった人類の進化の過程の影響だと考えられているそうです。

さらに、イギリスでは今年1月に「孤独担当大臣」が誕生して、国をあげて「人のつながりを作る」対策に乗り出したことも紹介されました。日本でも、神奈川県大和市では、「70歳代を高齢者と言わない都市 やまと」宣言を今年4月に行いました。支援を必要とする方には手を差し伸べながら、この世代の方々が、個々の意欲や能力に応じて、いつまでも生き生きと活躍していただきたいとしています。

きらりびとみやしろは、20年前から「困ったときはお互いさま」の助け合い活動を進めてきました。「つながりを作る」「人に親切にする」は、私たちの活動そのものです。「できるひとが・できるときに・できることを」するわたしたちの活動を、まだ知らない皆さんに、つながりを広げたいと思っています。

## 平成30年度定期総会報告

5月19日(土)午前10時から進修館大ホールにおいて、きらりびとみやしろ平成30年度定期総会・創立20周年記念式典および記念映画会が開催されました。

平成29年度の事業報告・決算報告および平成30年度の事業計画・予算案の議事に対し、滞りなく議決、承認されました。

また、きらりびとみやしろの活動に貢献くださった方々への感謝状を贈呈いたしました。会場にお越しくくださった皆様、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。



## 第2部 創立20周年記念式典報告

午前11時30分からは、きらり姫宮で12月に毎年開催している「きらりそば祭り」を再現し、「新しい村そば道場OB会」「川端柚子の会」の皆さまのご協力をいただき、食事会を実施しました。

また、ボランティアの方々への感謝状を贈呈いたしました。



## 第3部 記念映画会報告

第3部として13時30分から 映画「八重子のハミング」を上映いたしました。家族が認知症に・・・「深刻なテーマだが、よかった」「重い映画だった」と、感想は色々ありましたが、430名というたくさんの方々にお越しいただきました。



## 20周年記念誌が完成しました



### きらりびとみやしろの 創立20周年記念誌が完成しました

「きらりびとみやしろ」が生まれて20年の記念誌です。編集委員の皆さんは、2017（H29）年の1月から編集に取り組み一年半を費やし、5月に完成しました。細かい作業で大変ご苦労頂きました。

現場の声や写真をふんだんに取り入れ、20年の幅広い活動が大変よく分かるようになっていて、とても素敵な記念誌になりました。

記念誌は、20年の歩みがページごとにちりばめられています。祝辞として頂戴した「さわやか福祉財団 会長 堀田 力」氏の文章がとても嬉しいです。

### 先導者として、その輝きを

公益財団法人さわやか福祉財団 会長 堀田 力

「困ったときはお互いさま」

きらりびとみやしろのパンフレットには、20年経った今も、この合言葉がしっかり書き込まれています。

それが原点で、会は出発しました。そして、その原点は、会がここまで広く大きく発展してきても、少しも揺らぐことなく、活動するみなさまの心を熱く束ねています。お見事です。

「行政にばかり頼っているわけにはいかない」。20年前に会を立ち上げた井上恵美代表の思いは、はっとするほど新鮮で、先駆的でした。市民がやっと自ら主体的に動き、共助の社会を創り出していく必要性に目覚めはじめた時期でした。

人が集まるのか、お金はどうすればいいのか、活動をどう進めるのか、先がまったく見えない中、会は手探りで道なき道を進んで来られました。

頼りは、活動に感激して喜び、感謝してくれる数少ない市民の方々の声でした。

「困ったときはお互いさま。その合言葉に共鳴してくれる人たちが、確かにいる！」。行政の力でもお金の力でも満たせないニーズに corres 応するために、会は、仲間を増やし、新しい活動に挑み、NPO法人となり、新しい感覚で介護事業にも参加してきました。

その20年史は、常に、困っている市民と共に課題に取り組み、力を合わせて地道に課題を解決していくという姿勢で一貫しています。

時代は、再び、強く「困ったときはお互いさま」の活動を求めています。介護保険の給付では、これまでのように高齢者の生活を支えることが困難になってきたからです。

きらりびとみやしろの先見性を日本中に広め、共助の社会に転換することが求められているのです。

これからも10年、20年、先導者としてその輝きを日本中に届け続けてほしいと切に願っております。



記念誌は、有償(500円)で頒布しています。[きらりびとみやしろ事務局 ☎ 0480-33-3868]

## 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



掃除・洗濯・炊事・犬の散歩などのサービスを行います。  
ご相談下さい。  
☎：0480-31-2123

#### 移送(送迎)サービス

病院や買い物などの送迎サービスを行います。



☎：0480-31-2123

#### 地域ふれあい活動

各地区で活動しています。  
8～9頁をご覧ください。



#### 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。

#### 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

### 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**



グループホーム喜樂里 ☎：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**



**お泊りデイ**が始まりました。5頁をご覧ください。

デイサービス喜樂里 ☎：0480-36-3621

### 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



#### 宮代町ファミリー・サポート・センター

育児の援助を受けたい人(利用会員)と育児の応援をしたい人(提供会員)が、お互い会員となって一時的に子育てを助け合う有償の援助活動です。

現在、**会員募集中**です。  
詳細は直接お問い合わせください。



☎：070-4801-8554

## お泊りデイを始めました

宮代町で初めての「お泊りデイ」。H30年7月から「デイサービス喜楽里」では、介護保険外でのサービスとして、「お泊りデイ(宿泊サービス)」を始めました。

これまでも、デイサービスの利用者から宿泊サービスの要望はありましたが、受け入れ態勢その他の整備が整わず実施が困難でした。そこで、このたび、きらり姫宮2階のグループリビングを用途変更して、「お泊りデイ(宿泊サービス)」を、実施することとなりました。

利用できる方は「デイサービス喜楽里」の利用者とし、時間はデイサービス終了後の午後5時から翌日午前9時まで、宿泊場所はきらり姫宮2階の個室5部屋です。定員は5名となります。料金は、介護保険外のサービスとなり夕食・朝食付き3,000円です。

在宅介護におけるご家族の負担軽減や、ご本人の気分転換などにご利用できます。きらり姫宮の職員と一緒に過ごします。どうぞ、安心してご利用ください。



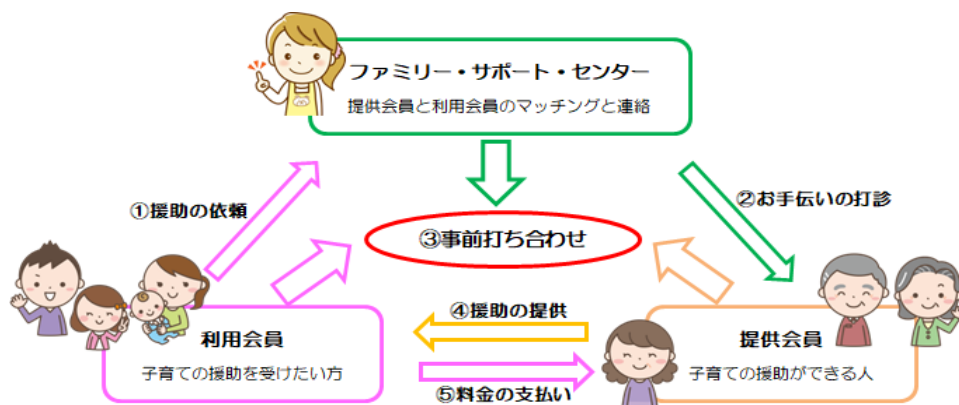
お問合せ

きらりびとみやしろ事務局  
デイサービス喜楽里

TEL 0480-33-3868  
TEL 0480-36-3621

## 宮代町ファミリー・サポート・センターがスタート！

H30年7月から「宮代町ファミリー・サポート・センター」事業が、スタートしました。



「ファミリー・サポート・センター」は、子育てのお手伝いをしてほしい人(利用者)と、子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)が会員となり、地域で一時的に子育てを助け合う有償の援助活動です。

「きらりびとみやしろ」はこの運営を宮代町から受託し、実施しています。現在会員募集中です。

TEL 070-4801-8554

「提供会員」の第1回研修の様子 ⇒

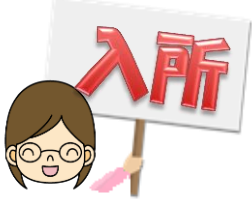


【特集】 今から考えておきたい家族の介護・自分の介護  
— 「まだ大丈夫」と思っている方へ —

第9回「施設入所」について —その2—

みなさんから「特養や老健はきいたことがあるけど、サ高住ってナニ？介護付き有料老人ホームとどう違うの？」などの質問を受けることがあります。社会のニーズに合わせて高齢者向けの施設も多様化しています。

今号は、身近な宮代町内にある施設を中心に紹介したいと思います。



施設選びは、情報収集から始まります。パンフレットを取り寄せて、立地・費用（一時金の有無・月額・他の有料サービスなど）・入退去条件・サービス内容を確認します。希望が合えば見学や、できれば体験入居をすることをお勧めします。

施設例

**公的な施設** (運営母体が地方公共団体・社会福祉法人・医療法人など)

● → 介護保険施設    ● → 施設名

- 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) → **特養**    ● **みどりの森**    ● **もみの木**  
● **ひだまりの郷**

- 地域密着型介護老人福祉施設 (定員30人未満の小規模な特養)    ● **ふるとの郷**

常に介護が必要で、自宅での介護が困難な方のための生活施設。  
入所条件が原則として、要介護3以上の方



- 介護老人保健施設 → **老健**    ● **六花**    ● **は一とびあ**

要介護1以上で、病院での治療を終え病状が安定した方が、リハビリに  
重点をおき在宅復帰を目指す施設

- 介護療養型医療施設 (平成35年度まで) → 介護医療院へ (現在、宮代町にはありません)

病状が安定しても、長期療養を必要とする方に、医学的管理の下で介護や必要な  
医療などを提供する長期療養施設

- 軽費老人ホーム (ケアハウス)

介護が不要、または 軽度の介護が必要な方が比較的安い  
料金で日常生活のサポートを受けられる施設



介護保険施設は、条件はありますが居住費と食費の負担が軽くなる場合があります。



- ◎介護付き有料老人ホーム   ・グランビューさくらそう  
 ・ウェルガーデン エミナース春日部

特定施設入居者生活介護の指定を受けた施設で、常駐スタッフによる介護サービス（生活全般の介助・食事の提供など）を受けながら生活する施設。

- ◎住宅型有料老人ホーム   ・友和の里

介護サービスは、個別に外部の事業者と契約をする施設。スタッフにより食事サービスや生活支援サービスを受けられる。

- ◎サービス付き高齢者住宅 → サ高住   ・ハーウィル東武動物公園  
 ・グリーンプラザみやしろ

バリアフリー構造など一定の基準を満たした高齢者向けの賃貸住宅。生活の自由度は高い。日中の見守りサービスと生活相談サービスが義務付けられている。介護サービスは個別に外部の事業所と契約をする。

- ◎グループホーム(地域密着型)   ・グループホーム喜楽里   
 ・グループホームひだまりの家 

認知症で、日常生活が困難な方が、少人数で家庭的な雰囲気の中、スタッフの支援を受けながら共同生活をする施設。原則的に医療的ケアには対応していない。

- ◎小規模多機能型居宅介護(地域密着型)   ・ケアタウン宮代

通い(デイサービス)を中心に、必要に応じて宿泊(ショートステイ)と訪問介護を組み合わせ合わせて利用する。3つのサービスを一つの事業所が行う、施設と在宅の中間施設。

インターネットでも介護施設の情報は公表されており、新設される施設の開所時期などもわかります。さらに、老人ホームで検索すれば、民間の施設情報も収集することができます。

\*介護サービス情報公表システム   \*ワムネット   ← 介護のホームページ

現在、介護サービスを利用している方は担当のケアマネに相談するとよいでしょう。

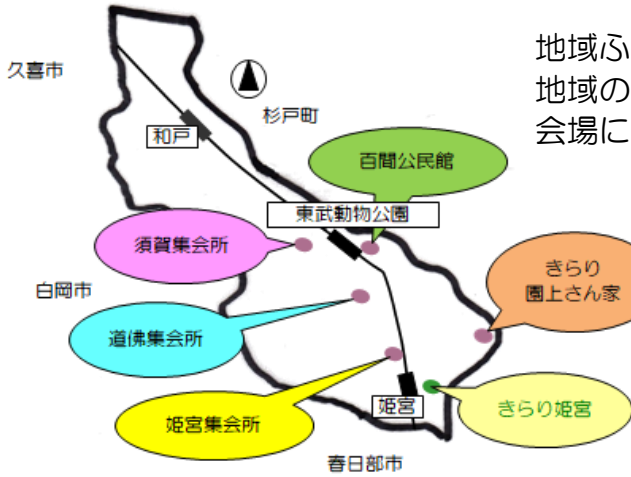
施設の居心地のよさは、働くスタッフの様子や施設内の雰囲気にもよります。何を優先するのか、ご本人や家族の思いなども含めて、検討するとよいと思います。

「特集・今から考えておきたい家族の介護・自分の介護」は69号が最終回となります。少しでもお役に立てれば幸いです。ありがとうございました。



# 宮代町

# 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」の会員のみならず、地域の皆さまが気軽に集まり、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

新しいサロンが増えました！

### 【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



## 新【歌声サロン】

場所 **きらり園上さん家(ち)**  
 日時 第2月曜日・第4金曜日 13：30～15：30  
 内容 抒情歌をみんなで歌いましょう  
 料金 200円/月



### 【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）



### 【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



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！



きらり姫宮「体操と囲碁」サロンに参加されている皆様の声です。

月に1度の体操と歌う楽しみがあり、毎月楽しみにしています。



健康に暮らせるようにサロンに参加しています。みなさんとの出会いが楽しい。

久しぶりの参加ですが、体がリフレッシュしました。これからは続けて参加したいと思いますのでよろしくお願いいたします。



毎月1回の囲碁参加とても楽しいです。月1回だとさみしいので、月2回にしてもらいたいです。

90歳になりました。皆さまといっしょに体操出来て嬉しい!

高齢者、入居者さんと明るく楽しい時間で、あっという間に10年過ぎ、体操・レクダンス・歌など大きな声で全員元気一杯!

皆さんとの会話の中で、良い年をとればと思っで参加してます。



きらり姫宮の「体操・囲碁」サロン。グループホームの利用者様も一緒に参加でき、とても楽しそうです。午前と午後実施なのでいつでも行けていいですね。

**新**

「歌声サロン」きらり園上さん家(ち)の様子です。

2018年4月より誕生した園上さん家(ち)の「歌声サロン」。この建物は、きらりびとみやしろが会員さんから寄贈されたもので、建物利用の一環として実施するものです。

現在、きらりびとみやしろでは5カ所の「サロン」、健康体操(姫宮・須賀地区)、歌声喫茶(道仏地区)、太極拳(百間地区)、ヨガ(姫宮地区)を展開しており、この「サロン」は6番目です。

「歌声サロン」園上さん家(ち)は、叙情歌・ロシア民謡・山の歌・フォークソングなどが中心です。そして、アコーディオン演奏(古賀メロディー)、ワイヤレスマイクを使用し、カラオケでは無く参加者が全員で唄うもので、地域住民の皆様が気軽に立寄り、見守りやひきこもり高齢者対策の一助にしたいと思います。



皆様のご参加をお待ち申し上げます。

## 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〕

七夕の季節となり、きらり姫宮施設内ではご寄付いただいた竹笹にご利用様がそれぞれの思いや願い事を短冊に書いて吊るしました。  
「元気でいられますように」「宝くじが当たりますように」「チョコレートいっぱい食べたい」「きれいになりたーい」 [皆の思い]



水玉の赤い傘差す女の子

雨より恐い車の社会  
さくら棟 田上様

紫陽花は小さい花の手を繋ぎ

集いて咲きし大輪の花  
さくら棟 田上様

朝顔の季節です。江戸時代に一大ブームを起こした品種も数多くあります。ちょっと、調べてみたら素敵な名前のもものばかり。歌舞伎から助六・団十郎、源氏物語から浮舟・紫の上、一鉢で紅白咲くのは源平というらしい。元気な花のイメージから粋でおしゃれな花に変わりました。

[夢見る五十路]

“おじちゃんありがとう”

この時期になると、助け合い有償移送の協力者さんから届くクワガタとカブト虫に今年はもらえないのかなあと言っていた孫は大喜びでした。嬉しくてやっと覚えたひらがなでお礼の手紙を書いたところ、おじちゃんから返事と虫たちのエサまでプレゼントしてくれました。 [感謝感謝の孫バカばーば]



グループホームの入居者様に「おじょうさん おじょうさん」と呼ばれ、「なあに？」と振り向いた私の顔はにっこり笑顔でした。今日も頑張ろっと！ [T・Tさん]

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るる生活”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)

## 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30年3月1日～平成30年6月30日

小林真由美様 鈴木和子様 松永 敏様 匿名T様 大野健司様 佐藤久枝様  
 島村 滋様 為ヶ谷節子様 高畑芳江様 眞中健子様 松本清美様 榎原愛子様  
 安部紀子様 佐藤キヨ子様 匿名M様 富岡利智子様 上田妙子様 増田征子様  
 増田好子様 山崎勝美様 上松廣志様 内藤早苗様 武田光枝様 田中登志子様



### 寄贈品ありがとうございました

平成30年3月1日～平成30年6月30日

藤原喜美子様 山口紀子様 小林真由美様 鈴木和子様 荒井尚樹様 森田昇昭様  
 安藤恒代様 武井啓子様 為ヶ谷節子様 北 和枝様 深井かつ様 植西あさ子様  
 小沼俊郎様 平林良雄様 眞中健子様 田沼繁雄様 小泉とし系様 中村明美様  
 安部紀子様 松本清治様 米倉和子様 原田昌子様

### 寄付金ありがとうございました

平成30年3月1日～平成30年6月30日

今井久美子様 岡村真千子様 新井きみ子様 田辺ミチ子様 福田澤子様 磯 友子様  
 山内一生様 辻 純子様 小林真由美様 浦野茂夫様 手島 互様  
 有縁社会クラブ様 本宮幸男様 関谷昌雄様 吉松美代子様  
 武井啓子様 百中卒業38会様 埼玉県住宅供給公社様  
 社会福祉法人真善会様 宮代町社会福祉協議会様 宮代ハーモニカクラブ様



### お悔み申し上げます

平成30年3月1日～平成30年6月30日

蓬田静子様 荒木綾子様 尾内松夫様 駒居静江様 重田盛三様

## H30年度 町民まつり「バザー出店」のご案内

- ・ バザー日時 8月25日(土) 午前10時～午後3時  
8月26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。

## ご不要になった子ども用品のご寄付のお願い

もうお使いにならない玩具やチャイルドシート、ベビーカー、椅子・・・など  
 ありましたら キッズルームやファミリーサポートで使いたいと思います。  
 ご協力をお願いいたします



# おかげさまで「きらり家族」も20年 認定 特定非営利活動法人きらりびとみやしろ

1998(平成10)年発足から20周年を迎えました。

これからもご支援をよろしくお願いします。



2018(平成30)年



発足当時

あの時の赤ちゃんも20歳になっています。  
どの人かわかりますか？