

支えあいが育む・地域の和

2019年 1月号

(通巻 第50号)

ふれあい馬宮

発行

馬宮地区社会福祉協議会

西区西遊馬 533-1

TEL&FAX 048-626-2766

ホームページアドレス

<http://mamiya-shakyo.com/>



特集

あなたの心配事・お悩みに応えます

支部講演会開催

「抱えこまないで」

支部講習会アンケート結果

回収率 53% 男 45%
女 55%

問 心配事がありますか

ある 32% ない 66%

無回答 2%

問 相談相手はいますか

いる 79% いない 21%

※ 心配事の内容 1 番は

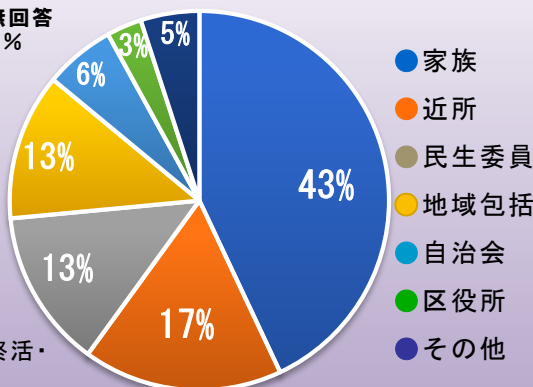
自分や家族の健康

今後聞きたい内容の 1 番は

介護保険制度

その他として、成年後見制度や終活・相続がありました。

問 誰に相談をしますか



地域包括支援センター「くるみ」のスタッフを講師に迎え、架空の『未来様』ご夫妻を例に介護保険制度を利用したシュミレーション講習会を開催、90名の参加がありました。

65歳以上のペア

(夫婦・親子・兄弟

など)が互いに介護を行うのが老老介護ですが、現在すべての介護の6割が老老介護。そのうちの3割が認知症ケアによる認知症で、ともに心身の

〈老老介護 介護のコツ 第一支部〉

きな負担になっています。必要な介護が100あれば100通りの仕方があります。介護保険の申請や住宅改修の申請など困ったことは、民生委員

や地域包括支援センターに連絡してほしいとのことです。

注 介護保険制度は自分が希望して申請しないと利用できません

介護のコツ

- ① 排泄の失敗は捨ててもよいもので処理をする。においから自分を守るため、口で呼吸する。
- ② 介護者が元気でいることが大切。気分転換を図り、自分の健康・病気を治すことを後回しにしない。
- ③ 介護される側もする側もいっしょに年を取っていくことを忘れずに!!

地域包括支援センター「くるみ」を講師に行われた講習会には50名の参加がありました。実は孤独死と言われるその4割が、働き盛りの中高年であることをご存知ですか？ 孤独死・孤立死は独居高齢者に限らず、誰にでも起こる可能性があります。また、下記のような具体的事例をもとにした講義はとても分かり易かったです。



《孤独死・孤立死は 第二支部 独居高齢者だけとは限らない》

地域包括支援センターに寄せられる相談

Q 足腰が弱り、買い物や通院に行けない。

A 乗降が可能ならタクシー利用が一番安い。難しいようなら介護認定を受け、可能なサービスを利用。

Q 病院に入院中だが、退院後の生活が不安。

A 病院に医療相談員がいる。包括支援センターが病院に赴き、相談に乗ることも可能。

Q 自分自身や親の認知症を予防・早期発見したい。

A 二年に一度(65歳以上の奇数誕生日)物忘れ検診が受けられるので健康診断の一連と考え受けてみては。

メインテーマ

「ひとりじゃないよ」

昨年の支部講習会は、どの支部も「認知症を学ぼう」を共通テーマに掲げましたが、本年度は支部ごとに聞きたいテーマを話し合いで決め、開催となりました。

支部のカラーが伺え、280名にのぼる参加者からは、好評の声をたくさん頂戴しました。



地域包括支援センター職員と埼玉県栄養士会の西文先生を招き「認知症と介護の話・その予防と食事の献立」の講習会を開催。85名の参加がありました。

日常生活を継続するためには認知症の早期発見・早期治療が大切です。「認知症チェックリスト」による自身の気付き、家族や近隣等、地域の方々の気付きなど「あれ」と思ったら地



〈食事で認知症予防 第四支部〉

送ることですが、なかでも食生活に気を配ることが大切です。高齢だからと食事の量を減らして低栄養にならないよう気を付けましょう。

域包括センターにご相談くださいとのこと。予防には①十分な睡眠を取る②適度な運動をする③バランスのよい食事を摂る④活発な生活を

62人出席のもと「プロムナードあんしん福祉ネットワーク」会長の依田博之氏を招き、講演会が開かれました。自分の町から孤独死を出したくない。その思いで立ち上げた会に、当初批判や反対が多くあったそうです。それでも、地道に町や住民を愛する気持ちを訴え行動することにより、自治会・老人会・社協・包括等の協力を得て大きな組織に変わってゆきました。

現在では、孤独死や認知症、若い人のうつや子どもの虐待など年齢に関係なく様々な問題に取り組んでいます。

個人のプライバシーは大切！
しかし人命の方がもっと大切！

困っている人の要望に手を差し伸べるという事が大切です。

(講師の言葉より)

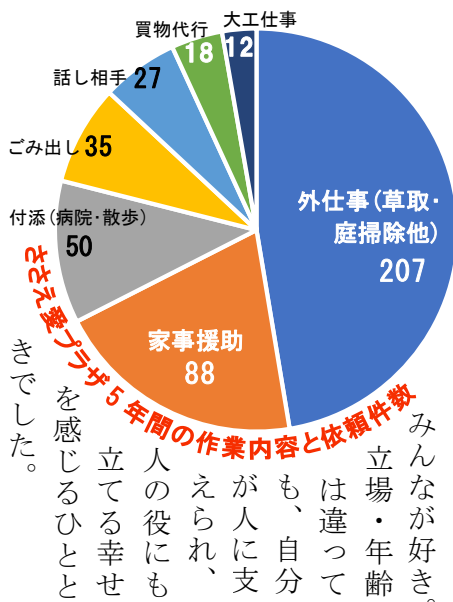
《つなげよう・つながろう》

ボランティアとは…

ささえ愛プラザ

後半では「ささえ愛プラザ5年間の活動」と「プラザ内ボランティアの紹介」があり、どの団体も抱えている問題に試行錯誤しながら地元のために動いているという共通認識が持てました。

「私はいろいろな人に支えられているが、80歳を過ぎた今でも、気持ちさえあれば、支える側にもなれるのですね。」と参加者の声。



こうご期待

第三支部講習会開催

テーマ リハビリからみる介護予防

平成31年2月2日(土)
飯田新田自治会集会所

馬宮の地で奏でる『絆コンサート』

11月23日(祝・金)馬宮
コミセンにて、今年で8
回目となる絆コンサート
が開催されました。平成
23年におきた東日本大
震災により、私たちは人
のつながりの大切さに気
付かされ、まずはこの馬
宮地区での絆を深めよう
と、このコンサートは始
まりました。

異常気象による大災害が続い
た今年は、コンサートに先立ち、



防災アドバイザーによる
情報提供があり、何
よりも近所との日々
のお付き合いが地域防
災の取組の第一歩、と
いう内容にあらためて
納得しました。

ロビーでは、ハザー
ドマップなどの防災情
報も展示されました。

お待ちかねのコンサートでは、
お馴染みの「つちや吹奏楽団」と
「マリンバ・プロムナーズ」によ
る素晴らしい演奏に耳を傾け、心
もほっこり、ゆったり。会場内は
温かな雰囲気になりました。
最後は、ふるさと馬宮での深い
縁を感じつつ、会場の皆さんによ
る童謡「ふるさと」の大合唱がホ
ール内に響き渡りました。

おめでとうございます

社会福祉大会開催

11月19日(月)、市民会館におも
や大ホールにて、さいたま市社会
福祉大会が開催され、馬宮地区社
協理事として、佐藤孝子さん・常田
秀子さんの2名が、会長賞(ボラン
ティア歴10年)を表彰されました。

お知らせ

〈弥生ふれあい会参加者募集〉

75歳以上の方(定員50名)を無料で
昼食会へご招待します。

3月12日(火) 午前11時～

30年度「馬宮まごころ基金」

22団体(サロン10団体・ボランティア
他12団体)へ交付させて頂きました。

右岸四自治会 健康教室&PBボウリング大会



10月13日(土)、馬宮西小学校体
育館にて、右岸4自治会(飯田新
田・湯木町・塚本町・馬宮団地)合
同による、健康教室&ペットボト
ルボウリング大会が開催されまし
た。3回目
の本大会は、
すっかり定
着し70名を
超す地域の
子どもから
高齢者まで
が参加し、盛
況でした。

編集後記

今回の特集、
各支部の講習

会はいかがでしたか。それぞれの
テーマは違いますが、どれもこれ
からの生活にすぐ役立つという
ね。人生百歳時代となりましたが、
『健康寿命』を伸ばすためにも、
参考にしたいものです。

馬宮地区社協は、今年も皆様の
安心安全のために活動していきま
す。今年こそ、自然災害のない年
になりますように。

ご存知?

さいたま市が推奨す
る「いきいき百歳体操」
が各地で立上りました。
無理のない動きで、自然
に筋肉が鍛えられます。

馬宮地区「いきいき百歳体操」実施グループ

グループ名	開催場所	開催・日時
春陽苑 いきいき体操	春陽苑	第1(月) 10:00～
馬宮すずめ グループ	馬宮団地 自治会館	毎週(水) 10:00～
馬宮荘 体操教室	馬宮荘 (馬宮コミセン)	第3(火) 13:30～
西遊馬高木	西遊馬高木 自治会館	第3又は第4(日) (月1回) 10:00～
いきいき さかえ	栄小学校 北校舎3階	第1・3(木) 9:50～
上サ カヨウ会	上サ自治会館	第3(火) 10:00～