

社協(社会福祉協議会)は、みなさんと共に
「安心していきいき暮らせるまち」を考え、推進する民間団体です。

私たちができることって? ～認知症の方も安心して暮らすために～



(菊川市二次予防「脳力アップコース」：風船サッカー)

今回の特集では、「認知症になっても安心して暮らせる地域とは？」をテーマに菊川市内で行われている様々な取組みについてご紹介しています。

認知症予防に取り組むだけでなく、認知症となった方も地域で暮らせるように一人ひとりにできることを一緒に考えてみませんか？

認知症になっても 安心して暮らせる地域とは？

厚生労働省研究班の調査によると、10年後の2025年には、認知症となる人が700万人に達すると推計されています。これは、65歳以上の5人に1人が認知症という計算になります。

そのように考えると、認知症にならないための予防だけではなく、認知症の人も周りの理解があることによって、住み慣れた地域で安心して暮らせることが大切なのではないでしょうか。

今回は、菊川市内で行われている「認知症になっても安心して暮らす」ための取組み、「認知症予防」の取組みを紹介したいと思います。

◆見守りネットワークの構築

菊川市地域包括支援センターでは、平成23年度から、地域包括支援センターとランチをより多くの皆さんに知っていただくとともに、高齢者に関わる問題の早期発見・早期解決を目的として、医療機関や金融機関、スーパー等に協力をいただき、日常生活の中で高齢者を見守り、支えていく取り組みを行っています。

平成27年1月現在で、高齢者見守り機関・団体として316箇所の部署から同意を

いただいております。地域包括支援センターのちらしの設置、困っている方に対して地域包括支援センターの紹介をお願いするなどの協力をしていただいています。平成23年度は43件、平成24年度は30件、平成25年度は43件の相談がありました。

また、これらの機関・団体に対し、年4回「みんなの目」という見守りに関する情報誌を発行したり、権利擁護に関する研修会への参加を呼びかけたりしています。

今後、高齢者見守り協力機関・団体の皆さんの協力を得ながら、地域全体で高齢者を見守るネットワークを充実させていくとともに、市民の皆さんには「困った時は包括・ランチへ」という認識を持ってもらえるよう、「高齢者なんでも相談窓口」としての地域包括支援センターの周知活動を行っています。



菊川市地域包括支援センター 社会福祉士 金井氏

◆認知症サポーターの養成

認知症サポーターは、平成20年度より「認知症サポーター100万人キャラバン」として、認知症に対して理解をしてくれる人を増やすこと、認知症の人への対応方法を学ぶことで認知症の人が暮らしやすくなる

ことを目的に始まりました。つまり、認知症になっても安心して暮らせるまちを市民の力でつくっていくことを目指しています。

認知症サポーター養成講座を受講した方が、認知症サポーターとなり、特別に何かするというわけではなく、自分の身のまわりの人、近所の人に対して「おや？」と思った時に声をかけてもらう、認知症の方がいる家族を温かく見守る応援者となってもらうということです。年齢制限はありません。小・中学生、高校生にも講座を受講してもらうこともできます。

平成20年度から始めて、平成25年度までで1337人、平成26年度は平成26年12月現在で151人が認知症サポーターとなっています。

菊川市の出前行政講座で受講できますので、受講したい団体等の方はぜひお申し込みください。



菊川市長寿介護課 保健師 山田氏

◆認知症予防

軽費老人ホーム和松園では、約15年前より介護予防に取り組んでいます。

はじめたきっかけは、和松園利用者の高齢化から病気の重度化やADLが低下し、

「このままだと施設にいられなくなってしまうのではないか」という不安が利用者の中で出てきたためです。

現在、様々な介護予防に取り組んでいます。その一つにスリーA教室と



社会福祉法人和松会 軽費老人ホーム和松園
看護師 早川氏

いうものがあります。スリーAは、〃あかるく、頭を使って、あきらめない〃の三つのAのことで、①寂しい心を癒し、②生活の質を高め、③脳を活性化することを3本柱とした認知症予防です。内容は、指体操、風船サッカー、シーツ玉入れ等、様々なゲームを行います。

和松園利用者だけではなく、各地区への出前、平成25年度からは菊川市の委託により通所型介護予防事業として物忘れが増えてきた等の脳の働きにやや不安がある方を対象に、全20回の「脳力アップコース」として認知症予防教室を開催しています。

今後は、脳力アップコース終了をした方が、脳の機能が落ちてきた際にフォローを行っていただけるような仕組みを考えていきたいと思っています。

また、認知症の方が増えていくと言われている中で、教室を開催してもそこから漏れる方が多く出てくるのが予想されます。そのため、各地区で開催されるサロンの

ような近所の方と楽しく過ごせる場があり、その中にスリーAの要素を取り入れることで、脳の活性化にもつながるのではないかと思います。

そして、各地区での教室を活発に開催していくには、和松園職員だけではなく、ボランティアなど住民の中から実践者を育てていくことも必要なのではないかと思っています。

◆地域巡回型レクリエーション

菊川市社会福祉協議会では、地域住民が集まりやすい場所に出向き、自宅でも気軽に行える介護予防体操を実践しています。年齢を重ねても、自分の身のまわりのことができ、自分が望む活動ができるような機能を維持することを目的に取り組んでいます。

また、仲間同士の交流を楽しみながら、機能維持を意図したレクリエーションを行い、介護予防に対する意識を高めています。

具体的なレクリエーションの内容は、申込み団体等からのご要望や参加者の年齢、季節などに合わせて行っています。

さらに、地域住民の中で、活動できる実践者の育成に繋



サロンで健康体操を行った時の様子

げていくように取り組んでいます。

一緒に考えてみませんか？

平成26年度菊川市民社会福祉大学

「地域における権利擁護の推進にむけて」

日時 平成27年3月15日（日）

13時30分～15時30分

会場 菊川市総合保健福祉センター

プラザけやき 201会議室

対象 一般市民（定員80名）

内容

①報告

「菊川市における認知症対策について」
報告者 菊川市長寿介護課

②基調講演

「あなたは認知症予防していますか」
『認知症になった波平』

講師 渡辺 哲雄氏（日本福祉大学

中央福祉専門学校専任教員）



申込・問合せ先

菊川市社会福祉協議会

☎ 351-3724

FAX 351-3202

※申込書は社会福祉協議会窓口または本会ホームページからもダウンロードできます。電話、FAXでも受け付けます。



～日々大事にして、楽しく生きていきたいです～

Q 現在の活動について教えてください。

現在、横地地区七重会の代表・事務局をしています。七重会は、手作り箱弁当を高齢者などに配達するボランティアグループです。活動への参加は、現職中の40代の頃から参加できるときに参加させてもらっていました。

登録会員の皆さんは、活動時には主体的に受け止めて楽しんで参加してくださっています。

ボランティアの目的である高齢者などのためにやっているのではなく、私たちが地域の方と交流しながら自身が生き生きと元気に生きるために活動しているのだと思っています。

民生委員さんにも箱弁当の配達・回収、そしてきれいに洗って乾かし保管することまでやってもらって頭が下がります。地域サポーターのご協力も大変ありがたいです。

また、退職してからは、毎朝ウォーキングを30分続けています。最初は海外旅行のために足を鍛えるつもりで始めたところ、今までもずっと続けています。ウォーキング30分の途中には、足腰を鍛えるために50歩ずつ計200歩の腿上げを加えています。インナーマッスルを鍛えるようにお腹をへこませたり、240歩後ろ歩きも加えています。

20代の頃まで口腔内は健康な歯で過ごせていましたが、出産後虫歯が見つかり歯科医の先生に伺った際、「一生自分の歯でいられますよ」とほめられました。歯磨きは今でも、1日1回は7分～10分くらい磨いて特に歯肉の健康に注意しています。



平川^{よしこ}叔子さん(西横地)

Q 活動して楽しいことや印象に残っていることがあったら教えてください。

七重会の活動では、箱弁当を配達した方からお手紙をいただくことがよくあります。それをいただいたときには、大変嬉しいです。

また、高校生が約15年前から協力してくれていますが、積極的に手伝ってくれているので感心です。1月18日の活動時には、デザートの人参寒天を作ってくれました。配達時には、待っている高齢者の方に「箱弁当」を手渡ししてもらっています。敬老会の時期には、お手紙を書いてくださって「箱弁当」に添えて一緒に渡しています。

Q 趣味や楽しみなことなどは何ですか。

JA女性部の活動にも参加して、4年前から、踊りの「群舞」、「恵み七福神」なども参加しています。横地地区センターで第1、3水曜日は群舞を、第1、3金曜日には恵み七福神をお稽古しています。JA女性部では、月1回パッチワーク、フラワーアレンジメントにも楽しんで参加しています。



群舞「人生五分と五分」

Q これからの目標や、やってみたいことがあったら教えてください。

七重会の今後の課題は、後輩をどう育てていくかが当面の問題です。役員会では、1年毎若い世代に加入してもらう段取りを取り、さらに長く継続することに意味があるように思っています。

現在、地域で色々と活動に参加させてもらえて、皆さんからお声をかけていただきありがたいと思います。

日々を大事にし、前向きに明るく、笑顔で過ごし、いい顔で年を重ねたいと思います。周りの方と協調性をもって、共に楽しく生きていけたらと願っています。

そして、横地に来てよかったと改めて思うこの頃です。



菊川ライオンズクラブ

「ライオンズクラブは、社会奉仕団体」

ライオンズクラブ国際協会は、1917年に設立され、現在、アメリカのイリノイ州オークブルックに本部があります。全世界で、210ヶ国、約46,000のライオンズクラブがあり、会員数は約136万人です。日本では、3,311のクラブがあり、約109,000人の会員で構成され、菊川ライオンズクラブも1976年にその一員となりました。

ライオンズクラブは、単なる社交クラブではなく、また慈善団体でもなく、クラブ会員の力を結集して社会奉仕を実行する、世界最大の奉仕団体です。

「LIONS:ライオンズ?」

ライオンズという呼称について、あの百獣の王、ライオンを想像されると思います。ライオンズクラブが、ライオンのように強く大きな力になりたいという意味はありますが、本当の意味は少し違います。ライオンズクラブのスローガンに由来しています。Liberty, Intelligence, Our Nation's Safety: 自由を守り、知性を重んじ、我々の国の安全を図る」というライオンズクラブのスローガンの頭文字、LIONSをライオンズと言っています。



献血受付(市役所ロビーにて)

「ライオンズクラブの奉仕事業って」

ライオンズクラブ国際協会では、特に視力や聴力、糖尿病患者への支援、青少年健全育成として特に薬物乱用防止教育や青少年の海外派遣や受け入れの事業、環境保全活動として植樹や清掃活動を、また災害支援等を行っています。

菊川ライオンズクラブでは、青少年健全育成事業として、小学校高学年への薬物乱用防止教室、中学校への図書券贈与及び作文募集と優秀作品表彰、少年野球大会や運動会への支援、市内高校野球大会などを行っています。視力障がい者に対する献眼登録や腎臓病支援として腎バンクへの登録、日赤が行う献血事業にも協力しています。市役所北側のライオンズ花壇には春夏秋冬、季節に合った植え替えをしています。運動公園には、およそ100本の桜を植樹し、花見ができるまでに成長しています。中央公園には、松くいで枯れた松の補植も行いました。私たちは、市民の皆さんに喜ばれる奉仕活動を続けてまいります。

皆さん、私たちと一緒に奉仕活動をしませんか!!

問合せ先 菊川ライオンズクラブ 事務局 ☎36-1162
菊川市加茂2156(菊川市商工会内)



菊川ライオンズクラブ花壇の管理(市役所内)



薬物乱用防止講座(六郷小にて)



菊川ライオンズクラブメンバー



精神障がい理解普及啓発交流事業「ふれあい企画」を開催しました

12月14日(日)に、社会福祉法人Mネット東遠との共催により平成26年度第2回「ふれあい企画」を開催しました。この事業は、学生が精神障がい者との交流をとおりて障がいの理解を深め、互いに暮らしやすい地域となることを目的としています。

今回は、東名菊川インターの花植えを行いました。学生、Mネット東遠メンバー、ボランティア、NEXCO中日本関係者等合わせて、約40名の方にご参加、ご協力いただきました。



撮影：デジカメボランティア「おっ撮りカメラ隊」

菊川市老人クラブ連合会女性部で施設訪問をしました



1月22日(木)、軽費老人ホーム和松園に伺いました。この活動は、女性部活動の一環として毎年行っています。今回は、お楽しみ教室に参加させていただき、入居者の皆さんと一緒に、指体操やレクリエーション(シーツ玉入れ)を行い、おしゃべりをしながら、楽しい時間を過ごしました。



「セカンドライフにボランティア活動を」

1月31日(土)、菊川文化会館アエルにおいて「セカンドライフセミナー」が開催されました。当日は、社会福祉協議会ボランティアセンターの展示ブースも設けていただき、ボランティアグループやボランティア活動の紹介をしました。

地域の中で、誰もが安心して自分らしく暮らしていくために、市民活動やボランティア活動がこれから益々必要となり、大切なものとなります。

忙しい毎日ですが、ほんの少しの時間をボランティア活動にあててみませんか？きっと新しい出会いや発見があると思います。



撮影：デジカメボランティア「おっ撮りカメラ隊」



ボランティアの広場

ボランティアの輪・和・話(三つの“わ”)



「あしたばの会」

「あしたばの会」は、精神保健福祉ボランティアです。‘心の風邪’を患っている仲間が集う‘サロン’に参加して、一緒に初詣、お花見、バイキング、グラウンドゴルフ、博物館、工場見学等の外出を月1回。流しそうめん、餃子、栗ご飯、ラーメン、芋汁、ケーキ等の調理も月1回。包丁捌きはおぼつかないけれど、皆でワイワイガヤガヤ自分ができることを分担して楽しんでいます。皆で作りと一緒に食べると実に美味しい!!

老いも若きも皆仲間です。仲間同志なら安心して話せます。心の風邪の方も、ボランティア希望の方も、自分の好きな時に参加すればよく、思い立ったが吉日、是非一度サロンに参加してみましょう!!希望の光が見えてきますよ!!

サロン連絡先 あしたばの会事務局 地域活動支援センターMネット

☎73-1020 090-1235-9606

ボランティアグループからのお知らせ

「おんがくの広場」

平成27年度も「おんがくの広場」を開催します。
音楽による楽しい時間をみんなで作り上げましょう。
皆様のご参加をお待ちしています。

- 日 時 4月11日、6月13日、8月8日、10月10日、12月12日
※2月を除く偶数月の第2土曜日13:30～14:30
- 会 場 特別養護老人ホーム喜久の園内 地域交流センター「うらら」
仲島2-4-16 ※建物東側の駐車場をご利用ください。
- 対 象 子どもから大人まで どなたでも
- 主 催 おんがくの広場(ボランティアグループ)



求むボランティアさん

問合せ先

ボランティアセンター ☎35-6385

「趣味や特技を活かしたボランティア」

楽器演奏や踊りなどを、福祉施設や地域サロンなどで披露して下さるボランティアとして、現在ボランティアセンターに17のグループや個人の方たちが登録してくださっています。

「私も趣味や特技を活かしてボランティア活動をしてみたい。」という方のご連絡をお待ちしています。

受講者募集「手話奉仕員養成講座」手話を学んでみませんか？

日 時 平成27年4月15日～平成28年2月24日 毎週水曜日
 40講座 昼の部10:00～11:30 夜の部19:30～21:00
 6講義（土・日開催予定）
 会 場 プラザけやき ボランティア室 等
 申込締切 平成27年3月25日（水）
 申込・問合せ先 菊川市福祉課 障がい者福祉係 ☎37-1252



菊川市社会福祉協議会非常勤職員募集！！

①子育て支援センター ●非常勤職員 1名

【雇用期間】 平成27年4月1日～平成28年3月31日
 【勤 務 地】 おがさ子育て支援センター「ひまわり」
 【資 格】 保育士資格を有する者
 【勤 務 日】 火曜日～土曜日（日・月休み）
 【勤務時間】 8:15～17:00
 【給 与】 菊川市社会福祉協議会非常勤職員給与規程による

②児童館非常勤職員 ●非常勤職員 1名

【雇用期間】 平成27年4月1日～平成28年3月31日
 【勤 務 地】 菊川児童館
 【資 格】 ※以下のいずれかの資格を有する者優遇
 ①保育士資格 ②幼稚園教諭免許 ③小学校教諭免許
 【勤 務 日】 火曜日～土曜日（日・月休み）
 【勤務時間】 8:15～17:00
 【給 与】 菊川市社会福祉協議会非常勤職員給与規程による

③相談事業等非常勤職員 ●非常勤職員 1名

【雇用期間】 平成27年4月1日～平成28年3月31日
 【勤 務 地】 （福）菊川市社会福祉協議会
 【資 格】 特になし
 【勤 務 日】 月曜日～金曜日
 【勤務時間】 8:15～17:00
 【給 与】 菊川市社会福祉協議会非常勤職員給与規程による

①～③共通

【申込期間】 平成27年2月26日（木）～平成27年3月12日（木）
 【提出書類】 履歴書（写真貼付）、資格証明書又は資格取得見込証明書
 【そ の 他】 採用試験については、面接を予定しています。
 詳細については下記担当までお問合せください。
 【申込・問合せ先】 菊川市社会福祉協議会 総務経理係 落合 ☎35-3724

相談窓口

福祉総合相談

日時 月～金曜日 8:15～17:00

心配ごと相談

日時 3月 2日（月） 9:00～12:00

3月16日（月） 13:00～16:00

会場 プラザけやき

日時 3月 5日（木） 13:00～16:00

3月20日（金） 9:00～12:00

会場 菊川市役所 小笠支所

結婚相談

日時 3月 6日（金） 18:00～21:00（受付20:00まで）

3月15日（日） 9:00～12:00（受付11:00まで）

会場 プラザけやき

※奇数月の第1金曜日は女性専用の相談日となります。

※初めての方は写真と印鑑をご持参ください

ひきこもり、不登校無料相談

日時 3月 2日（月）・16日（月） 13:00～16:00

会場 菊川児童館（プラザけやき2階）

予約電話 090-1476-3233