

支えあいが育む・地域の和

ふれあい馬宮

2019年 1月号
(通巻 第50号)

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%

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

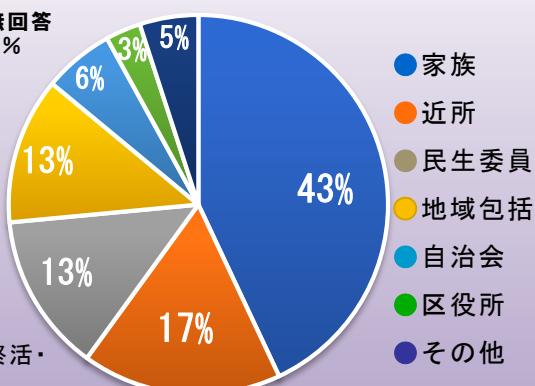
自分や家族の健康

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



《孤独死・孤立死は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 2年に一度(65歳以上の奇数誕生年)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。



タツフを講師に迎え、架空の『未来様』ご夫妻を例に介護保険制度を利用したシユ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割が認知症ペアによる認認介護で、とともに心身の大

＜老老介護 介護のコツ 第一部＞

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。においても大切。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。
- ② 介護者が元気でいることが大前提。介護される側もする側もいつしょに年を取っていくことを忘れない!!
- ③ 介護される側もする側もいつしょに年を取っていくことを忘れない!!

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

支部講演会

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。

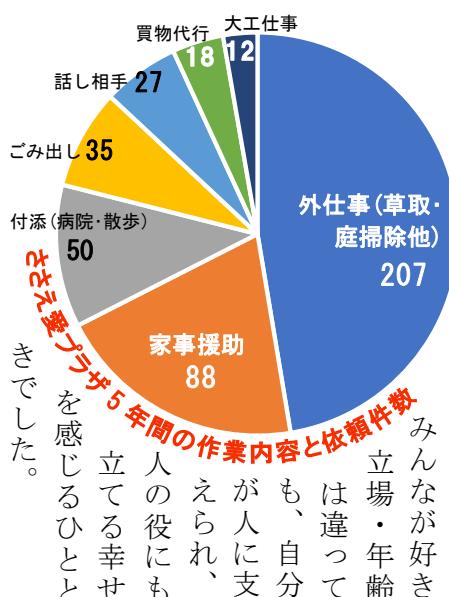
送ることですが、なかでも食生活に気を配ることが大切です。高齢だからと食事の量を減らして低栄養にならないよう気付けましょう。

＜食事で認知症予防 第四支部＞

一日三食、規則正しく、良く噛んで食べる。塩分の取り過ぎ・食べ過ぎ・飲み過ぎに注意。そして何より毎日の食事や調理を楽しみましょう。認知症予防が期待できる食品として、青物の魚やレバ・緑黄色野菜・ナツツ類・牛乳・納豆・卵等が紹介されました。

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つたそうですが。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を取り組んでいます。
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。
この町が好き。周りのみんなが好き。みんなが好き。立場・年齢は違つても、自分が人に支えられ、人の役にも立てる幸せを感じるひとときでした。

乞う
ご期待

第三支部講習会開催

平成31年2月2日(土)
飯田新田自治会集会所

テーマ リハビリからみる介護予防

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、何よりもご近所との日々のお付き合いが地域防災の取組の一歩、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包まれました。

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)、市民会館おおみや大ホールにて、さいたま市社会

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。



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。

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、どれもこれから的生活にすぐ役立つそうです。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~
馬宮すづめ 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 体操教室	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~