

特定非営利活動法人

さわやか北摂つうしん

編集発行:さわやか北摂広報部 川西市緑台 3-3-39 TEL 072-792-3532

介護保険の新たな改正

— 認知症と学習療法から見る —

26 年度から準備に入る要支援者（Ⅰ・Ⅱ）に対する生活支援サービス。先ず市町村は各種ニーズを整備していかなければならない。と同時に我々NPOを始め、事業者や地縁団体、ボランティア等も含めて、地域でのよりよい生活の継続を模索していかなければならないのも当然である。

さわやか北摂は、小規模デイサービスを始めて 11 年半が過ぎた。きっかけは助け合い活動の会員さんが、居場所？を求めて度々事務所に訪ねてきて下さることが多かった。そこで、誰でも立ち寄っていただくには小さくてもデイサービスを立ち上げよう、ということになり、当初より、自然に認知症予防に取り組んでいった。

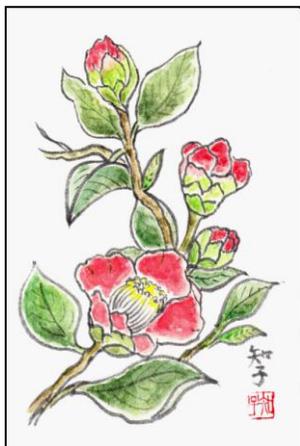
近年、大小のデイサービスが急激に増えて、学習療法という言葉をよく耳にしましたが、「読む」「書く」「計算」だけでなく、歌を唄ったり、ありとあらゆる試みと努力をずっと続けてきた。その結果、さわやかデイサービスは質が良い、と好評をいただいている。暴言をはいたりして近寄り難い人も、1 年を過ぎる頃には、まるで別人のような笑顔が見られるようになったり、長い間殆んどしゃべれなかった人が、ある日突然♪千の風になって♪を唄い出された時の驚きは生涯忘れられない。

認知症の中で一番多いのがアルツハイマー型であるが、徐々に進行する為、家族でもなかなか発見がむずかしい。かなり進行してからの手当てでは、尚更であるが、少しでも早く予防療法に取り組みたいものである。認知症そのものは治らなくても脳の環境改善は格段に良くなっていく。ある男性は外出拒否であったが、家族に「囲碁教室」に行こうと云われ、しぶしぶ通ってこられた。元は強い有段者であったが、半年以内には次第に元に戻られ、囲碁ばかりでなくてもいいよ、

とって他のイベントにも積極的に参加されている。昔とった杵柄も甦り、外国時代の英語のマイウエイで皆さんの拍手喝采も。中には家でもう一度やりたいとペーパーの何枚かをもち帰る努力家もおられる。デイサービスに来られる皆さんは頭脳明晰な 80 代、90 代の方もかなりおられる訳で、簡単すぎませんか？と時には尋ねるが、いやいやこれは良いので続けます、と嬉しい笑顔を頂く。

地域密着型のデイサービスは、今後の介護保険改正の制度にもびったりの受け皿になり得る。リハビリによる体力改善も併せて引き続き行っていく。学習療法は、その達成感がその人の自信と尊厳を取り戻すきっかけになっているのは確かである。

さわやか北摂はもうすぐ満 19 年を迎える。5 年前から取り組んでいる地域の居場所も健在である。 (代表理事 久恒千里)



福武 知子 画

地域社会によるこびを



公的制度和市民活動のはざままで

特定非営利活動法人 さわやか北摂 代表理事 久恒 千里

新しい2014年が、真に明るい年になりますよう、心から願っております。

地域福祉と市民の力で互いに助け合っていくと始めた活動が19年を迎えようとしています。福祉の世界は、近い将来、また、大きく変わろうとしています。

最も手近なところから高齢者の介護保険制度の削減を決定し、軽度な要支援サービスを「地域支援事業」として財源とともに市町村に徐々に移行していくとしています。

本来、介護状態を水際で防ぐ目的で2006年度に改正されました。

その後、利用の増加にともない、今度はへらすことに。これはある程度納得できますが、市町村の自由裁量となると、どう考えても地域格差が懸念されます。内容や価格も自治体裁量となり、担い手もボランティアやNPOを含めたコスト減を狙っています。

当NPO団体は、市民の目線で小規模なデイサービスを11年余り前に開きましたが、大規模なところが目立ち、4〜5年でやっとなりを成すという状態でした。

しかし、自家製無農薬野菜を使った安心な料理、機能回復と健康維持への努力、何よりも楽しく過ごしていたたく工夫を続けました。

12年12月に「さわやか北摂」第2の小規模デイサービスをオープンして1年になりますが、それ迄の成果が認められたのか、1年も経たずに、多くの人が来ていただけのようになりました。

細やかなケアと、一日中笑いの絶えない憩いの場、リハビリも含め可能な限りの自立の支援をさせていただくのは当然のことです。

新しい保険制度の改正に伴う受け皿としても、しっかりとやって行きたいと思っていますが、行政やNPO、ボランティア間の大きな調整が大切なこととは言うまでもありません。

世界中の人に感動を与え、惜しまれた偉大なマ
ンデラ氏は、獄中から出た時に、「皆さんのお蔭で出ることができました。これからは、みなさんのために生きていきたい」と名言を残し、実行されました。

ましくも、マンデラ氏のお言葉と気持ちだけは同じくしていきたい、と思っただけでした。

人と人とのつながりは、どんな社会でも同じであり、「さわやか北摂」は今後も人のお役に立てることを考え続けたいと思っています。

健康と福祉情報新聞
いきいきらいふ 二六年一月号

大切な役割

生活支援サービスと
コーディネーター

介護予防部門の主体が市町村に移ることになるが、地域のニーズと各種地域資源のマッチングを行うコーディネーターは最も大切なかなめである。当地においてもその役割や人材育成について、広く門戸を開き、参画と協働の原理で進めてもらいたいものである。

任意後見制度

— 遺言・相続あれこれ（その9） —

行政書士 鳥越 俊彦

最近、一人暮らしの高齢者が増えています。また、高齢になるにしたがって認知症になる比率は高くなっています。家族が近くにいない・・・、そんな“おひとり様”のための制度が「任意後見制度」です。

たとえば、病気になった場合、入院することになった時の手続きやその間、留守にすることになる家のこと、さらには、万が一そのあと老人ホームへ入居することになった場合の手続きなど、不安要素はたくさんあります。

また、たとえ元気な生活を送っていたとしても、税金の支払い、生活費の管理、要介護認定の申請、登記済権利証、実印等の管理などといったように、一人暮らしの老後には、いろんな問題があります。

任意後見の最大のメリットは、元気なうちに、「誰に、どのようなことを頼むか」を自分で定めることができることです。信頼のおける人を後見人を選び、自分が認知症になったあと、こんな業務を自分の代わりにしてほしいということを話し合い、契約を結びます。

認知症と診断されてからでは手遅れです。そうならないためにも、元気なうちに、自分で任意後見人を選び、自分のお金をどう任せるのか、しっかり決めておくこと。これこそが、“安心の老後”を迎えるための第一ステップではないでしょうか。



さわやか北摂「助け合い活動」の現状

さわやか北摂は現在約 710 余名の会員さんで「困った時はお互いさま」の精神で続けている。因みに25年度の活動実績はおよそ次の様である。家事介助は5～6000時間、通院等移動介助は年8000回位。当然担当のコーディネーター1人は専属であるが、大変な作業の上、赤字部門であるため、各地に広がりにくいのが現状である。2年後の保険制度の改正を考える時、果たして住みやすい世の中がやってくるのか非常に懸念している。

高齢者・障がい者家庭では、時には次のような依頼も寄せられています。

- ☆ 屋根裏にイタチが入ってくるので退治してほしい
- ☆ 愛用自転車パンクしてしまった。ちょっときて修理して!
- ☆ 洋服・ズボンが合わなくなった。ズボンの裾上げお願い
- ☆ たまにはコンサートへ行きたいので、会場へ連れて行って!
- ☆ 行きつけのお店まで送って下さい
- ☆ 高齢で引っ越しするので、その準備を手伝って!
- ☆ 庭の花々の植え替えが大変だから手伝ってもらおうと助かるわ
- ☆ 庭木が伸びたので少し切ってください

などなど、多種多様な依頼に極力応じる努力をしています。

お知らせ

26年4月から消費税が5%から8%になります。

- ◆入会金 ◆年会費、
- ◆チケット代 等

それに合わせて頂きますので、よろしく願い致します。

デイサービスあれこれ

<25年12月~26年2月>



節分の鬼退治！
大きな豆つぶ？が飛んできて さあ大変！



毎年恒例の初煎会 岡田理事から小笠原流
の作法も教わりながら いただきます



手造り紙ヒコーキの飛ばしあい
それっ とんだよ！



らくしゅう式 レク型機能訓練で
ハイッ ハイッ



1月のある日の献立 おいしそうね



新舞踊 輝踊会の皆さん
水明台1周年を祝って下さいました

さわやかデイサービスの特長

- ★ マッサージや機能訓練でリラックス
- ★ 小規模できめ細やかなサービス
- ★ 自家製無農薬栽培も使ったおいしい食事
- ★ アットホームで温かい雰囲気
- ★ スタッフ一同“軽快な”フットワーク
- ★ 脳トシで生きいきライフ

◇ 見学随時 ◇

どの曜日にも人数に余裕があります
家庭的なデイサービスをご体験下さい
ご家族の方も、どなたでも昼食をご試食
下さい。前日までにご連絡を。
(日曜日を除く)

ダイサーピスあれこれ

<25年12月~26年2月>



待ってました！と大向うから
おなじみの亀工房の見事な演奏に拍手喝采
南アルプスの風と共に来たりぬ♪



民舞・緑会の皆さん
会場全員参加で鳴子踊りも。又一緒にやりた
いで～す と参加者の声



津軽三味線とギター競演
力強い演奏と手さばきの見事さにびっくり
即興のおてもやん は全員参加



ちどりの会のお琴の演奏で
正月気分を満喫しました



悩トレに真剣にとりくんでいます
100点続出ですが、奥はマッサージ風景



福田先生には2001年からのご支援をい
ただき オカリナ教室も盛んです

介護者の癒しの場にも

ご家族の介護でお疲れの方、時にはおいしい
食事をしたり、リラックスマッサージ
にお越し下さい（事前にご連絡下さい）

予告

3月・4月のイベント

- ◆春のお出かけ ◆優雅なフラダンス
- ◆お抹茶を楽しむ会 ◆絵手紙同好会
- ◆フリー刺繍 ◆コンサート などなど

さわやかデイのリハビリ特集

◆◆ 利用者さんのご意見 ◆◆

★さわやかデイサービスを利用して★

私は病気（脳内出血）の後遺症で症状は軽いが右半身が痺れ筋力も落ちている。自由に動き廻れぬため、以前よりストレスがたまりやすいが、さわやかさんでは、自分のペースで自分のやりたいリハビリ的な事を自由にやらせてもらえるので、気分的に助かっている。さわやかさんを選んだ理由は、マッサージが受けられることにあったが、期待通り、身体の状態に合わせて、強弱を付けた心地よいマッサージを受けている。さらに、自分に合ったリハビリ（運動）を親身になって指導して頂き、非常に感謝している。（愛犬 ロック）

★リハビリで生き返った私★

25 日間の入院は寝たきりだったため、退院して 1 カ月間は何も出来ず、杖をついてもフラフラの状態です。1 人住まいの為、うつ状態に。

見学後、さわやかのリハビリデイに週 2 回通うようになりました。まず、足を中心に、丁寧なリハビリを受け、来る度に良くなってきました。次に、動かない手のリハビリを受け、8 か月たった今では動かなかった右手に箸を使って自分の手で食べられるようになりました。今は手のしびれが戻るのを目標にしています。

（カラオケ大好き 84 歳女性）



★リハビリを家でもやっています★

脳梗塞後に残った手足のマヒを軽くしたいと、退院後すぐにリハビリデイに行き始めました。さわやかデイは皆さんと楽しく話せますし、リハビリの先生も親切に教えて下さるので、家でもトレーニングに励んでいます。喜んで行けるのが一番うれしいです。

（リハビリを頑張る 85 歳女性）

機能訓練指導員とは



私は昨年の 12 月から勤務して、利用者の皆様にマッサージと機能訓練を指導しております。私は施術するのにその利用者様の日常生活動作の中でどのように困っておられるのか、又どのようにすれば快適に暮らせるかを考えて指導しています。私のモットーは、木を見て森を見ずと言うことわざがあるように、その利用者様のただ単に辛い箇所をマッサージ、機能訓練するだけでなく、なぜそのようになったのか、基礎疾患、ボディーメカニズム、生活様式を色々な角度で考え、簡単な練習を継続できるようにしています。利用者様の自宅までお迎えに行く時は、日常生活動作を見てお話を聞き、ふれ合いを大切にしながら支援しています。（柔道整復師 栞山 敬）



お生まれは愛知県ですが、戦後すぐのご結婚を機に東京へ移られて、以来70年近く東京で暮らされました。上品な東京弁で静かに話されると、その頭脳明晰ぶりにすぐ引き込まれてしまいます。

5～6年前、息子さん家族の近くに東京から越して来られ、さわやかデイに来ていただくようになりました。3年程前脊椎圧迫骨折で寝たきり状態になられ、さわやかでショートステイをされた後、順調に回復されて2カ月後には杖なしで歩けるように。努力家の見本です。

その後さわやかデイで楽しく過ごされていますが、関西弁にも馴れてお話しも活発になりました。今年の1月、今度は腰椎圧迫骨折で又々寝たきり状態に。前回と同じくさわやかでショートステイの後、車椅子を自分で操作して移動やトイレもご自身で行かれ、今では少しの歩行もゆっくり出来る迄回復されました。利用者の方のみでなくスタッフも驚くばかりですが、ご本人は「施設に行きたくない一心で頑張りました」と。先ずは東京オリンピック。その次は100歳バンザイ！です。

その後さわやかデイで楽しく過ごされていますが、関西弁にも馴れてお話しも活発になりました。今年の1月、今度は腰椎圧迫骨折で又々寝たきり状態に。前回と同じくさわやかでショートステイの後、車椅子を自分で操作して移動やトイレもご自身で行かれ、今では少しの歩行もゆっくり出来る迄回復されました。利用者の方のみでなくスタッフも驚くばかりですが、ご本人は「施設に行きたくない一心で頑張りました」と。先ずは東京オリンピック。その次は100歳バンザイ！です。

「感染症の予防と対策」＜ヘルパー定例会から＞

3カ月に1度のヘルパー研修会が1月23日に開かれ、今回は伊丹健康福祉事務所の保健師さんに来ていただきました。丁度インフルエンザやノロウイルスの話題が多い季節であったため、タイムリーなお話にも、全員でしっかり勉強しました。結核についても。



保健事務所に実習に来られた学生さんとも交流し、手洗いの



手洗いで残りやすい汚れ

の方法も実習で見せて下さいましたが・・・なんとまあ、念入りな手洗いの筈が、「手洗いチェッカー」の検査結果では不合格！普段の手洗いがいかに大切か、そして又感染症にかかったら広げないよう努力することの大切さを、みんなで確認しました。

☺☺ さわやかな **居場所** は楽し ☺☺



ぬくもりと温かさに包まれている「さわやかな居場所」には、自然に足が向いてしまいます。年をとると何となく人恋しい時がありますが、心の通うつながりと、楽しい笑いを求めて、いろんな方が来られています。

各種の同好会やお食事会、健康マージャンやコンサート、お茶会など、いずれも健康維持を第1目的に、居こちの良い居場所に集まっています。各種の情報交換の場にもなっています。

ふんわりと迎えられ、お世話して下さる方々のお人柄と魔法の言葉に、すぐ引き込まれてしまいます。多少の持病を持ちながらも、通院では味わえない安心感を求めて毎月度々足を運び、いつの間にか人の輪が広がっています。これぞ「さわやかな居場所マジック」と敢えて申し上げたいです。83歳の今も、今後も元気を頂きに行き続けたいと思っています。

Man 古川

活 動 実 績

	たすけあい		訪問介護 (件)	障がい者支援 (件)	デイ利用者 (延人数)	
	家事・介助(時間)	移動介助(回)			緑台	水明台
H25.11月	483	673	881	222	緑台 235	水明台 315
12月	544.5	704	908	185	222	303
H26. 1月	411.7	639	809	189	180	272
2月	377.5	587	812	192	187	279

認知症予防の最新プログラムを導入

☆☆ らくしゅう療法で脳の健康習慣を ☆☆ 緑台・さわやかデイサービスセンター



現在、介護保険制度の利用者は820万人と推計されており、その約6割が認知症といわれています。早期からの対策は待たなしの状況です。

さわやかデイサービスでは、これ迄も予防学習に取り組んできましたが、この度更に踏み込んで認知症専門の有資格者のスタッフを中心に、体系的に実施していくことになりました。

- NHKでも取り上げられ、TVでおなじみの諏訪東京理科大学の篠原菊紀教授が推せんする脳のリハビリ
- 読み・書き・計算の学習療法に、運動・楽しさをプラス
- 活脳・視覚動作トレーニング・前頭葉トレーニング
- レク型・運動型機能訓練・両手指動作訓練
- 回想・会話促進プログラムなど多種多様なプログラム
- デイサービスで1日過ごす中で、参加者は意識しないうちに脳機能の改善がはかられる
- 楽しくて、安全な食品を使った脳によい食事
- おしゃれに気を使い、会話を楽しみ、プラス思考を意識する

頭を使って、体を動かして、楽しく人とかかわり合う、をモットーに、さわやか北摂は、これからも認知症になっても住み馴れた地域の良い環境で暮らし続けられる、お手伝いをしてまいります。

各種ご支援

♡ 感謝申し上げます ♡

應谷 茂様 佐野隆二郎様
 馬淵英男様グループ様
 関西学院同窓会川西支部様
 中嶋賢治様 藤原 昌様
 釜田俱子様 岡崎民子様
 花岡緋芙美様 中村良子様
 囲碁ボランティア様
 馬場美千子様 幸本良子様
 田村龍司様

お電話の受付

事務所(日・祝休み) 072-792-3532
 さわやかデイサービスセンター(緑台) 072-792-0880
 さわやかデイサービス水明台 072-747-6656

♡ 『さわやか北摂ホームページ』リニューアル・ブログ更新中 ♡

URL <http://sawayakan.sakura.ne.jp/>

E-mail : s19950701sawayakan@nifty.com