

片瀬社協
だより

しあわせ

平成26年6月25日発行
編集・発行
片瀬地区社会福祉協議会
藤沢市片瀬3丁目9番6号
片瀬市民センター
☎ 0466 (27) 2711



介護予防を始めよう(一)

転ばぬ先の杖

とうとう四月から始まりましたねえ。そうです、消費税のアップ。直前の三月末は皆さん買い替え・買い置きに走って大変でしたね。

しかし、いくらお金持ちでも前もって何とかできないものの中にはあります。例えば介護費用ですが、今のうちに前払いしておこうなどということはむろんで、必要になってから支払うほかにありません。5%が8%になった影響で介護費用の額もいろいろ変わるようですが、いずれにせよ少しでもそうした出費を抑える方法はないものでしょうか？

介護保険をまだ利用していない方はなるべく使わず、すでに利用している方でもその介護度なるべく上げずにすむような方法はあります。それは、介護予防をする

ことです。

介護予防とは？

何歳になっても自分らしくいきいきと暮らしていきたいという思いは、おそらく殆どの方が心に抱いていらつしやるでしょう。でもその反面、「もうとんだから仕方がないか」と考えている方も多い筈ですが、実は高齢者の心身の機能が衰えるもつとも大きな原因は、その「とんだから」という考えにあることが最近の研究からわかってきたのです。ついおっくうになつて身の回りのことや外出をしなくなると体や頭を使わなくなり、それが筋力や意欲を低下させ、や



具体的にには？

がては要介護状態や認知症を招くことにつながるというのです。そんな「老化」を日常生活のちよつとした工夫で防ぎ、できることの範囲を広げていこうというのが介護予防です。そして予防ですから、まず元気なうちから始めましょう。

暮らしの元気をチェックしてみよう。例えば――

- バスや電車で一人で外出していますか？
- 日用品の買物をしていますか？
- 預貯金の出し入れをしていますか？
- 階段を手すりや壁をつたわらずに上り下りできますか？
- 椅子からスツと立ち上がっていますか？
- 15分くらい続けて歩きますか？

このように運動機能や栄養、口腔機能、物忘れなどをチェックし

てみるのです。詳しくは「いきいきサポートセンター」(地域包括支援センター)や福祉窓口においてある市発行の「介護予防をはじめのために」というパンフレットをご覧ください。その中にチェックシートがあります。

こんな運動から

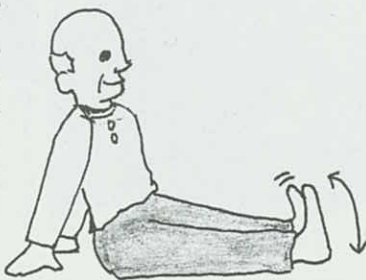
やはり何と言ってもまず体力の維持が大切。両手を後ろにつき、ひざを伸ばして座ったままで足首の曲げ伸ばしをしようと、軽い運動から始めましょう。そして次第に足腰を鍛え、更にウォーキングなどで筋力をつけて、心肺機能の向上やストレス発散につなげていくのです。

無理せず ゆっくり 落ち着いて行うのがコツですよ。

食事もしっかり

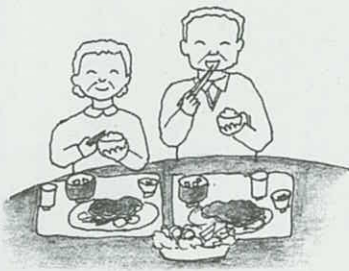
高齢者は食事の量が減ることなどから、タンパク質やエネルギーが不足しがちになります。

このような状態を「低栄養状態」というのですが、これが続くと



からだが弱って病気や介護状態になりやすくなります。一日三食をきちんと食べるようにして、「よしだから食が細くなるのは当たり前」などとは考えないでください。

この半年で2〜3kg以上体重が減った人は危険信号です。「食べる」ということは健康の基本ですし、何を食べようかなと楽しみに考えれば、脳の老化防止にもつながります。食べたいものを考えることから、つくる楽しみ、みんなと一緒に食べる楽しみ、それらを大切にするのが、ひいては心身の老化を防ぎ、生活の質を維持・向上させることにつながっていくのではないのでしょうか。



その意味で本号の「私の健康法」(二見正子さん)は、たいへんよい実例だと思います。

次号では口腔ケア・閉じこもりの予防などについてお話ししましょう。

しあわせとは



学生時代から動植物の観察が趣味で、教師になってからは植物や虫などを通して環境を考える授業を積極的に行っていました。

定年退職を機に自然や環境に関する活動をしたいたいと思いい、ボランティアで里山や公園の保全活動に取り組むことになりました。そして、新林公園(藤沢市)・清水谷戸(茅ヶ崎市)・広町の森(鎌倉市)の三か所で動植物の保護や里山環境を整える活動をしています。

その一部をご紹介します。林床の管理(アズマネザサ刈り



自然保護活動の復活

そして有数の自生地へ

片瀬山五丁目 上村文治

や下草刈り)によって林の下に光が射し込むようになり、それまでは個体数が少なかった貴重な野生のラン等の姿がたくさん見られるようになってきました。新林公園では、今、絶滅危惧種のクマガイソウがたくさん見られ、県内最大級の自生地に

なりました。清水谷戸でもシユンラン、キンラン、ギンラン等のラン科植物がたくさん見られるようになりました。とても嬉しいです。自然保護のかたわら、公園で地域の子どもたちに、自然や動植物について教えています。未知の動植物に接した子どもたち

が目を見つめる瞬間が素晴らしいです。

三か所とも、市内随一といわれる動植物の宝庫です。新林公園は植物が豊かで種類も多く、清水谷戸は貴重な動植物が茅ヶ崎で最も多く見られ、広町の森はホタルやホトケドジョウ(絶滅危惧種)の県内最大級の生息地です。

このすばらしい自然環境を守るために、そして美しい自然を次世代に引き継ぎたいと思い、保全活動に取り組んでいます。

今以上に緑と生き物がいっぱい豊かな生態系の息づく町や公園になってほしいと願っています。

私は、好きな自然の中で保護活動ができた動植物に出会えたりすることに、幸せを感じています。

各部会の事業報告

〈総務部会〉

◎映画「うまれる」上映会

平成25年12月7日(土)
片瀬市民センターホール
参加者一九二名

この映画は、自分たちが生まれてきた意味や家族との絆、命の大

切さ、人との繋がり、そして生きることを考えるドキュメンタリー映画です。

参加者の感想文から―

○生きることの大切さを問い直す機会が得られました。

○おやこ・地域のつながりの大切さを考えさせられました。

○愛の中で、お父さんお母さんがいて生まれた赤ちゃん、こんな

にもいとおしく思える存在であり、命を授かることへの感謝でいっぱいになりました。

○自分の出産・子育てを思い出し、成人した息子・娘に「生まれてきてくれて有難う」と言いたい。

○子ども達と一緒に観ることのできる映画はとても嬉しいでした。これから楽しめるイベントを計画してください。

◎障がい者の就労現場の見学

平成26年2月25日から4回にわたり、障がい者の就労に向けた訓練や支援の状況を見学。

また、障がい者のために特別に配慮した特例子会社での就労の様子や周囲のスタッフのサポートの状況も見学し、今まで私達が知らなかった障がい者の就労状況を実際に見たり聞いたりして、障がい者の持つ多様な力を知る良い機会になりました。

これからも、障がい者の雇用促進に支援事業者が関心を持っていたきたいと思います。

左記の事業も行いました。

◎認知症サポーター講座

平成25年11月19日(火)

◎家族を介護している人のつどい

平成25年11月27日(水)

平成26年2月5日(水)

◎めざせ元気シニア

平成25年12月3日(火)

平成26年2月18日(火)

◎障がい福祉ミニ講座

平成25年12月10日(火)

《事業部会》

◎柿狩り

平成25年11月15日(金)

40名参加の柿狩りは、はじめにアサヒビールの工場見学をして、紅葉の庭を散策。ビールもちよつと試飲：その後、柿狩りに。

次郎柿や富有柿を袋いっぱいにして楽しい一日を過ごしました。



◎片小児童との交流会

平成26年2月7日(金)

今回で十二回目の三年生との交流会が開催されました。

今年の三年生も元気いっぱい賑やかな時を過ごしました。

《ふれあい部会》

◎ふれあいお楽しみ会

平成26年2月13日(木)

日頃、外出の機会が少ない高齢者や障がい者の方々40名が、紅梅白梅の香る小田原・曽我の梅林に行きました。梅林は歩きやすく、皆さんはお友達と談笑されたり休まれたり、買い物をしたりして楽しんでいらつしました。

やわらかな陽春の梅見会でした。

◎学習会

平成26年2月4日(火)

神奈川新聞の企画編集部の方を講師にお招きして、広報紙の企画から原稿の書き方・レイアウト・見出しのつけ方等々を学習し、これからの広報作成の参考になるいろいろなお話をいただきました。他団体の広報紙のスタッフの方々も参加されました。

◎研修会

平成26年2月27日(木)

藤沢市内の小規模多機能型居宅介護施設のうち「絆」と「花梨」を訪問しました。

「絆」は、まちなかのマンション

《広報部会》



ンの一室が開放され、数人の利用者の方々が元気に話し合っておられました。マンションの住民の方々との交流もあるようです。

一方「花梨」は、普通の民家をリフォームした施設で、暮らしにこだわった間取りでした。広い庭には四季の花々が咲くようです。どちらの施設も、住み慣れた地域でその人らしく生活することをお手伝いする「もう一つの家」として、利用者を支えている場所であることを実感しました。



「花梨」外観



リビングの様子

私の健康法 健康バンザイ！



江の島二丁目

二見 正子

私は、大正十一年生まれの九十一歳のおばあちゃんです。自分自身こんなにも長生きするとは思っていませんでした。今まで特別な健康法はしていませんが、子供の頃から好き嫌いがなく何でも食べて育ちました。又、自分でも作る楽しさを知り、テレビを見てはノートに書き写し、すぐに材料を買い揃えて作っては、子供達に食べさせていました。

今ではそこまではできませんが、新聞やテレビを見て、ひきつけられることやおもしろいと感じたことはやはり書き写し、見て食べたと思うものはお嫁さんに作ってもらっています。昭和十八年に江の島・見晴亭に嫁いで七十年になります。七人の子供達を育てる大変さの中でも、栄養のバランスを考えながら食事を作って食べさせていました。だから皆好き嫌がなく元気に育ちました。

私がいまだに元気なのは、何でも食べられ、笑顔でお店のお客さんと言葉を交わし、若い人の話に

も世代を超えて対話を重ねているからだと思います。お使いにいくたびに急な坂道や階段を上り下りして島のバス停まで歩くので、足も丈夫になりました。我が家の庭は目の前に広がる相模湾で、遠くに浮かぶ大島・富士山や伊豆半島を見ているので目に優しく、いまだに白内障手術もせずにいます。近所の方が言ってくれるんですよ、おばさんを目標にしているんだからいつまでも元気で頑張つてネ」と。そう言われると、まだまだ元気に頑張ろうと思います。これからもよく食べよく睡眠を取り、いろんな事にも好奇心を持つて人との交流を深め、よく笑うことが私にとって健康の第一条件です。自然の生き方が最高の健康法なのかもしれません。

健康バンザイ！健康に感謝！

市民センター新職員紹介

福祉窓口相談員 脇崎京子



未熟者ですが宜しくお願い致します。

桑原夏美



初めまして。どうぞよろしくお願ひ致します。

まちの憩いの場

リハビリサービス めじろの庵

今月から新連載です。片瀬地区にある「憩いの場」をご紹介します。

片瀬三丁目17-6

片瀬市民センターすぐ近くにある「めじろの庵」は、懐かしさの残る古民家です。中に入ると、縁側のある和室、床の間には掛け軸、雪見障子や透かし彫りの欄間など、デイサービスというよりお友達の家に参加したようです。

午前9名・午後9名の、要支援1・2の方限定で、利用時間は2時間30分、送迎もあります。体操やクイズで体と頭のトレーニングをした後には、地域名産のお菓子と共にお喋りの時間です。スタッフの岩下さんは、「デイサービスに抵抗がある方にもぜひ利用



めじろの庵とスタッフの岩下さん

用してもらい、楽しい雰囲気味わっていただきたい。いつでも見学に来てください」とのこと。デイサービスデビューにいかがでしょうか。

電話 90-5757

(月・金)

編集後記

【社協総会】

平成26年5月16日（金）社会福祉協議会の総会が行われました。平成25年度の事業報告及び収支決算が可決され本年度の事業方針も発表されました。

またこの一年、新しい気持ちで活動していきたいと思ひます。

「教育・教養」つまり「今日、何処かへ行く」「今日、用がある」散歩・歩行・買い物・おしゃべり・一日一時間でも外に出てみませんか？

消費税引上げ・介護保険改正。めげずに元気に生き生きと老後を過ごしましょう。

(丁)