

【発行日】平成 21 年 1 月 26 日【編集・発行】横浜市桂台地域ケアプラザ【発行責任者】石塚 淳

HPアドレス:<http://www.katuradai.com>

「どんど焼き」にお邪魔させていただきました！！子どもから年配の方まで、たくさんの方が集まり、どこの地域もとても賑やかで町が活気づいていました。世代の違う人々が自然に交わりあうこの様な行事は、人間関係が薄れている現代にとって、とても大切な行事の一つですね。地域の中で顔見知りが増える事によって、「いざ！」という時に、お互いが助け合えるような関係づくりが築きあがります！！自治会の行事や色々な地域の催し物に参加し、少しでもたくさんの顔見知りを作ってみてはいかがでしょうか！（楠原^。^）

## 介護者教室

「一人きりで介護をしないで、地域で支えあう介護を！」

日にち	テーマ
	【 公 開 講 座 】
①2/18 (水)	女の活路、男の末路！ ～老いの時代を生き抜く力～
②2/19 (木)	介護保険の利用の勘所をわかりやすく
③2/25 (水)	桂台地域ケアプラザってどんなところ
④2/27 (金)	おすすめ施設を豊富な事例とともに紹介
⑤3/4 (水)	住み慣れた家や地域で すこやかにともに老いる！

場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

時間：14時～16時

対象：現在介護をしている方、介護をしようと考えている方

定員：40名（応募者多数時抽選）\*ただし①のみ50名募集

申込締切：2/10(火)まで

## わが町の福祉増進のためフォーラム

地域で顔見知りを増やし、お互いが助け合える町にしてい  
く活動を紹介していきます。

- 【内容】①福祉増進活動の経過報告及び課題について  
～自治会町内会の福祉活動の取組み  
②災害時要援護者避難支援システムの取組み  
事例報告：湘南桂台自治会の取組み  
：瀬谷区の取組み

【開催日時】平成 21 年 3 月 14 日 (土)  
午後 1 時 30 分～4 時

【会 場】本郷地区センター 2F 大集会室

【申込締切】3 月 11 日 (水) 当日受付も可

【申込先】桂台地域ケアプラザ 897-1111



## 春のほのぼのの交流会

地域で活躍されている様々なグループの  
方々と一緒に今年も手作りの音楽会と展示  
会を開催します。

どなたでも参加可能です。是非足をおはこ  
び下さい！

日時：平成 21 年 2 月 22 日  
(日)

### 展示会

時間：10時30分～16時 (Vo コーナー)  
絵画、七宝焼き、フラワーアレンジメン  
トスタンドグラス等

### 音楽会

時間：13時～15時 (多目的ホール)  
ハンドベル、二胡 (中国弦楽器)、バトン、  
合唱等

※音楽会のみ申込制

定員 60 名 締切 2/17(火)



## おもちゃ文庫特別プログラム

### ～みんな、あつまれ～

おもちゃ文庫ご利用の皆様、2月3月の  
イベントのお知らせです！

もうすぐお雛さま、みんなで遊ぼう～！

2月23日(月) 11時～12時

講師：藤本千寿さん (保育士)

場所：おもちゃ文庫



Bloom ～女性デュオ～♪

子育てママに贈る、くつろぎコンサート

3月9日(月) 11時～12時

場所：多目的ホール

# 認知症になっても、地域で自分らしく暮らすために

「認知症サポーター100万人キャラバン」をご存知でしょうか？

認知症を患われる方は年々増え、全国で200万人に達しようとしています。

認知症の方はその症状から「これは何？」「ここはどこ？」「今は何時？」…日常のいろいろな面で不安を感じられるようになります。そうした不安を和らげ、安心して暮らすためには、まわりにいる人たちが認知症について理解し、見守り支えあえる環境が必要です。

「認知症サポーター100万人キャラバン」はより多くの方たちに認知症について知ってもらい、認知症の方やご家族を暖かく見守ってもらう仲間になっていただくための取り組みです。平成16年から始まった活動は着実に広まり、平成20年8月には全国で58万人を超えるサポーターが誕生しています。

今回は認知症の方やその家族を地域のみんなで支えるための取り組みをご紹介します。

## 認知症サポーター100万人キャラバンとは

認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国で100万人養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指している活動です。

全国キャラバン・メイト連絡協議会では、都道府県、市区町村など自治体と全国規模の企業・団体等と協催で認知症サポーター養成講座の講師役(キャラバン・メイト)を養成します。キャラバン・メイトは自治体事務局等と協働して「認知症サポーター養成講座」を開催します。栄区でも現在16人のキャラバンメイトが活動されており、昨年公田町団地集会室で講座を開催しました。

### ●キャラバンメイト

認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」を開催し、講師役を務めていただく人です。キャラバン・メイトになるためには所定のキャラバン・メイト研修を受講し登録する必要があります。

### ●認知症サポーター

「認知症サポーター養成講座」を受けた人が「認知症サポーター」です。認知症サポーターには何かを特別にやってもらうものではありません。認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらいます。そのうえで、自分のできる範囲で活動します。たとえば、友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める、隣人あるいは商店・交通機関等、まちで働く人として、できる範囲で手助けをする、など活動内容は人それぞれです。

●認知症サポーター養成講座 基本カリキュラム (例示・90分)	
1 認知症100万人キャラバンとは	15分
2 認知症を理解する	30分
3 認知症とは	
4 認知症の症状	
・記憶障害 ・見当識障害 ・理解・判断力の障害 ・実行機能障害 ・感情表現の変化	
5 支援の方法	30分
・元気がなくなり、引っ込み思案になったときの対応	
・どんな事が難しくなるか？その支援の方法	
・周りの人が大変になる行動について(その理解と対応)	
6 認知症の診断と治療	30分
・早期診断、早期治療が必要な理由	
・認知症の治療と経過	
・介護保険制度と成年後見制度	
7 認知症の予防と接し方	
8 認知症サポーターのできる事	15分

# キャラバンメイトの方にお話をうかがいました

栄区でキャラバンメイトとして活動されている方にインタビューをさせていただきました。ご自身の体験も交えて、実感のこもった話を聞かせてくださいました。

## 「頭ではわかっているけど…」

何度も同じ話をする母に「何で同じことばかり言うの？」と怒ってしまう、という家族の話を聞いたことがある。その時、私は「そうではないのよ」と説いたけれどその時は上手く伝わらなかった。それでも後になってその人も「あれは認知症の症状だったのかも。あの頃は無知だった。母には悪いことを言った」と話されていた。

## 「悩みをうちあげられる聴き手がいることが大切」

ご家族から話を聞くこともある。「お風呂に入るのを嫌がる」「夜中に行動がおかしくなり、外に出て行こうとするので自分も休めない」「同じ事を繰り返すので、ついイライラしてしまうことがある」…いろいろな悩みを抱えている。でも本音で人に話すことは憚れるという人も多い。ひとりで抱え込まず、近くに悩みを話せる人がいることが大切だと痛感する。

## 「認知症を理解することによって、自然に係われるようになった」

以前は経験に基づいて認知症の方たちと接していた。その経験から学んだことの裏づけがほしいと思い、認知症サポーター養成講座を受講した。講座を受けたことで「あれでよかったんだ」という自信になり、それからは認知症の方たちに自然に関われるようになった。

## 「ご近所を気遣うことがはじめの一步」

「何日か雨戸が閉まっているの」とご近所でひとり暮らしをしている方を心配して、そのお隣の方が尋ねてこられたことがあった。ご家族のところへ出かけていたのだけれど、周りの人みんな気にかけているのがわかって嬉しかった。気がかりなことがあったら声を出してみる。そして、みんなで考えてみる。はじめの一步はそこから。たくさんの方が認知症について関心を持ち、理解が深まっていけばいいなと思う。

お話をうかがっていると、認知症への理解という事も大切ですが、その人に関心を持ち理解したいという思いが自然と距離を縮めていく事につながるのだと感じました。人をわかりたい、理解したいという気持ちが、支えあいの街づくりの原点であると改めて感じた次第です。また、日頃から認知症の方やそのご家族に接する機会が多い立場としては、これからも皆様に役立つ情報をお届けしていきたいと思えます。(多次)

認知症サポーター・キャラバンメイトについての詳細は下記をご参照下さい。

●全国キャラバンメイト連絡協議会(ホームページ) <http://www.caravanmate.com>

●横浜市キャラバンメイト事務局(NPO 法人市民セクターよこはま)

電話:222-6501 HP:<http://www.shimin-sector.jp/machicare/caravan.htm>



# 認知症・家族懇談会のお知らせ

認知症の方を介護していると、福祉サービスなどの情報も得にくく、介護上の悩みなどを抱え込んでしまい、孤独になりがちです。認知症・家族懇談会では認知症の方を抱えた介護者同士がともに集い、介護方法の悩みや認知症の方と関わっていく中での心の葛藤などを打ち明け合い、経験や情報を分かち合いながら、よりよい介護をめざす事を目的に開かれます。

認知症状の対応について知りたい、相談できる人を見つけたい・・・色いろな困りごとに地域包括支援センターのスタッフと一緒に考えて行きたいと思っています。ぜひお気軽にご参加下さい。

開催 日時 : 平成 21 年 3 月 3 日(火) 午前 10:00~12:00

場 所 : 栄区福祉保健活動拠点(栄区役所むかい)

参加方法 : 桂台地域ケアプラザ包括支援センターにお申込み下さい。

桂台地域ケアプラザ包括支援センター 897-1111

参加費 : 無料



Ume

昨年3月から4ヶ月に1回ほど開催している認知症家族懇談会も、今回で通算4回目となります。お嫁さんや奥さん、ご主人などさまざまな立場の介護者の方がご参加されています。同じ思いを共有している介護者だからこそ、日々感じているご苦労や困ったときの対処法、他の家族になかなか理解してもらえない気持ちなど、安心して気兼ねなくご自分の悩みを本音で打ち明けられるように感じます。会の終わりには、皆さん仲間に勇気付けられてホッとしたお顔でお帰りになる方が多くあると思います。