

はじめに

地域包括支援センターでは、地域に暮らす高齢者の方が安心して在宅生活が送れるように、介護予防の推進や地域ケア体制を紹介する福祉情報誌を発行しています。

今年度は地域で近隣者の生活を支えているボランティアさんや介護予防に取り組んでいる方々をご紹介します。

超高齢社会の中では、公的サービスや介護保険制度だけでは在宅生活を支えることは難しくなっています。地域やご近所の方の支える力が必要です。地域の方のさりげない優しさが、安心した在宅生活をサポートしていきます。様々な担い手による支援体制が必要であり、高齢者の方も支える側になり積極的に地域社会とのつながりを維持することで、生きがいが介護予防にもつながっていきます。

今後高齢者自身がボランティア活動の受け手であると共に、提供者にもなれることへの意識啓発になっていければよいと思います。

発行にあたり、多くの方からのご理解ご協力をいただきましたことに深く感謝いたします。

目次

- 1 個人で活躍のボランティアさん紹介 3
- 2 団体で活躍のボランティアさん紹介 4
- 3 認知症サポーターの活動紹介 4
- 4 ふれあいサロンの紹介 5
- 5 介護予防推進リーダーの活動紹介 6~7
- 6 地域包括支援センター 8

1 個人で活躍のボランティアさん紹介

超高齢社会の中では、生活を支える担い手となるボランティアさんの活躍が期待されています。

特別な知識や技術を身につけていなくても、自らそれぞれの生活の中で、好きな事や特技を生かせる活動が沢山あると思います。活動内容や始めたきっかけは様々ですが、地域で活躍されている方を紹介します。

近隣の方への見守りや声かけ

親の介護を通して、少しの手助けがあれば自宅で元気に過ごせると痛感しています。日頃より色々な方にお世話になり、少しでも何かお返しができるかと考えておりました。できるだけ、住み慣れた自宅でお元気に過ごしていただけ様、少しでもお役に立てたらと思っています。



五福 Nさん

困ったときのお手伝い(ゴミだし等)

自分の空いている時間にちょっとしたことお手伝いすることで喜んでもらえたらうれしいですね。



五福 藤田 澄江さん

送迎ボランティア

病院受診をされる時などの送迎ボランティアをしています。無理のない範囲で続けていきたいと思っています。



神明 Kさん

お弁当配達

給食ボランティアさんが作られたお弁当を一人暮らしのお宅へ月2回配達しています。



五福 西野さん

相談相手

若い頃、職場が一緒だったことがあり、数十年ぶりに偶然見かけ、声をかけたのがお付き合いの始まりでした。毎日のように自宅に顔を出され、日々の出来事や気持ちを話していかれます。



五福 Mさん

私にできることは、話されることを一生懸命聞く事にしています。少しでも安心して過ごせるよう、自分のできる範囲でお手伝いしたいと思います。

皆さんも自分のできる範囲で、空いている時間にちょっとしたお手伝いをしてみませんか。又手助けを必要としている方はご相談ください。神明・五福地域包括支援センターまで。

TEL 433-8857

2 団体に活躍のボランティアさん紹介

くらしの助け合いの会「にこりーな」

「困った時はお互いさま」を合言葉に、暮らしの中でちょっとした困ったこと、少し手助けをしてほしいことを、組合員同士ができる範囲で助け合い活動を行っています。



利用できる方 富山県生活協同組合の組合員
年会費 1,000円
活動費 1時間 700円

お問い合わせ **TEL 0120-80-4717**

たすけっとクラブ

暮らしの中でちょっとした手助けが必要な組合員と、少しならお手伝いができるという組合員が助け合う、有償のボランティアの「会」です。



内容 ゴミだし、掃除、調理、受診付添い、日曜大工などの活動
利用できる方 富山医療生協の組合員
利用料 1時間 800円 ※15分から利用可能。

お問い合わせ **TEL 076-441-8354**

3 認知症サポーターの活動紹介

認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

どんなことをするの？

友人や家族に認知症についての知識を伝える。
 認知症の人やその家族の気持ちを理解すると共に自分のできる範囲で手助けをする。

認知症サポーターは
認知症サポーター養成講座
 を受講することで
 活動できます

もともと関心を持っていたが、講座を受けて、認知症についての知識が深まったと思う。みんなで助け合っていくべきだと強く感じました。



神明 高橋 勉さん

周囲に認知症の方がいたらやさしく声をかけるようにしています。認知症サポーター養成講座は数回受講しています。



五福 澤崎 成逸さん

認知症サポーター養成講座の中で認知症への対応で大事な3つの「ない」を学びました。「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」を心がけています。

五福

左: 福村 佳雄さん
 中: 長岡 廉太郎さん
 右: 石黒 忠三さん



養成講座の申込みは地域包括支援センターまで

TEL 433-8857

富山市認知症サポーター数 **23,441人** H27年9月末

4 ふれあいサロンの紹介

ふれあいサロンとは身近な公民館や空き店舗などで無理なく、楽しく、話して笑い、参加することで、寝たきりや認知症の最大の要因とも言われる『閉じこもり』を予防できます。

地域のふれあいサロンや集いの場の活動を紹介します。

神明

羽根町内会

ふれあいカフェ

超高齢社会をむかえ、身近で介護が必要となった人の話を耳にすることが増えたり、マスコミでも多くの話題が取り上げられています。長寿会において、「介護予防」や「認知症」について関心を持って学習会を行ってきました。いつまでも地域の仲間として参加できる「集いの場」や「居場所」づくりが大切だと思い、町内の誰もが参加できる「ふれあいカフェ」を開いています。

代表 女川 博義さん



美味しい食事会

五福

五福4区町内会

サロン会



川柳の朗読会

今まで、自分なりに何度か考えていた事でしたが、実行できず、今回町内会長に相談し、町内会の協力を得て、9月より念願の“誰もが気軽に安心して寄れる居場所”そしてわが町内に住んで良かったと思ってくれるようにサロン茶話会を開催いたしました。

今後高齢者や一人暮らしの方の見守りをしながらお手伝いできればと思っています。

代表 西野キミエさん

5 介護予防推進リーダーの活動紹介

介護予防推進リーダーさんは、老人クラブ活動の中で、『介護予防』を推進する役割を担っている方です。住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らしていくことができるよう取り組んでいる活動を紹介します。

神明

有沢長寿会



楽しいいきいき運動



高木 久雄さん

退職して知ったのは毎日が日曜日なのに、地域に友人知人が少なく孤独なものでした。幸い長寿会に誘われ多くの仲間と出会うことができ、また地域包括支援センターのご支援もあって活動内容が多彩で楽しいものとなりました。

会の活動に参加し、日々勢いを増す老人力(プラス思考でそう名付けた人がいます)を道づれにこれからも活動を勧めていきたいと思えます。

おわりに私が会の活動に望むこと、「年寄りなんでもの失敗したっていいじゃない、のんびり、ゆったりいこうよ」と思っています。

羽根長寿会



「人生百年時代」と題して講演会



中林 裕美さん

月2回のふれあいサークルは、出かけることから介護予防であり、行けば元気確認や情報交換、ちょっと脳トレ、健康体操等、誘い誘われして大事な午後のひとときです。

また水飲み運動の期間中は時々声かけし記録をお願いしています。

身近な“つながり”のあることから遠ざからないよう、少しでも寂しくなることを近づけないようお互いに見守り合えることを大切にしています。

日常の道端話も大事な場で、ふれあうことでつながりを持ち、知り合いを多くもつよう心がけたいと思えます。

五福

金屋第一壮寿会

今年の行事で特筆すべきは、楽楽いきいき体操の中で「365歩のマーチ」の曲にあわせたリズム体操を習い、金屋田祭りで発表したことです。きれいなポーズで動作を決める為メンバーは意欲満々で練習に励みました。壮寿会の元気な姿を披露し、拍手喝采を受けました。老人が元気な町内は明るくていいものです。

健康で楽しく安心して過ごせるよう心がけていること。

- 月2回は自分で歩いて行ける場所に集まり何かをする。
- 楽しかった! ためになった! 美味しかった! ...と思える何かをする。
- 介護予防の行事だけではなく壮寿会の行事などと合同で実行する。
- 不参加者にはできるだけ声がけし会話、傾聴に心がける。

何かをするというところがまだまだ未熟ですので、他町内の皆さまの行事などを大いに参考にして活動を継続したいと思っています。ご指導のほどよろしくお願ひします。



田祭りでの活動発表



吉村 勢津子さん

金屋第二壮寿会

定年後外出の機会が減った私を、壮寿会に誘い温かく迎えて下さった皆様には大変感謝しております。生活に密着した講習や歩行会等を通して交流が深まるうち、私の中に何時迄も元気である為には、何が大切か?と意識する「習慣」が芽生えてきました。「水飲み運動」等、健康は習慣づけする事が大切ですね。また世代間の交流が出来る様に、田祭り、作品展、納涼祭に合わせた野菜販売等町内全員参加型の行事も多く、笑顔と笑い声が私達の励みです。



家城 雪乃さん

寺町明生会

平成9年から介護予防推進リーダーとして活動しています。推進リーダーだからといって何か特別な事をするのではなく、町内の人を見かけたら声がけすることを心がけています。また、最近見かけないと思う方には訪問したりすることもあります。自分だったら、周りの人から声をかけてもらうとうれしいし、ちょっと元気になれるので、声がけは大切だと思います。これからは、ますます地域の助け合いが大切になると思うので、自分自身も健康に注意して介護予防を実践しながら活動をしていきたいと考えています。



公民館での健康教室



津田 育子さん

地域包括支援センターは
あなたの町で、いつまでも安心して暮らせるように、あなたに寄り添い、支えになります。

なんでもご相談ください

総合相談・権利擁護

高齢者のみなさんの権利を守り、いつまでも尊厳を持って生活できるように、認知症や権利擁護、成年後見制度、高齢者虐待、消費生活等の相談に応じ、警察や裁判所、消費生活センター等と連携して支援します。



- 認知症高齢者見守り支援
- 権利擁護に関する相談
- 成年後見制度
- 消費生活相談
- 虐待防止

こんな時
どうすれば
いいのかしら？

自立して生活できるように支援します

介護予防ケアマネジメント業務



家庭訪問等で要介護状態になるおそれがあるかどうか基本チェックリストで把握し、必要な人に介護予防教室にお誘いするなど、一人ひとりに合った介護予防計画をたてます。

足腰が弱くなった
体力に自信がない

今の健康を維持したい



神明・五福地域包括支援センター

富山市鶴島字川原1907-1

TEL 433-8857
FAX 433-5683

在宅での生活を支えます

包括的・継続的マネジメント

病院からの退院や施設からの退所が決まった場合、病院や施設と連携し、関係機関や地域のみなさんとの連絡調整を行い、在宅復帰を支援します。また、地域でその人らしい生活を送るために、個性を尊重し、よりよいサービスが受けられるようケアマネジャー等の支援を行い、みなさんの生活を支えます。

地域のケアマネジャー等への支援

在宅復帰支援

主任ケアマネジャー

相談・助言

地域のケアマネジャー



在宅生活の不安をのぞいて安心を届けます

地域ケア体制の推進

一人暮らしや介護が必要になっても、いつまでも住み慣れた地域で生活できるように、要援護高齢者地域支援ネットワーク、ボランティアの育成、介護予防・福祉情報の提供、介護予防ふれあいサークルの育成を行い、地域ケア体制をすすめます。



まちのほっとさん

VOL. 13

～地域のボランティアさん紹介～

神明・五福地域包括支援センター

(富山県看護研修センター内)