

平成25年
6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25年6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

5月5日の読売新聞に次のような記事が掲載されていました。（厚生労働省は、介護保険制度で「要支援」と認定された軽度者向けのサービスを見直す方針を決めた。要支援者を介護保険サービスから外し、ボランティアなどを活用した市町村の事業で支援する方向で具体策を検討する。介護費用の増加を抑え、市町村や高齢者の実情に応じた支援策を充実させる狙いがある。）実は、要支援者を市町村が独自事業で支援する取り組みは、すでに昨年からのモデル的に施行している自治体もありますが、実施率はまだ低い状況です。今後どのような方向に展開していくのか？ 要支援の方に対するデイサービスを行っている身としては気になるところです。そもそも、財源不足の心配から見直しが図られることが多いこの制度ですが、高齢期になっても安心して生活するために社会保障の充実は欠かせません。しかし一方、自分の身は自分で守ることも大切、若いころから自分の身体や健康を意識して守る習慣をつけることや高齢期の生活を充実して過ごすための準備が大切だとつくづく感じてしまいますね。

6月の おしらせ



龍先生の健康相談

ケアプラザ協力医の龍先生による無料の健康相談を下記日程で行っています。身近な病気の相談など丁寧に対応してまいります。
(予約優先・相談無料)

協力医：龍 覚先生（上郷医院 院長）

日時：6月14日(金)、28日(金)
13:30～15:00

場所：横浜市桂台地域ケアプラザ 相談室

すぐに役立つ 料理教室

身近な食材を使った地元のプロが伝授する、一味違う家庭料理に乞うご期待！「アクアパッツァ他スイーツも……」

日時：6月21日(金)
10:00～14:00

講師：「ベジタブルキッチン菜」
店長 上原 伸一氏

参加費：1,000円

場所：調理室

定員：老若男女問わず 12名
(応募多数時抽選)

申込み：6月15日(土)までに
電話か窓口へ
桂台地域ケアプラザ
TEL 897-1111



◆子育てが2倍楽しくなる親子講座◆

第1回「子どもの気持ちと動きに寄りそったムーブメント遊び」

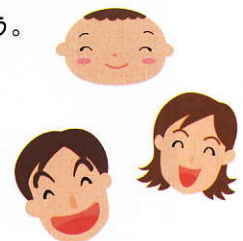
「からだ・あたま・こころ」を育てる運動です。遊びをとおして、お子さんとの関わり方を学びましょう。

日時：6月28日(金) 10:00～12:00

講師：桂台保育園の先生方

募集：未就園児と保護者 15組(定員次第締切)

場所：横浜市桂台地域ケアプラザ 多目的ホール



第2回「親子の七夕コンサート」

親子みんなで楽しめる歌、七夕にちなんだ歌などを多彩におとどけます。
(手作りタイムもお楽しみに～)

日時：7月6日(土) 14:00～15:00

講師：栄区育ちのシンガーソングライター 大塚 彩さん

NHK Eテレ「いないいないばあ」への楽曲提供

現在、作詞作曲の「コロコロロン」が放映中

場所：横浜市桂台地域ケアプラザ デイルーム



※月1回のデイサービス「桂台スペシャルデイ」との共催です。
親子さんはじめ地域の皆さまのご参加をお待ちしております。

地域で取り組むこころの健康

～栄こころの健康相談所の 吉田所長さんインタビュー～

厚生労働省が3年ごとに全国の医療施設に対して行っている「患者調査」によると、1996（平成8）年には43.3万人だったうつ病総患者（調査日には通院しなかったが前後に通院している者を含む）は1999（平成11）年は44.1万人とほぼ横ばいだったが、その後、増加を続け、2008（平成20）年には104.1万人と9年間で2.4倍に増加した。これらの数字は「気分障害」（うつ病、躁うつ病、気分変調症等）の総患者数であり、医療機関に看てもらわない患者は含まれない。

この数字をみるまでもなく、うつ病などのこころの病にかかる人が年々増加している事は、普段の生活でも実感するところです。また、最近は新型うつや介護うつという言葉も聞かれるようになりました。うつ病とは、メンタルヘルス（こころの健康）が顕著に損なわれてしまった段階だといいます。桂台ケアプラザでもこのような状況を考え、地域の中でも関心を寄せていこうと5月29日にこころの健康講座を開催しました。今回は講師を務めてくださった「栄こころの健康相談所」の所長吉田尚友さんにお話を聞いて来ました。



吉田尚友氏 プロフィール



吉田氏が30代で福祉施設職員として相談を受けていた頃は、精神病院での収容以外はほとんど法的な整備がされていない状況でした。昭和58年以降にようやく、精神障害者の方が通う作業所やグループホームは設立され始め、障害のある方の地域生活に目が向けられ始めました。それから約30年が経過しますが、いまだに就労も困難で作業所にも行けない方の居場所については、ほとんど整備がされていない状況があります。そのような方々の居場所作りが必要だという強い思いがあった吉田氏は、栄区生活支援センターを定年退職すると同時に一般社団法人「ふれんず」を立ち上げ、現在も活動を広げています。また、日本カウンセリング協会の理事長も務めており、幅広い方々のカウンセリングや後進の専門家養成にも力を注いでいます。

Q1 一般社団法人「ふれんず」の概要についてお伺いします。

A 火曜日と金曜日に日中活動支援をしており、外に出て相談やお話をしたい方が仲間を作り、ほっとできるような居場所の提供をしています。自信が得られ、役割を見つけられるよう支援しています。また、相談や面接を通じてカウンセリングも行っています。さらに、障害年金支給支援も行っています。

Q2 「栄こころの相談所」ではどのような事を大切にしていますか？

A 精神障害を持っている方が他人に話しかけて関係を作る力の回復または増大の援助をしており、その中には段階的プログラムがあります。

- 段階1：他人に声をかけることができる人になる。
- 段階2：他人といっしょに時を過ごすことができる人になる。
- 段階3：他人に話をするすることができる人になる。
- 段階4：他人の身になり、その思いや気持ちを理解できる人になる。
- 段階5：好ましい社会関係を結ぶことができる人になる。
- 段階6：他人の役に立つことを意識し、行動する人になる。

この段階を見ると、誰もが生活をしていく上で知らず知らずのうちに行っていることだと分かります。

統合失調症やうつ病を抱えた方々も社会参加や社会復帰をしたいという気持ちを強く持っています。誰もが生活をしていく上で必要な就労支援に力を入れています。

Q3 精神の障害を抱えた人に対して、どのように接したら良いですか？

A 言葉よりも相手の気持ちに焦点を当てて感情を感じ取ることが重要です。その時、その人と接しているときに自分の心も温かくなるような関わりや言葉かけをしてください。

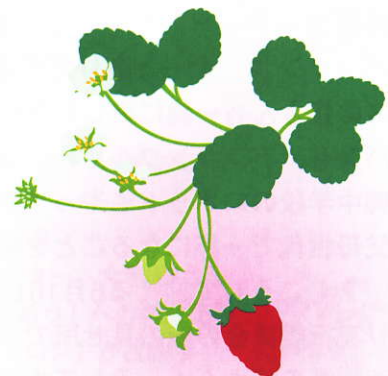
Q4 吉田所長さん今後の思いを教えてください

A 夢は栄区の精神障害者のメンタルヘルスの改善をしていくことです。ただ、そのためにはマンパワーが足りません。地道に傾聴ボランティア養成講座や講演会等の様々な事業を行っていますが、そのような活動を通じてお互いにつながり合い、理解し合い、また、支え合って生活できる地域を作っていくことが使命であると思っています。

今回、「ふれんず」にお邪魔してインタビューをさせていただきました。外観は一軒家であり、玄関を開けるとアットホームな雰囲気、食卓テーブルと木の椅子がありました。照明も絞ってあり、とても落ち着いた雰囲気の中、お話しを伺うことができました。何より、吉田所長さんの心温かい人柄から、地域のメンタルヘルスに対する情熱がとても伝わってきました。

桂台地域ケアプラザでも、様々な相談や健康講座を通じて、精神的な疲労、ストレス、悩みなどの軽減・緩和とそれへのサポートに力を入れて取り組んでいきたいと思えます。

メンタルヘルスに関する講座や講演会にご興味のある方は桂台地域ケアプラザまでお問い合わせください。



「ヨコハマいきいきポイント」対象事業が拡大となりました!

みなさんすでにご存知のことと思いますが、「ヨコハマいきいきポイント」は介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、換金または寄付することができる制度です。25年度から、当ケアプラザにおける対象事業が、デイサービスだけではなく「地域活動交流事業」「自主事業」へも拡大しています。新たに対象となった事業から、2グループの活動をご紹介します。

1. サロン「ぷらっとオアシス」

平成20年10月に発足したこのサロンは、桂台地域の高齢化を考えた有志の皆さんにより発案され実施されているもので、メンバーは自治会福祉部、桂山クラブ（シニアクラブ）福祉部、生活支援ボランティアのグループ桂台、一般公募の皆さんの25名です。家の中で過ごすことが多くなった高齢の皆さんに外に出ただけ、つかの間でもおしゃべりをしたり、懐かしい歌を歌ったりしながら、楽しい雰囲気の中で過ごしていただくことを大切にしています。それは、生活のメリハリにもなり、精神的刺激を受けたり、身体をいつの間にか動かしたりというよい効果を生み出しています。



桂台版「桃太郎」劇の上演

サロンに出てきていただければ安否確認もできますし、いろいろな情報をお届けすることもできます。会費は1回200円で、おいしいお菓子とお茶がいただけます。毎回25~30名の方が参加されています。そして運営委員も一緒におしゃべりに参加しています。ボランティアも参加者も地域の人たちですので、気楽で気軽に集えています。時にはお琴の演奏や劇、手話ダンス、マジック等の方々がいらしてくださるのでそれも楽しみの一つです。

サロンは、毎月第1木曜日、午後2時から4時までの間、桂台地域ケアプラザの2階多目的ホールで開催しています。6月のみ13日(木)、7月4日(木)に実施されます。お子さんのお出でをぜひお待ちしております。おじいちゃん、おばあちゃんの嬉しそうなお顔をぜひ見にいらしてください。運営上心がけていることは、「無理しない、無理強いない」「来てよかった!また来たくなるような温かいサロンを目指しましょう」「いつも明るく楽しい雰囲気を大切にしましょう」です。現在サロンでは、いっしょに楽しんでいただける運営委員を募集しています。

連絡先：湘南桂台自治会 TEL894-8521代表：城戸謙治

(記：中村涼子さん)

2. 世代間交流サロン「ぬくもり」

上郷西つながるプランから生まれた、世代間交流サロン「ぬくもり」。世代を超え、広く地域の皆さんが参加しやすい場となることをめざしています。

250円のランチセットはレストランぬくもり。食後のコーヒーはカフェぬくもり。体験コーナー（いろいろ作ります）、ゲームコーナー、民児協PRコーナー、パソコンコーナーと盛りだくさん。3月には防災コーナーも実施。デイサービスの皆さんも一緒に楽しむイベントコーナーは、フラダンス、和太鼓、ブラスバンド（アンサンブル）、フラメンコ等など、出演者もさまざまです。コンテストで世界大会まで進んだ市立上郷中学校のロボットもやってきました。子どもたちは大喜びです。日曜日の桂台が幼少生、中高生、親世代、祖父母世代で一杯になることを夢んでいます。そして一番集まりにくい20代の方々に、足を運んでいただくには……? こうして迎える6月16日は第8回。12月15日は第9回。来年3月には第10回の記念開催となります。ぬくもり実行委員会の腕の見せ所です。



世界大会出場の面々

上郷西地区の皆さん! そして本郷中央の皆さんも……乞うご期待!!!

(記：宮地和子さん)

活発なサロン活動に向けて、ボランティアさんの輪が広がることを願っています。
ぜひ、いきいきポイント研修会へご参加ください。(お問い合わせはケアプラザまで)