

ひだまり

発行日 平成22年3月31日
発行 松風台社会福祉協議会

第7回福祉講座 (1月16日実施)

「現在の特別養護老人ホームのあり方と介護保険」について

松風台もますます高齢化が進んでおり、老老介護や親の介護に携わる人も多くなっている状況にあり、このような講座を開催しました。講師は、松林の特別養護老人ホーム「湘南くすの木」の介護課長・金子次美さん。20名余りの人が熱心に耳を傾け、質問も活発でした。

日本では、高齢化が進む中で要介護高齢者が増加している。介護者も高齢になり、働きに出る女性も増えるなどして、家族だけで介護することが難しくなってきた。

これらを背景に、老後の最大の不安要因といわれる「介護」を社会全体で支えようという事で、介護保険制度が始まった。歴史は浅いが、動きながら見直しがなされているのが実情である。

介護保険制度が創設されたことのメリットは大きい。介護を必要とする人であれば誰でも、いろいろな事業者から多様なサービスが受けられるようになった。

誰もが介護サービスを受けるに

は、そのための財源が必要になる。

そこで、40歳になると介護保険料を支払うことになる。保険料は、年齢、収入によって異なるが、65歳以上の人の基準額は、4万3千円(年額)程度である。「保険料を払っているのだから選べる」という姿勢で、いろいろな施設を訪ね、サービスの内容や費用などを知った上で、自分に合った施設を選ぶようにして欲しい。

「湘南くすの木」では、「ユニットケア」という考え方が採用されている。施設に入居した高齢者が「自分らしく生活する」「普通の生活を取り戻す」ための支援を目指しており、居室はすべて個室、ユ

ニットの定員は10人となっている。現在相当数の人が「待ち」状況にある。とにかく訪ねてきて話し合ってみてほしい。
(文責 原)



湘北地区ボランティアセンター

(あなたのお手伝いをします)

65歳以上の1人暮らしや高齢者世帯の方、病気がちの方、骨折などで困りの方、まずご相談ください。

毎週月・木曜日 10時～12時
問い合わせ先 TEL 27-2030

「ほっとサロン」を覗いて

殺風景な自治会館がテーブルセティングされ、素敵なお喫茶店に様変わりしてました。ボランティアの皆さんが家から切り取ってきたという、色とりどりの花がテーブルに飾られ、場を和ませてくれます。2時間のおしゃべりタイムにぶらりと気軽にのぞいてみてはいかがですか？

民生委員も参加され、お話し相手もしてくれます。男性の常連客は定着しているようですが、女性の参加は少ないようで、ぜひ利用してほしいとお話を聞きました。先日も地域包括センター「あかね」からの取材があり、松風台以外の人も開放してほしいとの要望の声があったので、それに応じているとのことでした。

(取材 ひだまり編集委員)

開店日時 第2・4水曜日

午後1時〜3時まで



「歌の街」

「元気に歌おう

笑顔になつてー」を実践

「たき火の歌」から「いつでも夢を」、「横浜たそがれ」、「幸せな手をたたこう」まで次々と続いて、ざつと10曲がテンポよく歌われていた。司会者が時々「この歌には寒い風がやってくるという感じで情緒がありますね〜」「これはテンポが難しいからその方、先に一人でいっちゃだめだよ！私の手を見て！」などと歌唱



指導をしたり、「あまり続けると疲れますから休憩しながらやりましょうね」など会場との掛け合いよろしく進めていく。

こちらもいつの間にか前のめりに楽しむ。途中の休憩時には「数学の時間」もあり、お茶をいただきながらのこのタイムがおしゃれである。帰路玄関に向かう皆さんの顔はほんのり上気し5歳から10歳くらい若返って見える。香川や甘沼の方も参加して楽しんでいました。

(取材 ひだまり編集委員)

「松風会」

卓球練習を取材して

(2月8日(月))

「惜しい！」「もう1本！」と元気な声が飛び交っています。毎週月曜日は「松風会」の卓球を楽しむ定例日。この日も男女10人ほどのメンバーが身のこなしも軽やかに、小さな白球を追い楽しんでいます。20球もラリーを続けているかと思うと勢いよくスマッシュを決めたり、とんでもない所に飛ばしても笑って動じず。卓球のほかにも「松風会」は、歩こう会やボーリング、バス旅行などを実施されている。代表の田中利子さんによると、「現在のメンバーは71名で、皆さんが卓球その他の活動に積極的に参加されよく動かれる。これが体にとってもよいのではないか。これからも松風台を元気にしたいと思っておりますので、ぜひ皆さん参加してください。若い方(60歳から入会可)大歓迎ですよ」とのことでした。

(取材 ひだまり編集委員)

松の実会



松の実会で介護予防

代表 有元佳子

毎月第3水曜日は「松の実会」の日で、自治会館は朝から明るい声で賑わっています。いつもと変わらぬ笑顔で元気よく挨拶を交わし、お互いの無事を喜び合いながら出席してくださる会員の姿があります。寒い北風も館内に入ればほのぼのと暖かく、楽しさ満載のひと時を皆で共有し合っています。松の実会の歌「今日も幸せ」を歌うとき、今日の幸せは明日につながるもの、今日の健康が明日の健康を支えるものと信じて歌っています。そして、寒さでこわばった身体を解きほぐしてくれる体操を行います。

全身の筋肉を動かし、ストレッチもできてほどよい気持ち良さが感じられます。松風台地域も高齢化がどんどん進んでいる状況では健康寿命をのびさなくてはなりません。要介護にならない為に日常の努力が大切です。身体を動かし、頭を使い、よく笑い、よくお話しすること、人とのコミュニケーションづくり、そしてバランスの良い食事をとること等々です。松の実会はまさに介護予防に役立っています。いつまでも元気に高齢者で生活する為に松の実会に参加しませんか。

問い合わせ先

有元

伊藤

子ども会

今年度も子ども会はたくさんの行事をしました。秋にはハロウィン・パーティーで松風台の中を仮装して練り歩きました。おやつをたくさん手に入れた子どもたちは大満足の様子でした。ご協力いただいたお宅の方々どうもありがとうございました。



2月には昨年同様社協の方々と一緒に南公園で餅つきをしました。ジェントルズや自治会の多くの皆様に応援していただき、つきたてのお餅と豚汁をみんなで美味しくいただくことができました。お天気にも恵まれ、幅広い年代でのにぎやかな交流の場となった餅つきは、子供たちにとっても大変良い体験となり、松風台の温かいつながりに感謝しております。

指導員一同



体力づくり

高橋輝行

松風台の住民になって早20年、退職して今年で14年目に入る。

最近疲れやすく体力が落ちてきているようだが、加齢と共に仕方がないのかもしれない。44歳の時、胃を手術してから食が細くなり、当時70キロあった体重が現在55キロ、体脂肪16%、メタボの心配はないが、今後大病したら体が持たないような気がしてならない。今は、体力をつけるためにゴルフ、ピンポン、ウォーキングなどたくさんやるように心掛けています。

特に歩くのは、お金もかからないし、何時でもできるし、脳に刺激を与えて体に大変良いと聞いている。1日1万歩ほど歩くと医療費を14円削減できるそうだ。

松風台は高齢者率が市内で一番高いと聞く。毎日1万歩は大変なことだが、少しでもたくさん歩いて、健康で楽しい老後にしませんか。

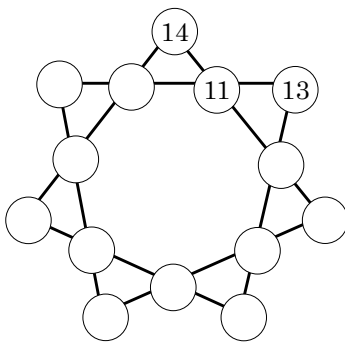


「歌の街」の受付をしています

浅枝 陽 (松風台社協会計)

昨年5月から今年2月までの10回の「歌の街」の出席者は358名で、出席者のカンパ金の合計は25,810円でした。「歌の街」は合唱を指導してくださる方と、ピアノ伴奏をしてくださる方のおかげで成り立っています。カンパ金のうちの18,242円は楽譜代としています。3,090円は皆のためのクリスマスケーキ代として使いました。専門の知識によって指導して下さる方たちです。無償でよいのかと私は疑問を感じています。

12月と2月の「歌の街」の休憩時間を利用して、数学的なパズルを出しました。その時のものより少し難しい問題を作りました。正解者の中から1名の方に図書カードを差し上げますので、4月の「歌の街」に回答を持参してください。



ひだまり 浅枝式 数独問題

「在宅高齢者実態調査」の報告

昨秋民生委員が訪問して実施しました。65歳以上の高齢者について松風台の状況をお知らせします。皆様には大変ご協力をいただき、感謝しております。年ごとに高齢者が増加し、その率も42%と市内で一番高齢者の住む街になりました。介護保険の利用者も増加している半面、制度の理解が乏しい状況も見られます。日常生活では女性より男性の方が、近所付き合いも悪かったり、奥様が亡くなり一人暮らしの方もいらつしやいます。そんな方々に少しでも元気になっていただくよう社協では「松風会」「松の実会」「ほっとサロン」「歌の街」など皆様が気軽に交流を持つことのできる場所を提供しています。いつまでも元気溼刺であるために、一歩踏み出してみませんか。

(民生・児童委員 伊藤和子)

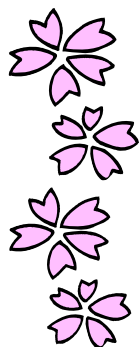
上図の空所に1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、12を入れて、一直線上の4個の数の合計がすべて30になるようにしてください。

65歳からの転倒予防教室のご案内
体操と講義合わせて90分の予定です。
香川公民館にて第2金曜日 10時~12時
(4月9日、5月14日)
問い合わせ先 市社会福祉協議会 85-9651

松風台のホームページをクリックしてみてください。四季折々の風景(今は香川近辺の桜)が楽しめます。

www.matsukazedai-chigasaki.com

編集後記



ひだまりも17号になります。編集メンバーも定着して5人で楽しんで作業をしています。今回、社協の活動を取材して、松風台の高齢の方々が皆さんお元気で、自分なりに趣味やスポーツを楽しむことが、体に一番よいと感じました。(S)