



こほく台

# 地区社協だより

第62号

発行日 平成27年12月5日

編集・発行

湖北台地区社会福祉協議会

広報部会

〒270-1132 湖北台3-1-1

電話 (04) 7188-1410

## 「第13回 湖北台 敬老お楽しみ会」開催

9月29日(火)に、今年で13回目を迎えた「湖北台 敬老お楽しみ会」を新装なった湖北台西小学校体育館で開催しました。地域にお住いの高齢者の方々とスタッフ併せて163名のご参加をいただきました。西小学校1・2年生の皆さんにも特別参加をしていただき、可愛い演技を披露してくれました。また全員に児童手づくりの心温まるお手紙をいただくなど、まさに世代間交流のひとときを過ごしました。

また、伊藤むつ子さんによる「腹話術」、アンサンブルフローラの皆さんによる音楽の演奏の

アトラクションもあり、大勢で賑やかにおいしいお弁当をいただいた後、ピアノの伴奏に合わせて全員で懐かしい歌を合唱、皆さん本当に楽しそうに過ごしていただきました。

湖北台地区は高齢化率は高いほうですが、介護保険のお世話になる率は極めて低いといわれております、元気なお年寄りが多いということでしょう、来年もお元気で会えることを楽しみにしています。当日運営にかかわっていただいた多くの方々に心から感謝申し上げます。



腹話術



おてがみありがとう



ダンス・カッコいい!



アンサンブルフローラ

## 高齢化社会・地域の支えあいで住み良いまちに!!

「認知症」よく理解し、やさしく接していただく為に

### 「認知症とは」

・アルツハイマー病(脳の細胞が少しずつ死んでしまい脳全体が縮んでゆく病気)や脳梗塞・脳出血(脳の中の血管がつまったり、切れてしまう病気)などによる病気が原因でおこり、生活をするうえで支障や障害が出ている状態をいいます。誰にでも起こりえる病気なのです。日本では85歳以上の方の3~4人にひとりが該当すると言われております。

### 「認知症の症状」

- ・必要な事を忘れてしまう。最近覚えられなくなった(記憶障害)
- ・自分が今どこにいるのか分からなくなり迷子になってしまう。日付や時間、季節などを忘れてしまう(見当識障害)
- ・リモコンが使えない。時計が読めない。二つ以上の事が重なると理解出来ない(理解・判断力障害)
- ・料理作りや買物が面倒になる。同じ食品を在庫があっても何度も購入してしまう。旅行計画など立てられなくなる(実行機能障害)

認知症の進行により、食事・入浴・衣服着脱といった生活の基本的な事も他人の手助けが必要になったり、トイレの失敗をしたりして本人のプライドを傷つけてたりしてしまいます。

### 「認知症の方への接し方」

#### 1. 出来ない事を手助けする

認知症の方も出来る事は多数あります。出来る事を大切に、出来ない事を手助けする事が必要です。

#### 2. 人生の先輩として尊重する

同じ事を何度も尋ねられても怒ってしまうのはやめましょう。怒られると認知症の方は自尊心を傷つけ恐れてしまいます。すぐに忘れてしまうのは病気の症状なのです。

#### 3. やさしく、認知症の方が安心出来るように接する事が大切です。

#### 4. 家族の方への支援も必要です。

認知症の方の家族の方も、毎日の介護の為、心身共にお疲れです。医療・介護サービスなどの活用やご近所の方々のご理解や支援なども必要になってきています。

認知症の方を地域の人々が暖かく見守り、みんなで支え合っていく時代となってきました。(続く)

### 台中生向け「認知症サポーター養成講座」開催

湖北台中学校3年生全員を対象に平成20年以来毎年実施しております「認知症サポーター養成講座」を11月4日(水)に実施しました。

今回からテキスト、DVDを改定、グループワーク、クイズ形式など全員参加方式を取り入れるなど、中学生に馴染みやすい内容に工夫した結果、グループごとに活発な意見が飛び交い、終始明るい雰囲気の中で約2時間勉強していただきました。

今回124人が受講し、台中生の累計838人となりました。今後も継続して開催していきたいと考えております。

当日は湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室他から4名のキャラバンメイトの派遣をいただき、当地区社協からも16名の委員が参加しました、皆さんありがとうございました。

## 第17回 「湖北台健康まつり」開催

10月24日(土)湖北台近隣センターを会場として、「湖北台健康まつり」が行われました。素晴らしい秋晴れに恵まれ、10時30分の開始前から大勢の方が行列を作ってください例年にも増して盛り上がりおりました。

健康チェックは血圧・身長、体組成・肺活量・血管年齢・骨健康測定。体力テストは握力・体前屈・開眼片足立ちなど5種目を行いました。満点をめざして再チャレンジをする人、血管年齢が10歳以上も若い判定にご機嫌の人など、皆さんとても楽しそうに取り組んでおりました。

また当日は、保健センター、湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室、我孫子聖仁会病院の

ご参加をいただき、介護予防を中心にカルシウム栄養、口腔ケア、バランストレーニングや健康体操、減塩指導などが行われ、熱心に受講していただきました。また昨年が続いて4人のスタッフによるリラクゼーショントレーニングも、時間いっぱいまで順番待ちが続くなど大変好評でした。

当日は一般参加者150名、そして40人の台中生の皆さんをはじめ、障がい者福祉施設スタッフ、ボランティアスタッフなど総勢100人を超える皆さんのご協力で盛況のうちに無事終了することができました。皆さんありがとうございました。



血管年齢測定



体前屈測定



リラクゼーション体験

## 「施設見学会」開催

9月24日(木)に、恒例の施設見学会を開催しました。今回は23名の参加をいただき、エスペーロ・アコモード・葵の園我孫子・セントケア我孫子の4施設を訪問しました。特別養護老人ホームをはじめ様々な形態の施設を視察し、湖北台市民センターにおいて報告、情報交換を行いました。

### お休み処ボランティアスタッフ募集!

湖北台・駅前「お休み処」(JR湖北駅南口)

内容:お茶のサービスなど

時間帯など:9:45~13:00又は13:00~16:15

月〇回・毎週〇曜日など 選択自由

月に1回だけでも結構です

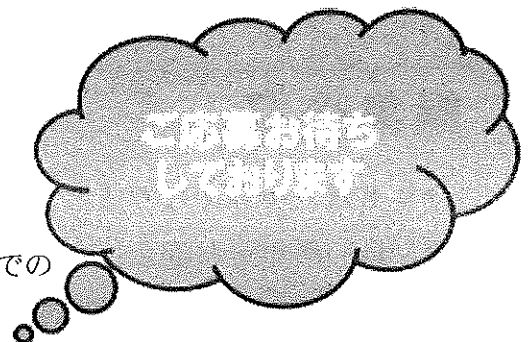
募集:20名程度を予定しております

※現在、スタッフが不足しております、お友達お誘いあわせでの

参加などでお手伝いお願いできませんか

お問合せ、申込:湖北台地区社会福祉協議会

電話 7188-1410(月~金 9:00~16:00)



# 星美恵子さんのこころ遊びすき (湖北台七丁目在住)

手賀沼の水面がキラキラと輝く絶景の処にお住いの美恵子さん「今朝は朝霧で沼一面がおわれ、それはそれは幻想的でした」「湖北台の中でもこのような素晴らしい眺望を日々眺められるのは幸せなことですよ」団地住民の方なら美恵子さんの活躍を知る人ぞ知る方が多いのではないでしょう。長年母子福祉推進委員や民生委員として二十六年間人々のために献身的に寄り添い役割を果たして来られた素晴らしい方である。もちろん表彰も受けておられる。又湖北台地区社協設立準備段階から係わって来られた。美恵子さんが生れ育った米澤市(山形県)は名君上杉景勝公(愛)と質素儉約を奨励し住民の貧しい苦しい生活を救済してきた上杉鷹山の教えが脈々と家庭に学校へと受けつがれ、特に人のためになることをしようとの気風が培かれてきた土地柄 私の中にも弱い立場の人をみると私に出来ることがあつたら助けてあげたいとついつい手を出す性格になつてしまったのです。本当は子ども頃からひとり遊びが大好きな子だったのですが・・・「きつと私の精神の根っ子に この風土の教えがしつかり染みついているのでしょね。」福祉に係つて私自身があげれば、自分と相手の方とは気持ちと同じではなくひとりひとりが違うのだという事を学ばせていただきました。

「団地ふれあい交流会」は月一回開催、口と手を動かし 次々作品をつくつていくにぎやかで楽しい集いです 年一回は落語家の山遊亭金太郎師匠を招いて、みんなで笑いこらげております。幼い頃から祭りにきれいな着物を着せてもらい、それが楽しくて踊りを習い団地の夏祭りに踊つてます。もう三十年になりました。もう三十年になりました。詩吟も二十年、民謡ももちろん習いごとや唄うことが大好き。

筆者も一度美恵子さんの歌を聞いたことがある。その一節に驚いてしまった・・・美恵子さんのご活躍の後方支援には御主人様の存在がある。御夫婦のお面差しには優しさ

が満ちている。互に尊敬しあつてこられなければこんなよいお顔にはなれないと思つた あつそうそう美恵子さんは八十二歳 御主人はもちろん米

澤市生れ、素敵な御夫婦は若い人のお手本になることでしょうね。お幸福せに。

(福)

事務所	12月29日(火)~1月3日
お休み処	々々
電話訪問	1月5日

お休みさせていただきます。

## 年末年始のお知らせ

### 編集後記

今年も残り少なくなりました。風邪予防をこころがけて、お元気な、良い新年をお迎え下さい。湖北台地区社協にも変わらず御協力いただけますよう、お願い致します。