

ほほえみ

第 46 号

発行：平成 29 年 3 月 31 日

湘北地区社会福祉協議会

鶴が台評議員会

発行責任者：森井 香代子

楽しい~!! 平成 28 年度 社会福祉協議会 鶴が台評議員会の活動



障害者のつどい「わを広げよう“たんぽぽの会”」

この“つどい”は、障がいをお持ちの方、脳梗塞などで体をご不自由になられた中途障がいの方などやその家族の集りです。

中途でご不自由になられた方のお話を聞くと、その葛藤を乗り越え、こうして外に出掛けようと思えるまでに、5~6年、かかったと言われます。

年に4回、今年度は紫陽花のちぎり絵、脳トレ・トランプゲーム、(大)松ぼっくりリース作り、ビンゴゲーム大会など、その時々2~3時間を楽しく過ごします。



お互いの近況を話すのも大切な時間です。安心して話をされ、みさんの元気な過ごし方にびっくりしたり、元気をもらったりで、温かいまなざしや雰囲気かステキです。ご参加をお待ちしています。

※お問合せは、民生委員まで

今年度は4月「お花見のつどい」、7月「七夕のつどい」、11月「秋のつどい」、2月「早春のつどい」の4回でした。毎回入口では初めて参加される方も含めて温かく歓迎されるのです。

4月、7月、11月は午後からの2時間で、消防署やガス会社から防災の情報(4月)、保育園児との交流(7月)、ちぎり絵でのカード制作(11月)でした。2月は午前10時半から懐かしい紙芝居(左上の写真)を楽しんだ後、美味しいお弁当を一緒に頂きました。午後からは外れなしの大ビンゴ大会でした。

毎回、皆さんで歌うのですが中でも、「ボケない歌」が大好評です。ゆったりと流れる時間の中でお喋りをしたり、美味しい物を食べたり、体操したりサロンのです。自治会だよりとポスターでお知らせしております。

お年寄りのつどい「おじゃかサロン」

- ◎広報「ほほえみ」9月、3月発行(全戸配布)
- ◎団地夏祭りの「福祉の店」で活動資金作り
- ◎湘北地区社会福祉協議会の活動に参画
 - * 健康づくり講座開催(年2回)
 - * 公民館まつりのバザー協力
 - * 地域福祉を考える懇談会
 - * 広報「湘北」発行(年2回)
 - * ボランティアセンターに協力
 - * 湘北地区社協ホームページ作成に協力
- ◎「見守り支えあいについて」の懇談会に参画



ありがとう! 樹々たち(2月)

健康寿命を伸ばそう！

サービスを受けるには 介護認定が必要！

介護保険法の改正

平成26年6月、介護保険法が改正され、平成27年4月から順次施行されています。※要介護1～5認定の方は、これまで通りのサービスが受けられます

利用者負担の増加……平成27年8月より実施済み

介護サービスを利用する際の自己負担割合が、すでに変更されています。

介護認定が決まると、その度に「介護保険証」等が郵送され、その書面に自己負担割合「1割か2割」かが記載されています。これらの査定基準となる「一定以上の所得」とは、単身で年金収入等であれば合計年間280万円以上の方が2割負担で、1割か2割かの判定は世帯ごとではなく、個人ごととなります。

例えば、

夫婦の年金収入が400万円の場合でも、夫が280万円、妻が120万円なら、負担割合は夫が2割で妻が1割となります。二人とも、200万円ずつなら1割となります。



特別養護老人（特養）ホームの入所基準

平成27年4月より 厳しくなりました!!

- ①対象を原則として「要介護3以上」に改正。
- ②「介護1・2」の方でも、やむを得ない事情により特別養護老人ホーム以外での生活が著しく困難であると認められれば、特例的に入所が認められます。
- ③すでに入所中の方は引き続き施設にいられます。出される心配はありません。

介護認定なしで65才以上の方が受けられる 介護予防のメニュー

♡ 転倒予防教室

香川公民館や 団地第一集会所で転倒予防のためのストレッチや運動、筋力トレーニング・「みんなで！ちがさき体操」等を行います。4月から1回の利用につき200円（日程は市広報に掲載）

♡ 体操教室ねぼし（寝たきり防止）

身体の機能低下の予防を目的に、童謡を歌いながら運動やストレッチを行う教室で、一会場あたり月2回実施します。市内10会場（日程・会場は市広報に掲載）

介護保険の相談は、地域包括支援センターあかね ☎55-1535 茅ヶ崎市高齢福祉介護課 ☎82-1111

～出かけてみよう！ 鶴が台のサロンへ、公民館・集会所のサークルへ～

Eラウンジ“シニアサロン”

団地第一集会所Eラウンジ

水曜サロン 鶴が台小学校多目的室2

サンデーランチの会

団地第一集会所 洋3

みんなの居場所 カフェグランマ ……

要介護認定が「要介護」の状態とは？ こんな状態…!!

- 要介護1 食事や排泄はほとんど自分でできるが、身の回りの世話に介助が必要。立ち上がり等に支えが必要。など
- 要介護2 食事や排泄に介助が必要なことがあり、身の回りの世話全般に介助が必要。立ち上がりや歩行に支えが必要。など
- 要介護3 排泄や身の回りの世話、立ち上がり等が自分で出来ない。歩行が自分で出来こともある。など
- 要介護4 排泄や身の回りの世話、立ち上がり等がほとんど出来ない。歩行が自分でできない。問題行動や全般的な理解の低下がみられることがある。など
- 要介護5 食事や排泄、身の回りの世話、立ち上がりや歩行等がほとんど出来ない。問題行動や全般的な理解の低下がみられることがある。など



4月より介護予防サービス「要支援1・2」などが 「介護予防・日常生活支援総合事業」に移行！

但し、一斉に、4月1日よりこの新事業に移行するのではなく、「介護保険証」の要支援認定期間の満了、或はケアプランに定める期間終了により、利用者は、新しいサービスに変わります。

自宅に訪問する家事援助など 1. 要支援 訪問型サービス

② 訪問型サービス A
生活援助員(市の研修を修了した方)が訪問して行うサービス
《生活援助》調理、洗濯、掃除等の支援などのサービス提供
※①に比べると約半額という安価な料金でサービスが受けられる

① これまでの国一律と同等の内容
国基準訪問型サービス
ホームヘルパー(これまでの資格を持った訪問介護員)が訪問し行うサービス
《身体介護》入浴、排せつ、食事等の介護や《生活援助》調理、洗濯、掃除等の支援などのサービス提供

いわゆるデイサービス 2. 要支援 通所型サービス

① これまでの国一律と同等の内容
国基準通所型サービス
日常生活上の支援及び機能訓練を行う

② 通所型サービス A
日常生活上の支援及び運動、レクリエーション活動等による機能訓練を行うサービス
※①に比べると、約半額という安価な料金でサービスが受けられる



介護認定 要支援1・2と認定された方と
「基本チェックリスト」により生活機能の低下が見られた方も利用できる

短期集中型サービス

★短期集中 訪問型サービス

事業対象者はうつ又は閉じこもりの傾向にある方
保険・医療等の専門職による3か月間程の短期集中的な指導及び助言
栄養改善指導、口腔ケア指導、呑み込み機能回復の訓練、運動指導などのサービス提供
※利用者負担 ありません

★短期集中 通所型サービス

保険・医療等の専門職による3か月間程の短期集中の介護予防プログラム
運動、認知、口腔機能及び栄養状態の向上プログラム
※利用者負担 利用料 300円位 送迎 100円位

要支援の方が利用できる訪問看護・福祉用具などのサービスはこれまでと同じです。



要介護認定が「要支援」の状態とは、

何らかの予防的な対策が必要な状態です。

歩行や起き上がり、食事や排泄などは、ほぼ自分で出来ますが、掃除などの身の回りの世話の一部に介助が必要。現在の状態の悪化を防ぎ、要介護状態なることを予防するために、日常生活動作について何らかの支援を必要とする状態をいいます。

私の「団地 サロンめぐり」

私は団地歴46年、77才の男性です。最近、二、三のサロン及び鶴寿会に参加しました。最初の一步が踏み出せませんでした。団地人口四五〇〇人のたった2%未満の人々の集まりです。その2%の出会いを貴重に思うようになりました。社会人として、高度成長を支えるため、無駄な、しなくてよい競争が多すぎたと思うこの頃です。

老年期は協調助け合いのグループ参加です。

①『他人と比較しない』他人は他人、自分自身を大切に。②『過去にこだわらない』過去と他人は変えられません。変えられるのは現在、未来と自分だけです。過去は感謝と謝ることだけです。以上を心に一步を踏み出しましょう。参加してしまえば何とかなるものです。

私は参加者と出来るだけ会話すること、相手の名前を覚え挨拶すること、たったこれだけの事で、団地内で挨拶出来る方がずい分殖えました。本を読むことが心の財産なら、挨拶を一人でも殖やすことも財産です。それぞれの方は、かけがえのない人生経験を持っていらつしやるから。

水曜サロンは小学校時代の雰囲気があり、なつかしい。サンデーランチの会は皆で同じ食事をすることに意味があり、名札を用意するなど考えていらつしやる。各スタッフにはお世話をかけますが、楽しい会にするには、スタッフの方と参加者との共同作業だと思います。私も参加者の一人としてお役に立つことがあればと思っています。

私は真面目でおとなしい老人ですが、内心はすてきな不良老人になりたい。(W)

サロン「みんなの居場所」

賑やかだった名店街に再び復活して欲しい、子どもたちもたくさん遊びに来てくれるようにと夢見ておりました。

色々な方々に相談した結果「カフェグランマ」の協力を得られる事になり、始めて四ヶ月、怒濤のようなそして感動の「みんなの居場所」を報告します。

毎月一回第三金曜日の夕方

五時に開始です。

カレーライス・大人三百円・

中学生二百円・子ども百円。

コーヒー・紅茶・ココア百円。

中学生たちは大人たちとお店で一緒に食べるのが好きで

した。保育園児、小学生連

れの親子も大人達の笑顔

の中での食事が好きでした。

集会所の洋室3を食事の後、8

時まで団らん用に予約し、URの支援で部屋代は

無料となり、中学生に小学生も加わってのゲームに大人達も夢中で応援して大歓声となりました。

大人達は、子どもたちといつしよに過ごしているのが

珍しいし楽しくて知らず知らずに、可愛くて仕方が無いという笑顔をしていました。

食べて、ホッとして、笑顔になる、知り合いが出来る

「みんなの居場所」です。

連絡先 佐川 090 3811 9614



「サンデーランチの会」

毎月一回 第一集会所の洋室3

会費は五百円、2月26日に参加した皆さんの感想です。

・昨年から参加していますが、毎回どんな食事がワクワクしています。名前前は覚えられなくても皆さんと顔なじみになれたのが嬉しいです。

・唯一の家族の夫を亡くして淋しかったが、此所で皆さんと一緒に食べると元気がでます。有難いです。男やもめですが、この場所のお蔭で孤独感が少しでも薄まります。

・食事美味しさがランチョンマットが毎回きれいで楽しみで冷蔵庫に貼っています。

・夫が病気の間は来られなかった、此所が無ければ鬱になっていました。

・腰が痛くてリハビリに通っています。近くだから参加出来るのが嬉しく有難い。

・転んで怪我したら、痛みが次々で治るまで、長くて本当に大変だった。来られて嬉しい

・毎回美味しく、工夫して下さる皆さんに感謝しています。

・一緒に食べてお喋りをするのが、とても大切な事だとつくづく実感しています。

・優しい気持ちになれる、是非長く続けていただきたいのです。

【編集後記】

編集委員 井上・尾崎・佐川・南雲・美和

団地が出来て49年大きく育ち影響が懸念される樹々等含め二九〇本の伐採が2月始まりました。勤めを終えた我が身と共に寂しさ悲しさは隠せない、…。あちこちから聞こえる伐採音。赤いテープの幹にパウチされ下げられた感謝の言葉「長い間、お世話になりました。また、形を変えてお会いできるかもしれません。その時は、またよろしくお願いします。」と。

