

平成24年
11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

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

今月は、2・3面で地域に認知症の理解を広める取り組みについて紹介しています。内容は、認知症の方の支援をするボランティア活動や予防サロンの話です。色々なメディアで取り上げられる認知症に関する情報は、大変な部分ばかりがクローズアップされがちですが、認知症のケアについて、むしろユーモラスに描かれた映画が公開されましたのでご紹介します。題名は『毎日がアルツハイマー』、ドキュメンタリーの長編映画で監督自身の母親を撮った映画です。監督曰く、「今まで良妻賢母でやってきた母が、アルツハイマーの力を借りて世間体が取れ、本能に正直に生きている。その仮面のとれた状態がすごく魅力的だと思った」との事。この言葉は、映画監督だからこそその言葉のようにも思いますが、ある一面のヒントは隠されているように思います。要するに、介護者という立場だけではなく映画監督という立場もあり、お母様に対して少しばかり客観的な立場から関わる視点を獲得しているように思うからです。長期にわたる介護の中では介護者と介護される人の程よい距離間が大切だと現場で相談を受けても実感します。その事がこの映画の中でおしつげがましくなく表現されているように感じました。何はともあれ、介護は悲痛な部分ばかりではなく、時にユーモアにあふれた時間があるよと語っている作品になっているので、是非、ご記憶の片隅に置いて下さい。（3月ごろ栄公会堂あたりで公開されるかもしれませんので…）

11月の おしらせ

◆親子のふれあいタイム◆

もうすぐクリスマス
“人形オペレッタ”や“ミュージックベル”で
楽しいひとときをお過ごしください

日 時：12月17日（月）10：30～11：30

講 師：「おたまじゃくし」の皆さん

募 集：未就学児と保護者15組

申込み：電話か直接ケアプラザへ

TEL：897-1111



上郷西地区 第6回世代間交流サロン「ぬくもり」

イベントとおいしい食事でお楽しみください。
体験コーナーも盛りだくさん！

日 時：12月16日（日）11：00～15：00

内 容：上郷中学吹奏楽部によるアンサンブル演奏
上郷中学ロボットコンテスト（全国大会出場）体験
かわい～い石けんデコパージュづくり など

場 所：桂台地域ケアプラザ

TEL：897-1111

餅つきも
あります！



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。ご希望の方は、桂台地域ケアプラザまでご連絡下さい。

日時：12月1日（土）14：00～15：00

内容：ゴスペル（桂台ジョイフルボックス）

「10月にニューヨークのカーネギーホールで歌ってきました。その成果をお楽しみください。」

場所：桂台地域ケアプラザダイローム

「認知症の理解の裾野を広げよう」 栄区と桂台地域ケアプラザの 取り組み

今年度に桂台地域ケアプラザでテーマとしている取り組みは、二つあります。ひとつは、いざという時の備え！ 防災意識を高める取り組みを通じた地域づくり、もう一つは、住み慣れた街で暮らすために！ 認知症の理解の裾野を広げよう、です。今回の特集は二つ目のテーマである、認知症への理解を深めるために桂台ケアプラザで地道に取り組んでいる事をご紹介します。

1 認知症支援ボランティアの活動

きっかけは、デイサービスを利用しているAさんの一言です。「何か手伝える事はないですか？ あげ膳据え膳じゃあ申し訳ない、迷惑ばかりかけて」この一言は、担当者の胸にもズドン！と響き、Aさんがデイサービスでいきいきできる事はないかと考え始めました。Aさんは、だいぶ物忘れが進んでいるものの、食堂関係で働いていた現役のころについては、いろいろな事を思い出し、流暢に話されます。担当者はその様子から、昔行っていたウエイターに近い仕事であればできるのでは？と思い、おやつ準備の際の配膳をAさんをお願いする事にしました。狙いは当たり、Aさんはお伴している職員にお茶の出し方の作法を教えてくださいなど楽しく活動されるようになりました。ただし、始めた事は継続する事が大事です。職員がマンツーマンでつきっきりの対応は長続きしません。そこで、何人かの民生委員さんにお声かけをしまして、ボランティアをお願いする事にしました。すると、5人の方が手を挙げてくださり、Aさんのおやつ準備をサポートするボランティアさんが誕生する事につながりました。今では、Aさんとボランティアさんは、すっかり仲良くなって、冗談を飛ばしながら活動を行っています。

2 傾聴講座と傾聴ボランティアの養成

皆さん、ヨコハマいきいきポイント事業を御存じでしょうか？ そうです！ 講習を受けた65歳以上の横浜市民の方が介護施設などでボランティアを行うとポイントがたまり、年末に換金できる制度です。ポイントを受けるようになるには、最初に講習を受ける事が必要ですが、栄区ではケアプラザ6館が協力して隔月に栄区内で研修が受講できるように工夫しています。桂台ケアプラザでも7月に講習会を行いました。そして、その際のアンケートの中に傾聴ボランティアを行ってみたいという声は複数ありました。そこで、デイサービスをボランティア活動の受け皿にして、傾聴ボランティアを養成できたらと考えました。

9月に受講者10名の傾聴講座を行ったところ、全員が継続してボランティアを行いたい、と言ってくれました。この傾聴講座のポイントは、デイサービスで利用者さんで行う傾聴実習を盛り込んでいます。受講者の皆さんは実習前はとても緊張していましたが、実際に行ってみると、難しかったけど楽しかった、という声が大半でした。ある利用者さんはその傾聴実習が終わった後、ボランティア

さんと振り返りをしているところにまでやってきて「あなたのお名前を教えてください。また今度お話をしましょう」とおっしゃいました。傾聴講座大成功と思った瞬間でした。きっと、利用者さんもボランティアさんも良い時間が持てたのだと思います。この取り組みは始めたばかりですが、利用者さん(認知症の方が対象です)とボランティアさんが、お互いに良い関係を築ける活動にしていきたいと思っています。

3 認知症予防サロンをつくろう！

認知症の方のケアやそのご家族のケアと同様に大切な事が、認知症予防です。誰がかかるかわからない認知症に予防なんてできるの？ という声も聞かれそうですが、近年研究は進んでいて、魚の習慣的摂取や少から中量の飲酒、週3回以上の運動、緑茶の習慣的摂取などの生活習慣に関わるものや薬では非ステロイド性抗炎症薬の効果があると言われていています。認知症予防に焦点を当てた活動の第一弾として、桂台ケアプラザでは、今月、11月5日(月)14:00~16:00に栄共済病院のドクターをお招きして認知症予防に関する講演会を行う予定です。続いて11月7日から行うのが、認知症予防支援実践講座です。明るく、頭を使って、あきらめないの頭文字をとって3Aと呼ばれる脳を活性化するリハビリゲームについて、笑って楽しみながら学ぶ講座です。毎週水曜日、全9回の講座になりますが、全部の回に参加できなくても結構です。興味のある方は、ぜひご連絡ください。11月5日の講座共々ご参加をお待ちしています。

4 若年性認知症の方への取り組み

このところ、注目が集まっている若年性認知症の方に対する取り組みです。この紙面でもすでに何度か取り上げていますが(平成24年4月号)、栄区では昨年の2月から本人と家族のつどいが始まっています。始めてみると栄区の中だけでも若年性認知症に罹患して、大変苦しんでいる方が少なくない事がわかりました。また、他区で取り組んでいる例も少ないので港南区や金沢区からも問い合わせがあります。9月には支援者の輪を広げるため、専門職向けの中間報告会も行われ、若年性認知症の方の居場所づくりの大切さやご家族の気持ちを聴く場の大切さを再確認したところでした。10月14日に3回目のつどいが終わったところですが、この病気で悩んでいる方がいらっしゃいましたら、是非この会についてお知らせいただければと思います。

<本郷中央地区>

第2回協働福祉講座において、認知症への理解を深めるために第2弾創作劇を行います。「認知症に寄りそって」をテーマに、地域住民参加による「てんやわんやの本郷中央1丁目1番地」をぜひご覧いただき、認知症を患う本人を家族や地域がどのように支えていくのか、をご一緒に考えていきたいと思っています。

日時：12月1日(土) 13:30~16:00

本郷地区センターにて

<上郷西地区>

認知症を正しく理解するために、中学生への認知症研修を予定しています。

上郷中学校の土曜参観日で、1年生の皆さんにわかりやすくお話をすすめながら、保護者の方をはじめ、地域の方々にもご参加いただき、理解の輪が広がっていくことを願っています。

日時：11月10日(土) 9:55~10:45

上郷中学校体育館

～「まちの防災知恵袋」事業の取組みについて～

10月4日、台風一過の澄みきった秋晴れのなか、くっきりと映える丹沢山系の稜線を見ながら新しいモダンな瀬谷区役所庁舎にマイクロバスが到着しました。降りたったのは、上郷西地区支えあいつながる推進会議と各自治会町内会防災担当の面々19名。

さっそく案内された会議室では、南瀬谷ニュータウン自治会長の網代氏をはじめ区職員の方がお出迎えをしてくださいました。瀬谷区で取り組んでいる「まちの防災知恵袋」は、災害時要援護者に対する支援などの手法を盛り込んだ地域の防災マニュアルで、当連合町内会自治会連絡会は消防庁の主催する第11回防災まちづくり大賞を受賞されました。「知恵袋」は、“まちを知る”“人を知る”ことで、それぞれの地域状況を把握し、要援護者支援の方法を確立して災害時に生かされるようまとめられています。

町内の危険箇所や避難場所、災害時に役立つ地域資源を調査し「防災マップ」を作成した他、「防災支えあいカード」の配布回収により要支援者と支援者の支えあいの仕組みづくりに長年取り組んでいらっしゃる網代会長のお話によると、一連の動きの中で、住民の方々からは「要援護を申し出ることにより、どなたかが連絡・安否確認に来てくれるという安心感」が得られ、地域全体に「思いやり、支えあいの気持ち」が高まったといえます。普段からの近所づきあいの大切さを痛感しているということで、会長の自治会では、同好会やボランティア団体などいずれかの組織に所属する方々が半数世帯を占めているそうです。23年度からは自治会内に「防災支援隊」を組織し常時継続的に防災に関わってくれる人16名が活動を開始していると伺いました。

上郷西地区でも地域福祉保健計画のテーマのひとつである「災害へ備えよう！」の推進に向けてすでにアンケートを実施していますが、さらに具体的な活動を進めるために、このたび瀬谷区の取組みを参考にさせて頂く運びとなりました。メンバー諸氏からは個人情報取り扱い・管理について、支援できる方の募集や責任について等、貴重な質問ご意見が多くあがりました。網代会長や区の担当者から、個人情報については、「防災支えあい仕組み作り委員会」を設置し、支えあいカードの分析・分類・管理を行っているとの説明をいただき、また、要援護希望者に対する支援者の数が充分と言えない状況を補うために“防災ボランティア員”の募集を行っているとのことをご回答を頂きました。個別の対応もさることながら、地域ぐるみでサポートする実践例（昨年の3.11東日本大震災直後）の紹介が、上郷西の2自治会からあり、逆に瀬谷区の参考になる場面もありました。

今回の視察研修により、お互いの事業への理解が深まり関係地域に持ち帰って検討することの意義を再確認いたしました。

災害はいつ起こるかわかりません。防災訓練の充実、自助・共助の促進、日常の見守り活動の活発化をはかるために地域の輪を広げていく必要性を感じています。

ご準備いただいた瀬谷区の皆さまをはじめご参加の方方に改めて感謝申し上げます。

