

まごころケア八王子の活性化に向けて

まごころケア八王子の活動を活性化するために種々検討しています。

生涯学習部と一緒にセミナー、講演会、料理教室、名所巡り等々を定期的で開催し、時間と手間はかかりますが、参加された方々から地域についての生の声や情報をいただき、参加者間の交流をすすめながら利用者を広げ、会の支援者、応援団を育て行くことを一つ一つ丁寧に行っています。

これらの活動を通して会の活動を支えるスタッフ並びにボランティアとしての仲間が増えることも期待しています。ボランティアを活用して地域の様々な需要にきめ細かく応えられる支援活動を、より利用しやすい料金で提供出来る事業の実施を検討しています。

しかしながら、この計画を実現させるにはいくつかの課題があります。そのうちのひとつが、多様な支援要請に応えるために、量的にも質的にも十分なボランティアの仲間を集めることが必要です。

定年退職者を含めた高齢者はもとより、大学生の協力も検討課題です。他組織の活動現場を視察し、意見交換、情報・資料の収集も積極的に行っています。

例えば、東京都の『シルバー交番制度』を核に学生および高齢の居住者をボランティアとして上手に取り入れている『シルバーふらっと相談室館ヶ丘』等です。

いずれにしても失敗を恐れずに、スピード感をもってこれらの課題に取り組んでいます。

皆様のご支援、ご協力を切にお願いする次第です。



～質問内容～

- ①趣味
- ②好きな食べ物
- ③嫌いな食べ物
- ④現在熱中していること
- ⑤何か一言

新人スタッフ紹介

【編集後記】今年日本及び当会にとって大変な年になりました。会員の皆様にとってはどんな年だったでしょうか。来る年が皆様に、会に、日本に、また世界にとって良い年になりますよう祈念しています。



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

〒193-0933 東京都八王子市山田町 1606-12 センティ富士森内

Tel (042) 665-2334 Fax (042) 665-2345 <http://www6.ocn.ne.jp/~chouju/>



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会



平成 24 年 12 月 15 日
第 17 号

長寿社会を考える会の現状と取り組むべき課題

介護保険関連2部門(訪問介護及び居宅介護支援)の一時休止から半年、残りの部門の内、特に有償家事援助(まごころケア八王子)は一時休止の影響が非常に大きく、その穴埋めをどうするのが課題です。(4ページをご覧ください)

シリーズでお伝えしている各事業の『現状と課題』、本号では『さくらんぼ食事サービス』についてご報告します。

さくらんぼ食事サービスの現状と課題

去年の3月11日以降、いまだ生活がままならない方々、また、明日の命もわからないようなシリアやアフガニスタン、その他、世界の紛争地域の小さな子供やお年寄りのことを思うと、今月の収益に一喜一憂しながらも地元で働ける私たちは、平和であることに感謝し、精一杯の努力を怠るべきではないのではないかと思います。さくらんぼ食事サービスの抱える現状と課題ですが、立ち止まってあらためてこういうことを考える時間もないほど忙しく、その中でスタッフ全員が献身的なボランティア精神を持って働いています。今年もそろそろ終わろうとしています。

私たちは、机の前で考え込んでいる時間があつたら、即、行動という姿勢で活動してきたこの一年間でした。ほとんどのスタッフが始業時間の一時間以上も前に厨房に入り、帰るのは終業時間の一時間後という毎日で、この季節は帰宅する頃にはまっ暗です。

常にスタッフ一人一人が意見を出し、良いと思うことは先ずチャレンジという、大変積極的な集団であるさくらんぼ食事サービスは昨年に引き続き、今年もいろいろなことをやってきました。

- ◆ 祝日の全コース配食
- ◆ ゴールデンウィーク、お盆休み期間中も配食
- ◆ 試食は無料
- ◆ 誕生日に食券一枚プレゼント
- ◆ 紹介してくれた方に御礼
- ◆ 登録料を一人1000円から一世帯1000円に
- ◆ お便り“さくらんぼ”を昨年9月から毎月発行



その他、おせちの提供、そして八王子の在宅支援福祉サービス団体の連絡会の立ち上げ等、いくら時間があっても足りないほどです。

最後に、将来の展望ということをあえて言うならば、賃料の掛からない、あるいは低料金の活動拠点を探し、その場所で近隣の高齢者の安否確認を行うと共に、配食サービスと会食サービスを行うということでしょうか。

現状に満足できなくてもすぐに投げ出したりせず、利用者の方々、そして私たち担い手の生活を守ることが私たちの使命と考えています。

以上、当会としては介護保険部門の休止等、あまり明るいとはいえない現況の中、とにかく考えているだけでは何も進まない、一歩ずつでもいいから前進しようというさくらんぼ食事サービスのスタッフの姿勢は当会の会員の方々にも誇れるものと自負しています。

(さくらんぼ食事サービス)

★ 活動報告 ① ★

【まごころケア地域支援講座】

第4回 お口の機能向上セミナー

日時：10月31日（水）14名参加
 講師：ライオン歯科衛生研究所所員3名
 会場：台町市民センター 第1会議室

- ◇ お口の清潔は、肺炎・インフルエンザの予防並びに脳、心疾患、糖尿病等の予防に大変役立ちます。口腔ケアが適正だと、肺炎の発症率及び死亡率ともに半減します。
- ◇ お口の機能向上は、窒息及び認知症の予防に役立ちます。75歳以上では窒息事故は交通事故の2倍も発生。十分に注意する必要があります。
- ◇ すぐにできる窒息予防は、『歯ミリング30』（一口30回以上嚙むこと）。
- ◇ 参加者全員が自分のお口の機能のチェックをしました。簡単に扱いやすい専用の器具を使い、お口まわりの元気度、清潔度、嚥下検査等を行いました。また、検査器具の一部を無料でいただきました。
- ◇ 個々の参加者の質問（入れ歯の手入れのポイント等）にも丁寧に応えてもらえました。



第5回 さわってみよう試してみよう福祉用具

日時：11月28日（水）13名参加
 講師：ユニ・チャーム(株)社員1名
 (株)トーカイ社員1名
 会場：台町市民センター 2階調理室

- ◇ 『おむつの正しい選び方・あて方』について7～8種類の具体物を直接手にしながら学びました。
 - ▶ 紙おむつの使用のみの場合と紙おむつ尿とりパッドとの併用型を比べると、併用型の方が約半額で済み、かつ介護者の負担も軽くなります。
 - ▶ おむつの選び方は、『自立』『半介助』『全介助』に合わせて選ぶことが重要です。
 - ▶ おむつ選びは、身体的な状況・程度と心理的な状況・程度の両面から選定する必要があります。
- ◇ 新しい福祉用具の紹介と説明がありました。
 - ▶ 車いすは、乗り降りがしやすいように一段と改良されています。
 - ▶ その他に靴、クッション、杖、補聴器、マットの性能特徴やそれぞれの改良点について詳しく説明を聞くことができました。まさに百聞は一見に如かずでした。
- ◇ 補助食品のサンプルも配賦されました。



第6回につきましては、次号にてご報告いたします。



★ 活動報告 ② ★

【第13回簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時：9月5日（水）18名参加
 講師：中野勝子先生
 会場：東浅川保健福祉センター



当日のメニューは、次の5品でした。

- ①重ねステーキ、②ヘルシーコールスロー、
- ③カボチャの牛乳煮、④モロヘイヤのおひたし、
- ⑤大学芋

中野先生の何時もながらの、季節感がありヘルシーで入手し易くかつ比較的安価な食材など、配慮の行き届いたメニューと丁寧な説明で、初心者でも美味しい料理を作ることが出来ました。出来あがった料理を味わいながら、楽しいひと時を過ごしました。第14回につきましては、次号にてご報告いたします。

【八王子名所巡り】

高尾駒木野庭園及び周辺散策

日時：10月3日（水）4名参加



高尾駅から歩いて15分、駒木野庭園は隣接する駒木野病院の前身の小林病院の診療所と住居を兼ねた、建物と庭園です。小林家より八王子市に寄贈され、市が整備し、今春から一般公開されました。建物は大正（一階建て）、昭和（二階建て）の初期に建てられた和風で、庭は中央に大きな錦鯉が泳ぐ池を配し、東側の庭には石灯籠、白砂利が敷き詰められた石庭です。家の中も開放され、一部はお茶が飲める休憩室になっています。庭園を後に旧甲州街道に点在する古い家を見ながら、小仏関所跡経由で摺差の豆腐屋さんで休憩し、昼食に名物の豆腐をいただきました。次に向かった蛇滝の滝壺付近は、高尾山薬王院の青竜大権現が祭られ、滝は修験の場所として多くの修験者が訪れる聖地です。山を降り、小仏川を左に見ながら帰路高尾駅に向かいました。土手に彼岸花が咲き乱れ、秋を感じました。

【いちよう祭り バザー開催】

日時：11月18日（日）



平成元年に初めて出店して以来、毎年いちよう祭りに出店して来ました。今年も横山町の戸田歯科医院のご厚意で、甲州街道に面した駐車場を使わせて頂き出店することができました。多くの方々から寄贈して頂いた品物の展示即売、及びさくらんぼ食事サービスが焼きそば、豚汁、お汁粉を販売しました。前日の雨も上がり、秋晴れの下、甲州街道のいちよう並木の黄葉（盛りは過ぎていましたが）と、鼓笛隊、クラシックカーのパレード等を多くの方が楽しんでいました。会の出店には毎年来られる常連のお客様、本会のOB、OGも含め沢山の皆様が来店されました。お陰さまで、食べ物は午後2時前には完売し、品物もほぼ売り切れました。売り上げの一部は八王子市を通して日本赤十字に寄贈し、残りは会の活動資金として大切に活用させていただきます。改めて、皆様のご支援、ご協力に心よりお礼を申し上げます。



★ 活動予定 ★

【まごころケア地域支援講座】

第7回 安心した老後を送るために 一成年後見制度を中心に

日時：平成25年1月31日（木）14:00～15:30
 会場：台町市民センター

【第15回簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時：平成25年3月6日（水）10:30～15:00
 会場：東浅川保健福祉センター

【八王子名所巡り】

日時：平成25年3月13日（水）
 高尾梅郷を予定