

ほほえみ

第 4 3 号

発行：平成 27 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：森井 香代子

笑顔いっぱい！ 元気に過ごそう！

今年5月～7月にかけて例年より半年早く、3年に一度の茅ヶ崎市「65歳以上在宅高齢者実態調査」(左図)が民生委員により行われました。

住民基本台帳(平成27年4月15日現在)に基づく調査で市のまとめが出る前に鶴が台の様子をお伝えします。団地二四〇四世帯の内、一五七二世帯(65%)が65歳以上の居住する世帯。同ひとり暮らし世帯が前回調査より一〇〇世帯増え六〇一世帯となりました。

75歳(後期高齢者前)の方が、男女とも元気に働いておられる一方、介護保険の認定を受けサービスを利用されている方々が更に増えていきました。

今回の調査目的は、大災害・病気などの時、緊急連絡先をお聞き

「65歳以上在宅高齢者実態調査」の報告

「きすること 元気な方々のボランティアへの参加などを調査することになりました。お忙しいところご協力をお願いしました方々、ありがとうございました。」

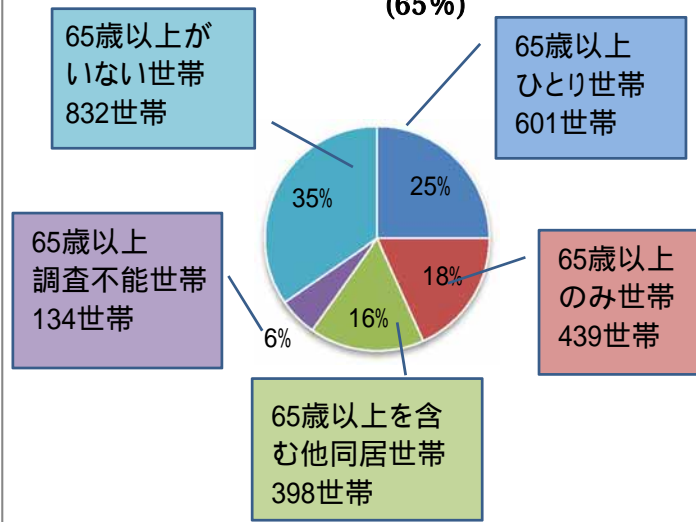
「こつした中で、みんなの元気でいたい子どもに迷惑をかけたくないと健康への関心が高く集会所や公民館の講座やサークルなど余暇活動が大盛況です。」

「一方、今、地域ではボランティアに参加する方が少なく、担い手不足ボランティアの高齢化が進んで、各団体やサークルの運営が大変になって来ています。」

「人」という字は支えあつて出来ています。支える人、支えられる人、一方がつぶれてしまえば人や地域社会は成り立たなくなります。」

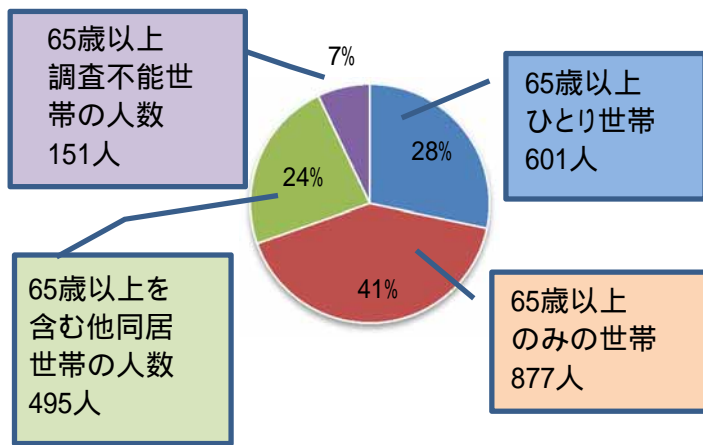
全世帯に高齢者世帯の占める割合

全世帯の数 2404世帯
65歳以上世帯の数 1572世帯 (65%)



調査不能世帯とは、転居・入院・施設入所・死去・拒否

65歳以上の方の人数 2,124人



大きな事や大層な事でなく
何気ないボランティアを
みんながやっていること
挨拶をすること
やがて気遣うこと
思いやること
一人が二人、三人が四人
……とつながりが増えていけば、
素敵な温かいお隣り近所地域へなつていきます。
みなさん「日々感謝。生きていけるよ」
もっともっと感謝を!!



心豊かに暮らしたい!!



知ろう?? 気づこう!!
4つのキーワード

その1 自分らしく (自助)
自分のことを自分で管理する

元気に暮らそう!! ワタシの一日

私、定年を迎えて早や6年が過ぎようとしている今日この頃です。

地域の集まりや行事もやや判りつつ、自分なりに日々の生活を送っております。

私の生活目標として
一、運動を欠かさない

二、外に出て世間との対話を欠かさない
三、地域の集まりや行事に参加をする。

これらを目標にしております。

一番怖いのは、健康を害すること

その為に雨天を除き朝8時40分頃から散歩に出かけます。夏コースは、出きる限り日光を避ける為に木陰のあるコースを選びます。新湘南バイパス偷道から赤羽根の市民農園へ前の森を越え湘南カンツリー倶楽部ゴルフ場の外側 堤東原交差点 「市民の森」側道を下り 浄見寺の傍にある古民家へ。

冬コースは、日が一杯当たるように香川駅前小出川に出て鷹匠橋 新寺尾橋を見て彼岸を登り一ツ橋 みずき住宅 浄見寺の傍の古民家へ向かいます。

古民家に集まる訳は

定年を迎えた方々が5、6人自然に10時前後に集まり世間話をする目的があるからです。

お互いに会社の業種も違い利害関係もなく楽しい会話が待っているからです。

社会問題 エポーツ 芸能 家庭での痴話話と楽しく語りあい あつと云う間の一時間、11時迄話をし、皆さんと解散です。

家に帰宅してからの私

食事後、午後からはFM音楽放送を聴きながら14時迄小休息。その後は、Eラウンジに邪魔したり、又はパソコンにて日記や書き物をまとめたり、階下の花壇の手入れをしています。

暇を持て余さない一日

前に管理をしていた方が高齢にてもう出来なくな、その為に階段二つ分の花壇を受け持つ形になり土イジリが元来好きなので、楽しく手入れをしており、四季の間、花が咲き終わらぬよう手入れをしています。あれこれともう16時になり毎日楽しみにしているTV連続ドラマを観て一日が終わりです。

まずこれらをくり返していますので、家において暇を持て余して「タラタラ」と時間つぶしでTVを観る事はありません。

散歩も9千歩(約5.5キロ)位歩き、程々の運動量と世間との会話もあり自分の生活設計は出来ているのかな?と自画自賛をしています。これから限られた人生を「元気でいつまでも」先ずは「体の健康と心の健康」です。

皆さんもそれぞれに日々を過ごされているかと思いますが、私の一日を書いてみました。



こんな小さくて大きな《毎日の心がけ》

使ったものはもと(定位置)に戻す

あちこちに置き忘れないカギ、携帯電話、財布などバックにヒモで繋げる

毎日、メモをつける
血压をつけるノートに、その日の出来事・気付いたことなどをメモしている。

大切な日々の積み重ね!!

意識的に毎日過ごす人と毎日、話す・接する努力をする
続けられる小さな習慣を!!

ラジオ体操に行く

毎日、出かける意識して用事をつくり、散歩をかねて出かけるようにしている

会って話すことの工夫
カレンダーに名前を今日、会った人、話した人の名前を書き込んでいる。空白の日が続かないように気をつけている。

この町で

いつまでも 生きいきと



皆さん「元気にいつまでも」と、日々を
過ごして行く生活設計は、個々、色々
方法があるかと思われます。
ちょっと、私といっしょに
考えてみませんか??

その2

見守り支えあい (近助)
隣近所と仲良くする
友人や知人を大切にする



友だちがほしいの!!
鶴が台に住み13年になりました。何年
間かはまだ仕事もあり、ただ、住んでい
るという感じです。
率直にこの団地で友達になる事は決し
てやさしい事ではないと思っっています。
やはり、同じ思いの方と何かをする
か一緒の時間を過ごすと云う事がないと
友だちは出来にくいですね。
でも、みなさん、これからもここに住
み続けたいと思う方はたくさん居られま
す。年齢に関係なく大勢の方と知りあ
うために、自分から働きかけ、友だちづ
くりをして行きたいと思えます。
これから先もお互いに気づかい助け合
える友だちがほしいです。

この町のサロンサークル情報

- 子育て応援 “きらきらぼし”
(毎週月曜日 鶴が台小多目的室)
Eラウンジ“シニアサロン”
(毎週月火木金土 第一集会所)
水曜サロン
(毎週水曜日 鶴が台小多目的室)
「すこやかサロン」 (年4回)
わを広げよう“たんぼぼの会”
(障害者と家族のつどい 年4回)
サンデーランチの会
(毎月1回 日曜日 第一集会所)
転倒予防教室
(毎月第3木曜日 第一集会所)
集会所・公民館に体操・趣味等
色々なサークルが いっぱい

仲の良い階段の智慧

12月中旬に、出来る人が出来る限り揃っ
て、階段のすす払い・掃除をし、その後、
ちょっと座ってお茶をします。

4月には集会所で階段の懇話会を持ち、
ご夫婦連れも多く和気あいあいと、賑やか
に話がはずみます。

たくさん作った食べ物やお土産などの
おすそわけをしたり、具合が悪かったり心
配な方には声を掛け合っています。遠くの
親戚より、近くの他人。団地内での助け合
いこそ安心の素。

万一の災害時や急病・困った時などに心
配し声をかけてくれる人がいればとても
安心です。

「こんにちは、元気ですか、お変わりあ
りませんか?」で終わらず、それに続く言
葉を考える、「花壇がきれいですね」とか
声に出して、階段の人・棟の人に、まず、
笑顔で会釈して挨拶をして見ましよう。

その4 (公助)
介護保険などのサポ
ートを上手に使う

息子がみかねて地域包括支援セン
ターに相談し、介護保険申請。足の
痛みの原因も除かれ、神様に会った
ように感謝する日々。掃除のヘルパ
ーさん・デイサービス。買い物・人
も誘いサロンへと出かけ、楽しい
らしい、充実した毎日の連続です。

その3 (共助)
地域の力を知る
借りる・役立つる

今年、体調をくずしました!
歩くのが大変になり、親切な方に
抱えられ送って貰ったのも何度が。
足が痛くて数歩歩いては休み、歩道
の柵にやっと座り、それでも寝たき
りになりたくない「頑張り」と買い
物に、サロンに毎日出かけました。
介護保険をみんなに進められても
頑として拒み、頑張りました。

「引きこもり」にならないために

私はひとり暮らし。一人になりしばらく落
ち込んだ後、引きこもりにならないよう、自
分に言い聞かせています。

「自分らしく」を大事に。

外に出る時には、髪を整え、ちょっとおし
やれをする。お金をかけなくても小奇麗に
できる、脊中を延ばして姿勢を良くと。

毎日一回は外に出て人と喋りをする
決めてる。趣味のカラオケや、Eラウンジ・
水曜サロン・サンデーランチの会に行っ
て知り合いも増えました。

買い物で知りあつた人にも声をかける。電
話でもおしゃべりが出来る、知人を見つけて
お互いに安否を確かめあうと安心できます。

楽しい!! 老人クラブ「鶴寿会」年間の行事
鶴寿会では、高齢者の生きがいを高め、会員相互の交流を深める為に色々な活動を行っています。

年5回の親睦会、春夏秋冬、年4回の親睦旅行
春先の名所散策、市行事への参加等々!!
同好会は三つでカラオケ、グラウンドゴルフ、ゲートボールは日々の練習と大会への参加と、自分の生きがいを見出し、それぞれ楽しんでいきます。

今日はそこから、昨年10月の
親睦一泊旅行を紹介します。

旅先は湯河原温泉ホテル四季彩、27名の会員が集りました。旅行代金は、ホテル代・旅行保険・写真代を含め一人九千円。当日は茅ヶ崎駅改札口に13時30分集合し湯河原駅へ14時30分頃到着。駅前の広場でも雑談や探訪、さらに三浦一族の歴史を銅像に学んでいました。

ホテルに着くとまずは、フロント前にて記念写真を撮り、割り当てられた部屋へ。

一番楽しみな夕食、6時から皆でバイキングです。お酒等は、飲み放題。料理は、和食・中華と肉やお刺身等もあり皆さん90分程でしたが、満足されたようでした。

その後は、無料カラオケを個々に楽しんだり、部屋では、雑談に花を咲かせ、持ち込みのお酒を呑み直したりして、部屋によっては、12時過ぎまで灯りがつき楽しんでいました。

次の日はバイキング朝食のあと、10時頃解散し自由行動でホテルをそれぞれ後にしました。万葉公園「独歩の湯」へと健脚の人は足を延ばしました。

辛い事故もなく楽しい2日間
で参加された皆さん「来年も楽し
みだ」と好評でした。今年も、
10月に熱海温泉旅行を計画して
います。【連絡先 51-1084 森井】



高齢者や障害がある等、生活に不便を感じる方を支援していく
鶴が台団地自治会員への支援活動をご存じですか？

生活のなかで困った事、ちょっとした仕事を気軽に安心して頼め、会員同士の助け合いで楽しく明るい生活を送れるよう、お手伝いを目的としています。



一緒に活動して下さるボランティア(協力者)を募集しています。依頼内容により2人以上で仕事をしますの
で安心です。ご協力をお待ちしています。

福祉ボランティア活動
利用できる方は、65歳以上の世帯や障害のある方の世帯
利用料金は(ボランティア1人当り)
1時間 100円、以後1時間毎に
100円を加算します。

仕事をするボランティアには
(自治会より500円が補填され)
1時間あたり600円支払

ゴミ出しは、1回100円
10枚券を利用

仕事をするボランティアには
(自治会より100円が補填され)
200円を支払

福祉ボランティア活動の
利用は年間6回迄

仕事の内容

家具の移動
大型ゴミの搬出
部屋の掃除
買い物代行
水道パッキンの取替
電球、蛍光灯の取替
家具の転倒防止器具の取り付け(要相談)
その他(要相談)

ご相談・受付は

あったか支援委員会
毎週水曜日
13時から15時迄
自治会事務所で
仕事の依頼、相談
をお受けします。
それ以外の時間は
自治会事務所
電話 53-2323



あったか支援活動
利用できる人は.....
全ての自治会員(要相談)
- 年齢制限等ありません -
利用料金全額本人負担
1人当り、最初の30分
400円、以後30分毎に
300円加算します。
仕事をするボランティアには、受領額の全額を支払

【編集後記】

あんなにも暑かった夏が過ぎ、秋の花々が忘れずに咲き虫の声も、何とか無事な毎日に感謝です。健康が一番ですが、どこも悪い所がない人は、まずいませぬ、手足、腰、肩の痛みに加齢です!の診断。諦めながらの毎日には、同じ悩みの方たちのお喋りが一番効果があるようです。

腰痛で掃除が出来ません
腰が悪く掃除機が使えません
ん、介護保険の申請をしました
がダメでした。「あったか支援」
にお願ひし、来られた方とおし
やべりも出来、安心しました。



たいへん、困っていました!
私はひとり暮らしで、介護保険で介介パーさんに
買い物や掃除、デイサービスも利用していま
すが、利用点数が足りなかったり、介護保険で
出来ない事、例えば契約にないことや窓ふき高
いところ(天袋)の物の出し入れなどに困って
いました。
そんな時、自治会の「あったか支援」を知りお
願ひ出来、とても助かりました。