

【発行日】平成 21 年 11 月 1 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>

嬉しいお知らせです！東京ガスからご支援をいただき、12月に新しい電子レンジとオーブンが私たちの調理室にやって来ることになりました。使いやすいと評判の調理室！その秘密は、食事支援のボランティアさんからいただいたたくさんの意見を設計に反映したことにあります。その自慢の調理室も築後 11 年が経ち、あちこちに修繕が必要となってきました。新しい設備の導入とともに恒例の調理室年末清掃も行います。皆さまに今まで大切に使用していただいた器具たちに感謝しつつ、新たな設備を気持ちよくお使いいただきますようお願いいたします。

## 油断大敵！防災講座

### ～あなたならどうする？～

自分たちでできる日常の備えを、この機会に考えてみませんか？（内容は少し変更する可能性があります）

内 容：①栄区の災害危機管理について  
②家具の転倒防止について  
③火災報知器の義務化について  
④みんなで出来る事を考えよう！

日 時：12月5日(土) 13:30～16:00

場 所：本郷地区センター  
2F 大集会室

参加対象：どなたでも参加自由

締 切：12月2日(水)

主 催：本郷中央地区支えあい連絡会

(本郷中央地区社会福祉協議会、  
地区民生委員児童委員協議会、  
地区保健活動推進員会、  
地区友愛活動推進員、  
地区消費生活推進員会、  
地区青少年指導員協議会他)

共 催：本郷中央連合町内会・自治会



## とりかえっこ

### ～子どもの衣服のリサイクル～

小さくなった服、タンスにしまい込んでいた衣類などを、とりかえっこしませんか。

●「とりかえっこ」募集 交換チケットを発行  
子どもの衣服（150センチくらいまで）  
子ども用靴、靴下、よだれかけ等の小物

※大きな汚れやしみ等がある物は受け取れない場合もあります

日時：11/2(月)～13(金) 10時～13時  
土、日、祝日を除く

場所：おもちゃ文庫



●「とりかえっこ」当日 チケットとほしい服を交換  
日時：11/16(月)、17(火) 10時～13時  
場所：おもちゃ文庫

## 「春のほのぼのの交流会」参加者募集

「春のほのぼのの交流会」音楽会・展示会を2月22日(日)に開催します。栄区で活躍されているグループで、交流会に出演を希望されるグループを募集します。子ども達のグループも大歓迎！

### 第8回春のほのぼのの交流会

日時：平成22年2月21日(日) 午後～

例：展示会（絵画、写真、陶芸、折り紙、等）

音楽会（楽器演奏、合唱、踊り、マジック等）

締め切り：12月25日(金)

\*たくさんのご応募があった場合は、  
抽選とさせていただきます。



## 龍先生の健康相談

協力医で内科医の龍先生による、無料の健康相談を行なっています。身近な病気の相談など丁寧に対応して下さいます。（予約優先）

協力医：龍 覚先生（上郷医院 院長）



日 時：毎月第2、第4金曜日 13時半～15時

場 所 桂台地域ケアプラザ

# ちょっと教えて！ 介護保険いろはの“い”

先日、桂山クラブのみなさまから「シニアクラブの集まりで介護保険についての講座を行いたいんだけど」とご相談をいただきました。ボランティアグループで長年活躍され、ご自分たちのグループで近隣の施設サービスをまとめた冊子を作ってしまうほどの方々だけに、介護保険改正について詳しい話を希望されているのだと思いましたが、今回のご依頼は「介護保険の基本的な情報を伝える講座を開きたい」というものでした。「お元気な方ほど、介護保険制度にかかわりが薄く、基本的なことをご存じでない方が多い」とのことでした。たくさんの情報があふれている時代ですが、必要な時に必要な情報に辿り着くことは意外に難しいものです。そこで、今回は介護者教室のご紹介に合わせて、介護保険の利用方法について“ちょっと”お伝えします。

## ステップ1:介護保険の申請をしよう

まずは、介護認定の「申請」をする必要があります。介護保険のサービスを利用するには要介護もしくは要支援の認定を受ける必要があります。申請は区役所もしくは、お近くのケアプラザ等でお受けできますので、ご希望の方は介護保険被保険者証と印鑑（申請時にご本人様が書類にサインされる場合は不要です）をお持ち下さい。

## ステップ2:ケアマネジャーと一緒にケアプランを作成しよう

居宅介護支援事業所（地域包括支援センター）と契約し、担当ケアマネジャーを決めます。そして、どんな生活を目標とし、そのためにはどんなサービスが必要なのかを話し合い、ケアプランをそのケアマネジャーと一緒に作成します。ケアマネジャーは、ご本人様の希望を大事にしながら、適切なサービスがご利用いただけるようお手伝いします。介護保険で利用できるサービスは、12種類あり、①ホームヘルパー（掃除・買い物・洗濯など家事のお手伝いから、おむつ交換や食事介助まで）②デイサービス（施設に通って社会交流や健康づくりを行う）③福祉用具・住宅改修（車椅子やベッドをレンタルしたり、自宅の玄関や浴室に手すりを付けるなど）など、様々なサービスがあります。

「介護保険のサービスだけでなく、皆さまの地域にはボランティアの方たちが行っているミニデイサービスや配食サービスなどがたくさんあります。介護保険制度以外のサービスも上手に使って、健康的な生活を長く維持できるように、ご本人やご家族の希望を出来るだけ詳しくお聞きするよう心掛けています。」



《ケアマネジャーからひとこと》

### ステップ3: サービスを利用してみよう

ステップ2での話し合いをもとに、実際にサービス提供を行う事業所を選び、契約を結びます。そして、本人・家族、ケアマネジャーの他、サービスを提供する事業所、地域の協力者、などご本人の生活を支える関係者が集まって話し合い（サービス担当者会議）を行います。そして、いよいよ実際のサービス利用です。サービスの利用について、慣れるまでは不安なことも多いものですが、ガイド役のケアマネジャーに不明な点は何でも聞きましょう。

「各種の制度や幅広いサービス事業所の最新情報については、常に把握するよう心掛けています。そして、みなさまにわかりやすくお伝え出来るよう努めています。」



### ステップ4: サービスを自分に合わせて変更してみよう

サービス利用を開始してから半年後や1年後に、今までのサービス利用について関係者で話し合います。そして、話し合いの結果、サービスを変更することもあります。もちろん、体調や環境の変化に応じていつでもケアプランは変更できます。

「一緒にケアプランを作成したあとは毎月訪問させていただきますが、皆さん毎回近況を教えてください。元気になられる方は、みなさん、その方を取り巻く人の輪が増えていくようです。やはり、人は人の声かけや気遣いによって元気や活力をもらうものだなあとしみじみ思います。」



桂台ケアプラザの居宅介護支援部門に、新たな仲間が加わりました。ホームヘルパーや施設のケアワーカーの経験を持つ3人です。中野・名越・井上と申します。従来メンバー共々、どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 桂山クラブ介護者教室(仮名)開催

冒頭でお伝えした毎年恒例の桂山クラブさんの介護者教室が今年も開催されます

日時：平成21年11月22日(日) 13時30分～15時30分

場所：桂台ケアプラザ多目的ホール

※ 当日は、介護保険利用の流れから利用料金のご説明までを行います。また、個別の相談(約30分ほど)もお受けしますので奮ってご参加ください。



# 貸館利用団体交流会開催！！

地域交流  
だより



横浜市では平成 17 年度より、市内の地域ケアプラザ（115館配置）における貸館業務を公平かつ円滑に行うため、利用団体の登録制度を採用致しました。また、それにともない福祉保健活動の推進や啓発を目的とした貸館事業を行っていくことが、より一層求められるようになっていきます。桂台地域ケアプラザでは2階フロアに「調理室」、「多目的ホール1と2」、そして「ボランティアコーナー1と2」が配置され、日々多くの方にご利用いただいております。

## 福祉保健活動

地域の多くの利用団体の皆さまのご支援ご協力を得て、貸館利用のほぼ100パーセントが福祉保健活動など、施設の設置目的に合致した活動で占められております。

### ＜登録団体紹介冊子＞

現在の貸館登録団体数は、114団体となっており、その利用目的別内訳は右表のとおり、多方面に広がっております。また、皆さまのご協力のもと、「登録団体紹介冊子」を作成し、地域活動に興味のある方に当施設内において閲覧していただくことも可能となっておりますので、どうぞお申し出ください。

| 利用目的       | 登録団体  |
|------------|-------|
| 調理室利用      | 17 団体 |
| 体操グループ     | 20 団体 |
| 音楽グループ     | 16 団体 |
| こども育成グループ  | 13 団体 |
| 地域活動グループ   | 16 団体 |
| 自治会・地域福祉団体 | 32 団体 |

### ＜貸し館利用状況＞

10月・11月は秋の文化祭の季節を迎え、特に多目的ホールの貸し出しは年間を通じて最も込み合う時期となり、「希望する日の予約がなかなか取れない」との切実なご意見をたくさんいただいております。今後とも地域に福祉保健活動が方便なく行き渡り、また私どもの貸館サービスがどの利用団体の皆様にも公平に提供できるよう、さらなる努力をしていきますので、皆さまのより一層のご理解をよろしくお願いいたします。

## 貸館利用団体交流会開催

さて、秋たけなわの9月29日（火）、桂台地域ケアプラザの多目的ホールで、恒例の「貸館利用団体交流会」が開催され、ご多忙の中、初参加の新規登録7団体をはじめ36団体の皆さまにご参加いただき、様々なご意見をお聞きすることが出来ました。

### ＜訓練火災＞

さらに、交流会の後半では、栄消防署の方からの懇切丁寧なご指導のもと、“備えあれば憂いなし”の考え方で、1階の厨房からの出火を想定したリアルな避難訓練を全員参加で実施しました。“訓練火災！桂台ケアプラザが火事だ！”との消防署への通報で訓練が開始し、誘導職員の指示のもと冷静に避難行動をとり、最後に点呼確認を行い、全員無事に避難することができました。

### ＜救命救急法＞

救急車が来るまでの間に応急処置ができたなら、救命率は確実に上げることができます。参加者全員で、気道の確保、心臓マッサージ、AED（自動体外式除細動器）の使い方にチャレンジしました！

