

平成28年
1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28年1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

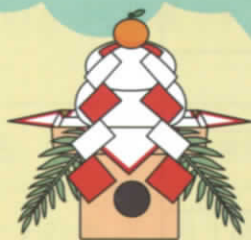
発行

年が明けました！ 皆さま、おめでとうございます。去年は、どうも社会の空気が濁っているような感じがして、しょうがありませんでした。漢字一文字は「安」でしたが、安らかな心持ちには程遠いような気がします。世界を見回せば、中東諸国では不穏な情勢が続き、欧米ではテロが頻発しています。近隣諸国との緊張関係もつづき、実体経済の回復は本当に起こっているのか？ などなど、「安」の前に不を付けたくになります。

そして、福祉・介護の関連で言っても、川崎の有料老人ホームでベランダからの転落死が相次いで起こるような事態を見るに至っては、最後の安心をどこに求めて良いのか？ わからなくなるような状況です。自分の身近な体験から考えても、確かに福祉や介護に関する法律は以前に比べ整備され、そこに働く人の質や求められるものは高くなったのは実感しますが、本当にそこに実態が伴っているのか？ 何よりもこの仕事に必要な人への思いやりや優しさが底に流れているのか？ そんな事を考える時間も増えています。

とはいえ、足元が一番大事。自分の身近な周りの事をコツコツやる事が身上と思ひ、今年もがんばります。今年実現したい事は、桂台ケアプラザを地域のサロンにする事！ その心は、誰がいつ来ても気持ちが良い場所にしたい、というほどの意味です。まだまだ、頭の中の絵空事です、何それと思う人はお声をかけてください。

1月の おしらせ



お待ちかね！

◆親子のふれあいタイム◆

～リトミックで運動の基礎を体感しましょう～

菅原亜紀先生による大好評の、リトミック&親子体操&ママのエアロビを開催します。音遊びをとおして、“止まる”“方向を換える”といった、運動に欠かせない基本動作を身につけていきます。お子さんと楽しく踊って、遊んで、ママのストレスを発散させましょう。かっこいいママのエアロビ姿にお子さんも大満足まちがいない!!

日 時：2月22日(月) 11:00～12:00

場 所：桂台地域ケアプラザ 2F多目的ホール

募 集：未就学児と保護者20組(定員次第締切)

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111 (担当：佐川)



◆健康づくりのお誘い◆ ～毎日の元気は“笑い”から～

日常の暮らしのなかで、“笑うこと”を忘れていませんか？ お腹の底から笑うと、心も身体も元気になった気がしますよね。最近では病気の予防や治療においても注目を浴びているようです。楽しく体を動かすコツを学び、体幹を鍛えて、寒さを吹きとばしましょう。

日 時：1月22日(金) 10:00～12:00

講 師：たかくさき療術院 川西ご夫妻

募 集：40名(定員次第締切)

場 所：桂台地域ケアプラザ 2F多目的ホール

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

(ボランティアグループネットオープン研修会
担当：佐川、高橋)



認知症の方と家族に伝えたいこと

～一緒に歩む仲間をつくりましょう～

桂台ケアプラザは、認知症の家族を抱える介護者の会である「N・Fの会」、誰もが気軽に立ち寄る事が出来る認知症カフェを目指している「桂台カフェ」、栄区ケアプラザ6館が共同開催する若年性認知症の本人と家族が運営している「笑風の会」の事務局を担っています。まだまだ、認知度が高くない活動ですが、様々な取り組みを行っていますのでご紹介をさせていただきます。

「N・Fの会」 毎月第3火曜日 11:00～15:00 開催

この会の発足のきっかけとなったのは、平成26年2月に栄スポーツセンター地下の「さんぼみち」で初代のメンバー3人と昼食を兼ねたおしゃべり会を行ったことです。もともと若年性認知症・栄区をつどいに参加していたご家族3人ですが、それぞれに、「年に2回の集まりでは少なすぎる」「もっと頻繁に身近なところで情報交換をしたい」という要望をお持ちだったので、まずは同じ思いのメンバーで集まろうと会を取り持ちました。最初の話し合いから3人は意気投合し、気軽に思いの丈を話し合う場がある事の大切さを痛感しました。その後、桂台ケアプラザで行った「介護者教室」のメンバーや口コミから広がったメンバーを加え、現在では8名の会員となっています。これまで行ってきた活動について下の表にまとめてみます。

これまで行ってきた主な活動

・ 認知症デイサービスの見学ツアー(栄区内)
・ 認知症の方の口腔ケア (朝廣歯科クリニック 朝廣医師)
・ 認知症の方の栄養指導 (ケアプラザ栄養士)
・ 世代間交流サロンぬくもりへの参加
・ 太鼓集団「瑞宝太鼓」の観賞
・ 上郷西地区高齢者定期訪問連絡会への講師派遣

まだ、2年強の活動期間ですが、本当にご家族が知りたい事を中心に、実現できる事を形にしてきました。しかし、そのベースはお互いの支えあいにあります。この会の中では、皆さんそれぞれの形で介護をなさっていますが、これまで一度も他の人の介護について批判的な言葉を聞いた事はありません。それぞれの持てる力での介護をお互い尊重しているからにほかなりません。もし、一人で介護をする事を重荷に感じている方がいたら、お話を聞くだけでちょっとでも心が軽くなるかもしれません。ぜひご参加下さい。周りに苦しんでいる方がいたらこの会を紹介してみてください。

「桂台カフェ」 毎月第1日曜 10:00~15:00 開催

桂台カフェは、平成27年の6月が第1回目、まだできたてほやほやです。「N・Fの会」のメンバーが軸となり、新聞などのメディアでも取り上げられることが多くなってきた「認知症カフェ」を私たちでも実施できないか？とエイヤーで始めました。

活動内容は、本人も楽しく過ごす事ができる、家族もリラックスできる、そして地域の方も参加して認知症の理解を深めることができる、と3つを同時に狙った欲張りなものです。ここ2,3回の活動では、ご本人たちは散歩とカラオケでリラックスしています。もちろん、参加者によって内容を検討します。また昼食は、最近話題の「おにぎらず」や定番のカレーなどを参加者全員がひとつのテーブルで大家族のように食べています。

ご家族は、家族同士で話に花を咲かせています。新しい参加者がいても大歓迎、先輩の介護者が話をじっくり聞いてくださいます。そして、ボランティアさんは現在4名、専門職のスタッフと一緒にご本人のケアや食事づくりを行っていただきます。今のところ、参加者も大勢では無いため、必要な方には送迎も行っています。

「笑風の会」 年3回開催 10:00~15:00

「笑風の会」は、認知症の中でも、若年性認知症の本人と家族を対象としています。その理由は、若年性ならではの様々な悩みが本人や家族に生じる事と共に横浜市内を見渡してもその行き場が少ないことにあります。少しずつ市内でも若年性認知症の方のケアについて考える取り組みが増えていますが、まだまだ少数です。そのような理由から発症した年齢を65歳以下と区切らせていただいています。

現在は、年3回「若年性認知症・栄区の集い」を開催する事を主な活動としています。こちらは「栄区」と銘うっていますが、区外の方の参加もOKです。何せ若年性認知症の患者さんの集まる場所が少ないことから、登山に例えれば、緊急避難的な山小屋にもあたると言う意味から遠方の方の参加も歓迎している状況です。もし、ご家族やお友達に困っている方がいらっしゃいましたら、周りの方でも結構です。ぜひ、御連絡をお願いします。

名称	開催頻度	直近の開催日	対象となる方	活動内容
N・Fの会	月1回	1月26日	認知症の家族を支える介護者	家族どうしの話し合いと情報交換
桂台カフェ	月1回	2月7日	認知症の方、認知症の方を支える家族 認知症に関心のあるボランティア	本人の居場所づくり 家族どうしの情報交換等
笑風の会	年3回	2月21日	若年性認知症の方と支える介護者	本人の居場所づくり 家族どうしの情報交換等

N・Fの会及び桂台カフェは、桂台地域ケアプラザで開催しています。

笑風の会も2月については桂台ケアプラザが会場ですが、変動する場合があります。

お問い合わせは、いずれも045-897-1111、桂台ケアプラザ（担当：石塚）まで。

上郷西地区 第3期地域福祉保健計画について

～地区別計画の策定が大詰めを迎えています～

栄区は、少子高齢化が加速しているとはいえ、自治会町内会が「横浜市で1番高い加入率」となっており、地域コミュニティの中核をなしています。また、健康への関心も高く、社会状況にいち早く対応して、各福祉施設等を拠点とした配食サービスやサロン運営などボランティア活動が盛んであると同時に、スポーツ、音楽などの生涯学習活動も全区的に行われ、「元気な高齢者が多い」のが特徴です。このように元気な地域コミュニティによる安全・安心への取組が評価されてセーフコミュニティの認証を取得することができたことを活かし、第3期地域福祉保健計画の策定が進められています。

地域交流プログラムの12月号で、本郷中央地区の策定の動きについてお知らせいたしました。今月号は、上郷西地区の進捗状況についてお伝えいたします。

去る11月14日、上郷西地区支えあい・つながるプラン推進会議全体会を開催し、参加40名による最終意見交換会を実施しました。

栄区から提示された第3期計画の主な論点は下記の7つとなっていますが、意見集約の結果、上郷西地区の地区別計画では3つのテーマにまとめられました。

- <論点1> 超高齢社会の安全、安心を支える地域コミュニティとは
- <論点2> 安心感のある子ども子育てができる地域コミュニティとは
- <論点3> 健康志向生活を送ることができる地域コミュニティとは
- <論点4> 地域コミュニティが担う福祉的側面からの防災対応とは
- <論点5> 地域コミュニティが行政と連携してできる生活困窮者の支援とは
- <論点6> 障害者が安心して暮らせる地域コミュニティとは
- <論点7> 福祉保健の充実に向けた地域社会のあり方や各主体の役割とは



上郷西地区の目標 「さあかえよう 私のまちを ～子どもたちの未来のために～」

テーマ1 【安全・安心】 ～お互いを気遣い支えあうまちに～

- ・誰もが気軽に集え、各世代の考え方が共有でき、場を利用してつながりが生まれ、自然な見守りができるような場づくりを考えていく
- ・日頃から声をかけあい、災害時や困りごとがあるときに支えあう関係を広げていく

テーマ2 【地域活動・環境】 ～みんなが主役の明るいまちに～

- ・多種多様な地域資源の情報を発信し、住民同士が交流できるよう、子どもたちや商店、福祉施設などが参加できる地域行事を開催し、まちの活性化をはかる

テーマ3 【健康づくり】 ～いきいきと健康で暮らせるまちに～

- ・「運動」や「健全な食生活」を通じた健康づくりを継続発展していく

以上、計画内容の概要を簡単にお伝えしましたが、4月から具体的な推進事業が開始できるよう、役員会を中心にさらに念入りな話し合いが行われる予定です。

“住み慣れた地域で安心して生活ができること”…みんなの願いをぜひ実現していきましょう