

平成24年
10月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日／平成24年10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

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katsuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

10月、11月はお祭り（文化祭）や講演会が目白押しです。まさしく実りの秋、文化の秋ですね！ というわけで、今回はお知らせが多く、たくさんのスペースがありません。認知症予防支援のことについて書こうと思っていたのですが2,3面に譲る事にいたします。今年の夏は格別な暑さだったので、水不足にもなり、植物も動物も人間も悲鳴を上げています。穏やかな天候になる事を願い、健康に気をつけ、秋バテしないように過ごしたいと思います。

10月の お知らせ

さかえ区民まつりのご案内

栄区内6館のケアプラザが共同で参加します。講座の情報や活動内容についてご紹介いたしますので、ぜひ足をお運びください。（ケアプラザの内容紹介やスタンプラリーあります！）

日時：11月3日(土)

10:00～15:00

場所：本郷中学校グラウンド



認知症を予防しよう！

3Aボランティア養成講座開始！

第1回 認知症基礎講座

日時：11月5日(水) 13:00～15:00

講師：栄共済病院医師予定

第2回～第9回 認知症予防支援実践講座

日時：11月7日～平成25年1月9日

（毎週水曜日、1月2日のみお休み）

講師：NPO法人 かたつむりの会



第10回 認知症予防支援実践応援講座

日時：平成25年1月16日(水) 13:00～15:00

講師：NPO法人 認知症ネット 高林実結樹氏

場所：横浜市桂台地域ケアプラザ ボランティアコーナー

定員：20名

申込み：横浜市桂台地域ケアプラザまで



アクティブ

シニアライフ講座



第1回「みんなのまちの希望のつくり方」

日時：10月22日(月) 14:00～16:00

講師：東京大学社会科学研究所教授 玄田有史氏

第2回「コンピュータおばあちゃんの希望のつくり方～原動力は好奇心～」

日時：10月31日(水) 14:00～16:00

講師：読売新聞社会部次長 若江雅子氏

メロウ倶楽部副代表 若宮正子氏

場所：桂台地域ケアプラザ

募集：各回40名

申込み：桂台地域ケアプラザまでご連絡下さい。

桂台スペシャルデイの お知らせ

桂台地域ケアプラザデイサービスでは、利用者さんへ日頃の感謝を込めて、月に一回「桂台スペシャルデイ」を企画しています。

毎月素敵なプログラムを企画していますので、地域の皆様も是非、足をお運び下さい。

日時：11月25日(日) 14:00～15:00

内容：バイオリン&ピアノ演奏会

ピアノとバイオリンのソロ演奏、そして合奏での素敵なハーモニーをお楽しみください。

場所：桂台地域ケアプラザダイルム

申込み：桂台地域ケアプラザまでご連絡下さい。



愛・ひかりフェスタのお知らせ

毎年ご好評いただいている「愛・ひかりフェスタ」が今年も10月に開催されます。第3回目の今年も、多くのイベントや模擬店をご用意しております。

桂台地域ケアプラザでも皆様に参加して頂ける企画を準備していますので、ご紹介いたします。

日時：10月28日(日) 10:00～14:30

内容：オリジナルの寄せ植え作りにチャレンジ！

何種類かの植物を参加者の皆様に植えて頂きます。器もかわいくデコレーション！小さくてかわいい植物たちをぜひご自宅で育ててみてください。

場所：朋および桂台ケアプラザ敷地内



「一人で悩まないで!!」 栄区で広がる介護者支援の輪

介護保険制度が始まって12年が経過しました。先日の新聞報道では認知症高齢者が現時点で300万人を超え、2002年の140万人から、この10年間で倍増していることが明らかになっています。また、最近テレビや雑誌で若年性認知症のことも取り上げられ、法整備の行き届かない介護の大変さも伝えられています。いよいよ、超高齢社会の真ただ中に入ってきている事を実感しますが、そんな状況を受け、地域の方たちからも「ケアプラザはどう対応するのですか？」などの質問も寄せられることが増えています。ひとつ言えるのは超高齢社会の介護や認知症の問題は専門職だけで行うのではなく、地域の方とともに担っていくことが大切だということです。相談を受けていると、理解ある地域の方の声かけ一つで救われたと感じる介護者の方も多くいらっしゃる事を感じます。その一方、介護疲れで起こった痛ましい事件も絶えないのも現状です。「誰かに相談できなかったのだろうか」「専門家に相談したのだろうか」などと疑問に思う方も多いと思いますが、認知症のある方や寝たきりの方などの介護をされている方が孤立し、肉体的・精神的な疲労や負担が限界にきている場合は、その一歩を踏み出すことが容易ではありません。ですから、誰かの優しい声かけひとつで救われることがあるのだと思います。今、栄区では「介護者支援の輪を広げよう」と、介護をされている方同士の語り合いの場やストレス解消の為の取り組みを広げています。介護経験者の話を聞くと、介護をしている間は適度なりフレッシュが必要だと皆口々に言います。大切な人を介護するだけでなく、介護をされる方ご自身も大切にいただくために、まずは介護者教室に足を運んで同じ仲間の悩みを聞く、自分の事を話してみる事からはじめることをお勧めします。介護の悩みを抱えている人がいらっしゃいましたら、是非、介護者教室の情報をお伝えください。

<桂台地域ケアプラザで行う介護者教室>

桂台地域ケアプラザ「納得！なるほど！やさしい介護」

親や配偶者の介護をはじめたけれど、本当にこのやり方でいいの!? 介護に役立つ情報やテクニックを学んでみませんか？

日時：11月20日(火) 移動・移乗介助の仕方(実技講習)
11月28日(水) 排泄ケアを学ぶ
12月10日(月) 介護について語り合おう
(グループワーク)

時間：13:00~15:00

場所：第1回・第3回桂台地域ケアプラザ・
第2回朋ホール(桂台ケアプラザ横)
申込み：☎897-1111



<区内で行う介護者教室・どなたでも参加可>

栄区役所「介護者のための ゆったりリズム」

あなた自身のため、ヨガやアロマでリラックスタイムを
過してみませんか？

日時：11月21日(水)、平成25年1月16日(水)、
3月6日(水)

時間：13:00~15:00

定員：各回先着25名

場所：栄区役所新館 1階

申込み：☎894-8415
(栄区高齢支援課)



栄区役所「私らしい介護」

～認知症の方と暮らす、あなたに～

日ごろの悩みや困っていること、聞きたいことを持ち寄り、
話し合いと情報交換をしましょう。

日時：10月10日(水) 介護老人保健施設

12月12日(水) 居宅介護支援専門員

平成25年2月22日(金) 杉山先生を囲んで

時間：午後13:00~15:00

定員：各回先着25名

場所：栄区役所新館1階

申込み：☎894-8415 (栄区高齢支援課)

中野地域ケアプラザ 「介護者のつどい」

日 時：11月15日(木)、平成25年1月17日(木)、
3月21日(木)
時 間：14:00~15:30
場 所：中野地域ケアプラザ
申込み：☎896-0711 (当日来所でも可)

小菅ヶ谷地域ケアプラザ 「介護者のつどい」

日 時：11月10日(土)、平成25年1月12日(土)、
3月9日(土)
時 間：10:00~12:00
場 所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ
申込み：☎896-0471

笠間地域ケアプラザ 「介護者のつどい」

日 時：11月5日(月) お茶会
平成25年2月5日(火) 福祉用具について
時 間：13:30~15:00
場 所：笠間地域ケアプラザ
申込み：☎890-0800

豊田地域ケアプラザ 「介護者のつどい」

日 時：10月23日(火) アロママッサージと懇談会
平成25年1月 あったかお汁粉と懇談会
時 間：10:00~12:00
場 所：豊田地域ケアプラザ
申込み：☎864-5144

<若年性認知症の方と家族のための介護者教室>

「若年性認知症・栄区のつどい」

ご本人とご家族のつどいをおこないます。ご家族同士で、日頃の思いやお困りごとなど、お茶を飲みながらいろいろ語り合しましょう。ご本人は、昼食の買物や散歩、音楽鑑賞など楽しんでいただく予定です。

日 時：10月14日(日) 11:00~15:00

対 象：認知症を65歳未満で発症した70歳位までの方と家族 参加費：200円

場 所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ 申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111



<医師によるもの忘れ相談>

栄区では、認知症を疑われる方や家族の方の支援として、精神科医によるもの忘れ相談を行っています。お近くに専門の医師がない為、困っている方や、なかなか病院まで行くのが難しい方などにご利用いただいています。家族だけのご相談も可能なので、お問い合わせください。

栄区役所「もの忘れ相談」

認知症について不安や心配のある方が、気軽に相談できます。
嘱託医(精神科医)が本人、家族、関係者と面接して、医療や対応などの相談をお受けします。

日 時：10月10日(水)、11月14日(水)、12月12日(水)、
平成25年1月9日(水)、2月13日(水)、3月13日(水)

時 間：① 枠：14:00~ ② 枠：15:00~

対 象：「最近物忘れがひどくなった」「自分は大丈夫だろうか」とご心配な方やそのご家族
場 所：栄区役所(※区役所に行くのが、難しい方は訪問も行っています。)

申込み：栄区高齢支援課 高齢支援担当 ☎ 894-8415



8月26日（日）、本郷中央地区支えあい連絡会主催の「協働福祉講座」は、残暑厳しい折にもかかわらず、多くの方々のご参加をいただき開催されました。

今回は、栄区役所ですすめている「セーフコミュニティ」の取組み——地域ぐるみで、安全・安心なまちづくりのための活動を継続的に行う——と連動させ、最近の重要課題のひとつである“虐待”をテーマに取り上げ問題提起を行いました。

当広報誌の8月号と9月号でも特集しましたが、高齢者・児童虐待はともに増加傾向にあります。いずれも複数の要因がからみあい、解決を困難にしているのが現状です。

この講座では、地域住民の参加による創作劇をとおして、どこの家庭でも起こりうる虐待の背景について考え、参加者の皆さんと話し合いながら貴重な時間を共有することができました。

創作劇「本郷家の人びと」のあらすじは……

働き盛りの夫を支え、家庭の切り盛りを真面目にこなす栄子

思春期を迎えた中学生の息子に手を焼きながら、認知症を患う舅の事を夫にも相談できず心痛めていた家族なのに何気ないひと言がお互いを傷つける、なぜ？どうして？……と思いながらも

いつか栄子は自分が家族にとってどんな存在なのかを疑問に思い始める

家族ってなんだろう……

私は一体誰だろう……

栄子は次第にこころのバランスを崩し始める……「虐待」「DV」

こころを救えるのは誰ですか？

こころが救われる場所はどこですか？

私はここです……ここにいます……あなた達の側にいるんです

脚本（木暮寿子さん作）より引用



主婦の栄子さんは、認知症を患う舅との確執、思春期の息子との葛藤、子育てへの協力も理解もない夫の浮気とDVなど、しだいに心理的に追い詰められ、近隣や友人に相談者もなく家庭の問題を隠蔽し、自分の生い立ち（被虐待者、親の離婚経験）とも相まって虐待という行動に走ってしまいます。

グループ討議では、「自分だったら」「地域として」という視点で、どんな支援ができるのかを真剣に話し合いました。参加者の皆さんからは、“困っている方へのお声かけの勇気を持つこと”“地域のふれあい”“何かある前に相談できる人になりたい”“地域のパトロールや連携で何とかできないか”“発散できる場所が必要”“地域でどのような立場で関わっていけるか”など、重要な意見がたくさん寄せられました。

“住み慣れた街にずっと住み続けたい”と願い、在宅介護への要望も増えていく一方で、高齢化率が35%を超え、「老々介護」など厳しい現実が家族を取り巻いています。

地域の活動者、行政、ケアプラザ等が手を携え、認知症への正しい理解に向けた普及啓発や、シニア世代と若い世代とが交流できる場の設定などが急務となってきました。

皆さんのご指導ご協力を頂きながら、必要な情報を発信し続け、支えあいの輪を広げていきたいと思っております。

このたびの創作劇は地域の方のご厚意でDVDに編集されております。各関係者の勉強会などでご利用いただき、少しでも多くの場でお役に立てることを期待しております。ご質問等ございましたら、桂台地域ケアプラザにお気軽にお問合せください。（TEL：897-1111）

