

湘南大庭地区社会福祉協議会

福祉のたより

事務局 藤沢市湘南大庭市民センター 電話(87)1111

湘南大庭地域の人口 31,481人 世帯数11,611世帯(2007年11月1日現在)

育てよう 広げよう 福祉のこころ

社会福祉協議会(略して「社協」)は、私たち地域住民が自主的に参加して組織をつくり、活動に必要な資金を調達し、お互いに役割を分担し協力して活動を行い、地域の福祉を増進することを目的とする民間団体です。

私たちの社協を私たちの手で協力して育み、湘南大庭地区を福祉のゆきとどいた地域にしようではありませんか。

『藤沢市第3地域包括支援センター』をご利用ください!

藤沢市では昨年、高齢者の生活を支えていくための地域の拠点として、市内8箇所にて『地域包括支援センター』を設置いたしました。

その中で、湘南大庭地区を担当しているのが保健医療センター内に事務局を置く「藤沢市第3地域包括支援センター」ですが、地区の皆様にはまだあまりその存在が知られておりませんので、施設の概要や業務内容などについて今回特集テーマとして取り上げました。

◎地域包括支援センターとは?

①介護保険法に基づき、地域の高齢者が安心して暮らし続けられるように、地域における総合相談窓口として日常の様々な相談を受けながら、介護保険やその他のサービス等を上手に利用していただくための支援を行っています。

②保健および福祉の専門職である保健師・社会福祉士・主任ケアマネージャーを専

任配置し、在宅介護支援センターや居宅介護支援事業所等と連携を密にしています。

◎業務の内容は?

高齢者の方々の生活に関わる様々なご相談を受けし、住み慣れた地域で生活を続けられるように支援を行います。

(1) 相談・調整業務

①健康のこと(いつまでも元気で自分らしく暮らすにはどうしたらいいの? など)

②生活に関する様々な困りごと(最近忘れっぽくなった、できることが少なくなってきた など)

③介護保険やサービスの利用方法(自分は利用できるのか? 利用したいけど手続きがわからない。など)

④介護の悩み(介護の方法がわからない。大変で辛い。など)

⑤権利擁護(成年後見人制度を知りたい・使いたい、隣の高齢者がだまされているみたい など)

⑥ボランティア活動(高齢者の方のために何かできることはないかな? など)

⑦介護予防プランを自己作成したい。

などがございます。



★センター職員からのお願い

- ・住民の皆様の声を出るだけ多くお聞かせください!
- ・湘南大庭地区の皆様はぜひご利用ください!
- ・ささいな事でも、まずご相談ください!
- ・介護認定を受けているかどうかに関わらず、お気軽にどうぞ!
- ・ご相談内容に係る秘密は厳守いたします!

(2) 地域に根ざした保健福祉活動の展開

地域での学習会やボランティア活動等の支援など、高齢者をはじめとする地域住民の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを行います。

(3) 介護予防ケアマネジメント

【要支援1・要支援2の認定を受けている方】

介護予防支援事業者として、介護保険の予防給付サービス利用に関するご相談をお受けし、様々な支援を行います。具体的にはケアプランの作成や介護予防サービスの利用調整等です。

※要介護1〜5の認定を受けている方のケアプラン作成等のご相談は、各種施設等のケアマネージャーが対応しています。

【介護保険の認定が非該当の方、要支援・要介護の認定を受けていない方】

生活に不安のある方等のご相談をお受けし、ケアプラン作成やそれに伴うサービスの利用調整等、様々な支援を行います。

(4) ケアマネジメント支援
包括的・継続的なケアマネジメントが行われるよう、地域のケアマネジャーの支援を行います。

「藤沢市第3地域包括支援センター」
※開所日↓月曜日〜金曜日(土・日・祝日は休み)

午前9時〜午後5時30分
藤沢市大庭五五二七一

TEL 0466-87-3588
(保健医療センター2階 こまよせ荘内)

※担当住所地域↓大庭、遠藤、石川

介護セミナーを受講して

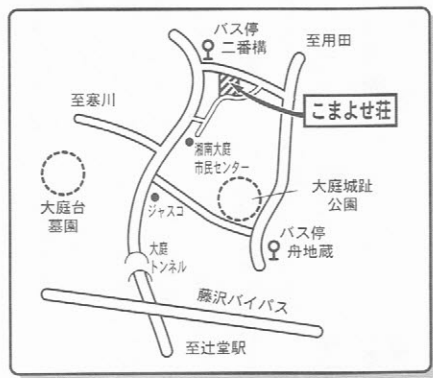
①まず、介護老人福祉施設『芭蕉苑』の施設長の「福祉サービスを知ろう」という講義で始まりました。

介護保険の成り立ちから仕組み・申請方法をわかり易く説明していただきました。

②次週には「デイサービスセンター」こまよせ荘、『芭蕉苑』、慶応大学の『e-ケアスタジオ』と『看護医療学部実習室』を見学しましたが、最新の介護用浴槽等各種器材に安全と利便性への配慮を感じると同

(1〜2999番地)、石川(各丁目)、円行、桐原町、湘南台(2・3・4丁目)

★案内図★



時に少子高齢化社会に対応すべく進められていく研究が、広く社会に認知・展開されるよう頑張ってくださいました。

③「介護技術」では介護福祉士の及川先生の指導のもと、3班に分かれ着衣・シーツ・おむつの交換等密度の高い実習ができました。女性の受講者の皆さんは、先生のお手本を見たりポイントを教えてもらうだけで比較的スムーズに出来るのですが、私は見るとやるのでは大違いで、やたら力ばかりに頼り大汗をかいてしまいました。

④『芭蕉苑』での施設体験ではデイサービスの利用者としてふれあい、コミュニケーションのとり方については大変勉強になりました。職員の方から、なるべく多くの方々と接してくださいという助言がありました。大変難しく感じました。

介護セミナーの受講を通じ、介護に関する様々なことに自分がいかに無知・無関心であったかを痛感しました。知識のみならず多くの実習や体験をさせていただいたことは、将来のために貴重な体験になったと思います。

また、多くの方々が現場や研究の場で熱意を持って真剣に介護に取り組んでいる姿には頭が下がる思いでした。



9月8日(土)に湘南大庭市民センターで、整形外科の権威である医学博士の大谷俊朗氏による講演会が開催されました。

今日から実行！自分で出来る「ひざの痛み対策」講演会

- ①動き始めの時に痛む
- ②階段を下りるとき痛む
- ③正座がしにくい
- ④ひざがゴリゴリ痛い、引っ掛かる

中高年になると「階段の上がり下りが辛い」「歩き始めに痛い」等、ひざの痛みを感じる人が多くなります。特に65歳以上の女性では約7割に達するそうです。

【進行度チェック】

最近の研究で運動を正しく続けると、ひざの痛みが和らぐことが証明され、今回筋力を鍛えるだけでなく痛みも軽減する正しい運動(イスにつかまっつてのスクワットなど)の仕方を紹介していただきました。

なお、相撲の「四股」は大変良いそうですよ。詳しくは《ねっとD E体操@ホーム》にアクセスしてください！



★介護予防教室

毎年大好評の事業で、申込開始後すぐに定員一杯となり50歳以上の男女30名が参加して9月27日から4回コースで行われました。第1回目は「ヨガ」

手足から全身へと色々なポーズを正しい呼吸法で。肛門に力を入れて大きく息を吐く事が良いようです。第2回目は「口腔ケア」歯垢、口臭、舌苔等のケアは様々な病気の予防に繋がります。また、《かかりつけの医師》を持ち、いつ

までも丈夫な歯を残したいものです。第3回目は「健康ストレッチ」

イスから立ち上がるテストで下肢の筋力測定、片足立ちでバランス能力の測定、身体に良い歩き方のチェック等。

楽をしない生活習慣を心がけて活動出来る高齢者をめざしましょう！最終回は「エアロビック」

軽快な音楽に合わせ、新たに考案された《介護予防用エアロビック》を楽しみました。

介護予防は毎日継続すると骨折や寝たきりを防止することが出来るので、ぜひ励行したいものです！



☆給食試食会☆

11月1日、小糸小学校において給食試食会が行われました。

給食という言葉に懐かしさを感じ、軽い気持ちで参加してみましたが、有意義なお話を伺うことも出来、学校給食の大切さ、有難さを実感してきました。はじめに高橋校長先生から、食についてのお話が次のようでありました。

「今の子どもたちは孤食(個々に食事の時間をとる)、生活習慣病、食品添加物、日本型食文化の減少など、食の問題を抱えています。これらを改善するために、教育現場では知育、徳育、体育とならび食育が必要となりました。

本校においては、食の楽しみを実感できる給食を目指し、地場産物の取り入れ、米飯給食の増加、食物に対する知識(野菜畑の見学)、アレルギー対象者への配慮、早寝早起きの保健指導など、いくつかの課題をあげて取り組んでいます。」

次に給食の献立を作っている佐藤栄養士から、具体的な説明を伺いました。

「小糸小学校では、現在5人の調

理員が毎日400食を準備しています。なるべく手作りのものと、スープは豚や鶏ガラで出汁をとります。そして、安全性が確認できる食材を使う、化学調味料は使わない、いろいろな料理と食材を経験してもらおう等、様々な工夫をしています。また、子どもたちが給食に興味を持てるように、各学級に「ばくばくつうしん」を配り、その日の給食に関する情報を紹介しています。」

おいしく、楽しく、安全に食べてもらうために、現場が努力されている状況を知ることが出来、とても安心しました。子どもたちの笑顔があふれる給食を、これからもお願いしたいと思えます。

《当日のメニュー》

1. 中華風おこわ
2. ワカメと大根のスープ
3. くだもの(ミカン)
4. 牛乳



健康をデザインする2007

11月10日(土)、健康に対する三育(体・食・知)をテーマにした事業が昨年に続き、参加者39名で開催されました。

事業実施にあたっては、昨年の事業後発足した「大庭健康サークル」の皆さんが、大庭体操のデモンストラーションや体力測定の手伝いなどで大活躍してくれました。

最初は知育で、慶応大学のラウ優紀子先生が、健やかな身体を診てみましょう

ということ、眼の観察、視力・視野検査、聴力に関する話声検査法等についてお話ししてくださいました。

次は食育、昼食はライフ湘南のお弁当で昭和50年頃の「日本型食生活」を参考に作られた、お米を中心に肉・魚・野菜がバランスよく入った手作りのもので、皆さんに大変好評でした。

そして女子栄養大学の要田葉子先生が、運動前後の食事



の取り方等についてお話ししてくださいました。

最後は体育で、まず6種類の体力測定(握力・10メートル障害歩行・反射反応・片足立ち・ボール移動・長座位体前屈)を行いました。

そして慶応大学の山内賢先生から、老化現象は身体機能や体力能力の低下であるが、運動というスパイスでこれらを遅らせることが出来るということ、お家で出来る体操を色々教えていただきました。

盛り沢山の内容に、参加者は皆満足されて1日を終わりました。

★老人クラブ紹介⑨

「えぼしクラブ」《大庭地区》

私達の「えぼしクラブ」は、発足4年目の比較的新しいクラブです。全ての会員が、西部団地三街区の居住者ですから、色々な点でまとまり易い環境条件におかれています。

現在の会員数は34名で(男性21・女性13名)、平均年齢は70歳です。

毎月の定例会には15名前後の方が出席し次回のイベントなどを決定します。

設立当初から、会員相互の親睦を図る事業は勿論、地域で行われるイベントにも積極的に参加するよう心がけており、団地祭・ふるさとまつり・盆踊り大会等の四季を通じての

イベントでは大きな役割を果たしております。

また、クラブ独自の企画で、市議会の傍聴やブドウ狩りバスツアー、工場見学等もこれまで実施してきました。

最近では5月に大和市の泉の森等の散策、6月に六本木の国立新美術館で開催の「大回顧展モネ」の鑑賞を実施しましたし、今年度から誕生会を年4回実施しました。

来年2月には横浜の海上保安庁資料館に展示中の「北朝鮮工作船」の見学と中華街での会食を計画しています。

少子高齢化が進む社会の中で、老人クラブの役割は益々重要性を増しています。

高齢者が社会から取り残されずに、明るく健康的に余生を送れるように、これからも頑張って取り組んでいきたいと思っております。

TEL 0466 (88) 4834
会長 黒江輝雄

◆あしがき◆

今年も残りわずか、この1年、政治と金・格差社会・年金・親族間の悲惨な事件等の暗く不愉快な事ばかり。
来年こそは、人に優しく節度のある、いきいきとした明るい世の中になりますように。「福祉のたより」1万部とともに良いお年を!

T・H