

ほほえみ

第 3 5 号

発行：平成 23 年 9 月 30 日

湘北地区社会福祉協議会

鶴が台評議委員会

発行責任者：南雲恵子

わたしたちの地域「ニュー

定年後の地域への参加

二年前に定年をむかえてサラリーマン生活を終えた私ですが、定年後どう残りの人生を送ればよいかと自問自答していた時期もありました。

定年が近づくにつれて同僚たちと定年後の生活を如何に過ごしていくかを話し合ったものです。中には、まだ元気で働けるうちは働く、シルバー人材センターに登録して頑張る人、自分の趣味を生かしたいという人、とりあえず時間が充分にあるのでゆっくりと今後を考えるという人、様々でした。

私も、付き合いといえれば現役の頃はほとんど会社の同僚たちで、地域での付き合いは、39 年程の団地生活ですが親しく声を掛けられる方は、同じ階段での昔から居る二人の方しかいませんでした。その方々さえ、たまに顔を合わせた時の挨拶程度で、私の思っている付き合いとは少し違う様です。

定年を過ぎると元の会社とは疎遠になり、そこで同僚との付き合いも無くなる事を危惧すると、やはり地域で何かの繋がりが必要性を自分なりに考え始めました。

最初は、地域での「何かボランティア」が無いかと、自分で「市からのたより」等々を見てその中で何か見つける事が出来ないかと探したのですが、何が自分に適している事すら判らぬいまひとつ見いだせませんでした。

自治会の活動に何かあるかと思いい、何度か相談に向いたこともありました。がやはり見いだす事ができませんでした。



そこには、自分自身の気持ちと何が本当に何をやりたいのか？と決めきれない事、起因していたかもしれせん。

そんな中、「老人会」立ち上げの知らせが「自治会だより」に記載がありました。この活動であれば自分が参加して企画もでき、さらにこれからの「団地の高齢化問題」にも少しでも役にたつかと思いを馳せ、地域参加への始めとなりました。

その頃は、少数ですが地域の方々とのふれ合いも出来、これまでは自分の階段のみの知人だけでしたが、今はさらに、他棟の方々とも顔見知り生まれ、それなりに楽しく生活しております!!

また老人会を介して団地の「社会福祉協議会」とのつながりも生まれ「地域福祉」への小勉強も受けているこの頃です。

これからの人生、むろん健康には留意して午前中といった散歩の日課とし、午後からの時間を地域活動へと費やすことで、私なりに満足しているこの頃です。人にはそれぞれの生き方がございますが、私はそれぞれが何か目的意識を持ち、残りの人生を過ごす事が一番の肝要かと思えます。

(尾崎誓次)

子育てサロン「きらきらぼし」に参加して

私は長野県の生まれで、結婚して初めて茅ヶ崎に住むことになり、知り合いもなく初めての出産と子育てで心細く心配でストレス一杯でした。赤ちゃんと二人きりで家の中にいると児童虐待のニュースも他人事でないような気がしました。「きらきらぼし」を知って参加して同じ子育て中のお母さん同士で友達がたくさん出来ました。今では、お互いに家に遊びに行ったり来て貰ったりするようになりました。子どもにもお友達が出来て本当に良かったです。



無縁社会とは無縁な環境づくりを!!

鶴寿会ってなに?...

鶴が台団地に老人クラブ「鶴寿会」を結成して一年半、二期目、周知度低いはずはないか!! それにしても会員数96人は大変な数。茅ヶ崎市104クラブのうちでも会員の多さでは、トップクラスでしょう。

今までの老人会は、「一仕事終わった年寄りが集まって自分達の「余生を楽しむあり方」で良かったが、最近が高齢化社会という枠組みのなかで、年寄りといえども社会を構成する一員として何か役に立っていないといけない...という風潮になってきています。

会員のなかには地域活動を一生懸命されている方もおります(実際その方々が老人会再興の中心になりました)。

その意味で地域社会に貢献できる会として、鶴寿会も任務の分担を意識せざるを得ない。それは会員同士のきずな作り、健康保持活動などを通して、ひとつの地域社会がひとつの家族的社会になれたらいいという思いをスタンスに考えています。

今、鶴寿会は班組織の確立に取り組んでいます。居住区を中心に15人ほどを一つの班とし親和の醸成を図り、無縁社会とは無縁な環境を作りたいたいです!!

近い将来、班の独自活動等ができて会員同士がもっと親密さを増すことができれば本当に素晴らしいことですね。(森井 軍司)



紹介します

水曜サロン



認知症の私からのお願い

- ★ どうぞ、私に静かに話しかけて下さい。そうでないと、叱られているように感じて怖くなってしまいます。
- ★ あなたが、私のために何をしようとしているのか、それは何のためなのかを、静かに話して下さい。
- ★ その時、私にも選べるようにさせて下さい。そして私が選んだことを受け入れて下さい。例えば箸を使わずに食べたり、帽子を被ったままで寝たいといったりしても。
- ★ 声を掛ける時は優しい顔で私を見つめて、短く、分かりやすい、簡単な言葉で話して下さい。私に訊ねる時には、一つずつにしてください。
- ★ 私がパニック状態になることがあります。それは同時に二つ以上のことを考えなければならぬ時なのです。その時には、私の手をしっかりと握って、私が一つのことに集中出来るように手伝って下さい。
- ★ 私は気難しくなり、気分の上で意地悪をすることがあります。それは私が無力になったり、自分の状態を悲観したりしている時なのです。
- ★ 私を落ち着かせることは簡単です。言葉ではなく、私の手を取って少し揺り動かすか、または私のそばで静かに座っていてください。
- ★ 私があなたを悪い人だと云うことがあります。あなたに違うと言われるとすっきりします。私が今日は悪い日だと思っていることを、あなたが知っていてくれるからです。
- ★ 私が家に帰りたいと云う時がありますが、あなたに反対されるとすっきりしません。私が今不安を感じていることを、あなたがよく知っていてくれるからです。
- ★ 私は昔の好きだった曲を歌ったり聴いたりしたくなります。何と言う曲だったかは覚えていませんが、あなたといっしょに歌ったり、聴いたりしたいのです。
- ★ 私は認知症になる前より知識は退化していますが、感覚は鋭くなっています。美しい絵や、音楽や、夕焼け、景色、美味しい食べ物、大好きです。すべすべした物や、滑らかな物、絹の布、水の音など、気持ちの良い物が大好きです。

(デンマークの福祉を考える会の資料から抜粋)



自助

自分や家族で出来る範囲を頑張る

栄養バランスのよい食事で、美味しく健康的な食生活に気をつけ、掃除・洗濯・買い物と毎日の家事を続ける。

「医者嫌い」「クスリ嫌い」が、病気の早期発見を遅らせることがあるので、市の健康診断を受け、信頼できる家庭医を決めておく。

毎日歯を磨き、歯科に定期的に通院する。

(虫歯や歯槽膿漏が、糖尿病や脳梗塞、心臓病の原因になることが報告されています。)

「安心カード」(4ページを参照)を身につけて、万一の災害時や事故の時の必要な救助に役立てる。

同じ階段や棟の方たちと挨拶をして、顔見知りになる。遠い親戚より近くの知人をつくり困った時に互いに助け合えるようにする。

地域や行政のいろいろなサービスを知り、困った時に利用できることを知っておく。

地域のサークル、サロン、自治会行事に参加して楽しみや顔見知りを増やしていく。

自分の出来ることで、地域のためや、人助けをして安心してくらしつけていく地域をつくることに協力する。



共助と近助

支え合うあなたと私の心がけ!!

☆近所同士の支え合い助け合い

日頃からのあいさつ、留守の時・緊急時等の声のかけあいが大切。でも、慣れすぎて行き過ぎはトラブルのもと、禁物です。節度をもち親しい関係づくりを!!

☆サークルなどへの参加

香川公民館(108のサークル)と団地集会所にはダンス・体操太極拳気功、料理趣味などのサークルがたくさんあります。その多くは自主運営で時に役目を分担することも必要です。

☆サロンへの参加、時にスタッフに

Eラウンジ“シニアサロン”、水曜サロン、社協鶴が台評議員会のサロン、子育てサロン「きらきらぼし」など鶴が台にはたくさんあります。スタッフとなって支える側にもいかがですか。

☆自治会活動、行事で生き生きと

互いの条件を配慮しながら住みよい生活しやすい環境にして行けるといいですね

☆知っていますか 自治会「あったか支援」、

地区ボランティアセンター「生活支援」を利用する人支援する人、双方が支え合うシステムです。ボランティアには実費が支払われず。ボランティアを募集しています。

地区ボランティアセンター TEL 27-2030



公助

あなたを助ける国・県・市の福祉の制度

★高齢福祉介護課 電話 82-1111

緊急通報装置貸与・給食サービス・寝具乾燥又丸洗いサービス・成年後見制度利用支援事業・生活管理指導短期宿泊事業・軽費生活援助サービス・緊急短期入所事業(特別養護老人ホーム)後期高齢者医療(保険年金課)・介護用品支援事業・徘徊高齢者家族支援サービス・介護相談員派遣事業・災害時要援護者支援制度。

★地域包括支援センター

「あかね」電話 51-1535

保健師又は看護師、社会福祉士、ケアマネジャーが各種相談、介護予防のケアプラン作成。

○障がいのある人のための制度

★障害福祉課 電話 82-1111

・障害者手帳(身体・療育・精神)・手当と年金等。
★地域での生活を支える相談とサービス提供。

・障害者生活支援センター(85-5220)

・地域生活支援センター元町の家(82-1685)

・生活相談室とれいん(84-0562)

○子どものための制度

★健康づくり課・子育て支援課、保険年金課

保健センター(52-1611)

・母子手帳・妊婦健康診査・各種予防接種・育児相談・母親教室・父親教室・離乳食講習会・一歳児の食事と歯の教室・訪問指導・医療費助成・児童手当・特別児童扶養手当・子育て支援センター

情報をお届けします!!

「防災無線」がよく聞こえない方のために

メール配信サービス

今年の3月から茅ヶ崎市で始まりました。申込むとあなたの携帯電話やパソコンにお知らせが届きます。



放送で伝えられる「大雨・洪水注意報」や「振り込め詐欺の注意」、「行方不明の方のお知らせ」や茅ヶ崎市のイベントの紹介など（12項目）から選んで知らせて貰えます。

◎分からない方は香川公民館や市役所などの窓口でも申込み方や方を教えてくれます。

デジタルテレビの便利な活用法

今までのテレビから新しいテレビになりました。リモコンの「データ(d)ボタン」を押してみましょう。

3チャンネルはTVK神奈川テレビ。JACOM湖南チャンネルもあります。市内のことが見られます。

「データ(d)ボタン」を押すと市内の今日の時間毎の天気・気温も分かり、これから一週間の天気や気温も表示しています。出掛ける先の天気も分かります。

地震・気象の警報と注意報・ニュース・交通情報・イベント情報なども「データ(d)ボタン」を押すと見られます。テレビ局が違つとメニューも違っています。料理の作り方も分かります。

キカイが苦手な方も、リモコンの「データ(d)ボタン」を押す→赤・黄・青・緑のボタンを選ぶ→矢印を押して試して便利に使ってみましょう。

ゲンキ長寿のための転倒予防教室

☆ 団地第一集会所

11月10日(金) 平成24年1月5日

3月1日のいずれも金曜日午前10時から

※運動靴・飲み水・運動しやすい服装で。

☆ 香川公民館

9月30日・10月28日・11月25日

12月16日・平成24年1月27日・

2月24日・3月23日のいずれも金曜日午前10時から

※飲み水・運動しやすい服装で。

主催 高齢福祉介護課 予約は不要 無料。

氏名 (男・女)	
住所	
電話	
生年月日	明治・大正・昭和・平成 年 月 日
かかりつけ 医療機関	① 病院 (医科) ② 病院 (歯科)
治療中の 病名等	アレルギー(有・無)
普段飲んで いる薬	
その他	
緊急連絡先 氏名 電話 続柄	
<small>注1 救急隊や医療関係者などが、このカード情報を利用することがあります。 注2 記載内容に変更があった場合は、書き換えして下さい。</small>	

携帯用(テレホンカードサイズ) バックや財布に入れて!!
問合せは、自治会事務所・民生委員、市役所高齢福祉介護課

元気に長生き

還暦(六十歳)身体を鍛えて万事これから。人生マラソン折り返し。

古希(七十歳)これより始まる真の人生に取り組もう。

喜寿(七七歳)気持ち若ければ身体も動く、社会奉仕に精を出そう。

傘寿(八十歳)盛んな食欲、丈夫な足腰、旅で見聞広げよう。

半寿(八一歳)派手な服装、お洒落も結構。おいに遊んで若返り。

米寿(八八歳)勉強続けてボケる暇なし、弱った仲間を助けよう。

卒寿(九十歳)食べて寝るだけではなくて、趣味や道楽も楽しもう。

白寿(九九歳)晴れ晴れ人生、かぞえは百歳。天寿の残りは二十歳。

茶寿(百八歳)お酒も緑茶も長寿の薬。皆と仲良く過ごしましょう。

皇寿(百十一歳)昼寝かならず、食少なめに、四季の移ろいに身をゆだね。

大還暦(百二十歳)大分近づく極楽浄土、三途の川はフリーパス。

(井口昌樹 作)



多湿!! 「ダニ」の発生、注意報

よく陽に当てて干すことが一番効果があります。

「ダニ」を退治するには、布団、座布団、タオルケット、クッション、椅子のカバー、敷物など、身近な物を陽によく干すことと、さらに掃除機を少し丁寧にかけるのが効果的です。