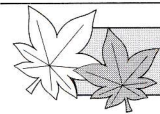


こむの木

発行人
八千代市社会福祉協議会
高津 5・6 街区支会
支会長 望月 利男
Tel 459-1039



皆さん、お元気で～す！

～二人で元気で～

私と妹は、長い間仕事をしていましたので二人揃って出掛ける事がありませんでした。いつ頃でしたかボランティアの方に誘っていただき今は団地内の行事や、バスツアーに二人で参加、食べたり、おしゃべりしたりと楽しく過ごしております。日頃は家で私は趣味の編み物と音楽鑑賞を、妹はビーズや折り紙そして大好きな買い物と元気に出掛けております。いつも楽しい企画ありがとうございます。これからも新しい出会いと刺激を求めて参加したいです。これが二人の元気の基です。



6 街区 高岡 喜久江・静江

合同防災訓練に初参加

5 街区 一色タエ

10 月 14 日 (祝)、合同防災訓練が高津中学校で実施された。参加団体は、高津 5 街区自治会・6 街区自治会・高津団地自治会・他。5・6 街区からは 60 名が参加。

指定場所 3 カ所に集合して、理事・管理組合役員誘導で高津中学に向かう。

体験したのは、起震車体験と心肺蘇生法。

4 人で地震体験車「まもる君」に乗る。

椅子に座ると、揺れ始める。係の人が近々来ると予想される関東大震災並みの揺れと説明。

揺れはとても激しく、手すりにつかまっても椅子から落ちそう。壁のモニターテレビでダンスがバタバタ倒れるのがリアルで怖い。いざ遭遇したら、冷静になれるだろうか？

次に、「心肺蘇生法」の会場へ。

床上半身だけの人形が横たわる。知人と 2 人で組みになり緊張しながら心臓マッサージ。60 秒で 100 回行うマッサージは AED が届くまで続けるので、周りの人の協力が不可欠。「自分の身を守る」が鉄則の災害時に、どこまでやれるか不安が残った。

昼食に保存食の炊き込みご飯とあったか豚汁を頂く。

お世話いただいた理事・管理組合役員・ボランティアの皆さんありがとうございました。



施設訪問 近い将来の体験

5 街区 武藤 静子

6 月 24 日、ニチイケアセンターに、会長他福祉委員 5 名で、施設見学に参加させていただきました。施設内はワンフロアになっていて、ゲームをする人、スタッフに支えられて器具を使って運動する人、皆さん楽しそうでした。私達も器具を使い近い将来の体験をちょっとだけさせていただきました。

施設見学後ケアマネージャーさんが介護保険について分かり易く説明してくださり、家族の事などでお困りの方は直接窓口でご相談くださいとの事でした。振り向けば団地が見える距離にある施設なので、利用者も安心なのではと思います。福祉委員の中で施設訪問が初めての方もいらっしゃったので、有意義な訪問だったと思います。

ナイトケアをご存知ですか？

5 街区 望月 利男

デイケアは既に定着・普及していて、その効用が認められています。それではナイトケアをご存知でしょうか？厚生労働省が患者とその家族のために設けた夜間介護制度(平成 21 年 5 月介護保険法改正で)、新しい形態の事業所です。こういう事業所があることを知っている人はどのくらいいるのでしょうか。そこで「ナイトケアセンター八千代」の夜間対応型訪問介護の業務内容について説明をお願いしました。9 月 7 日(土) 5 街区敬老そばの日、9 月 15 日(日) 6 街区敬老そばの日に大勢の参加者の前で、業務内容の説明、料金体系、デモンストレーションの後、質疑応答をしました。「ナイトケアセンター八千代」は 5 街区の北側に位置しており至近距離にあります。関心のある方は「ナイトケアセンター八千代」にお問い合わせください(TEL:047-450-6611)

認知症予防の講習会に参加して

6 街区 佐伯 宏一

今や、65 才以上の 4 人に 1 人が認知症とその予備軍とされ、誰が介護に直面しても、おかしくない時代と言われています。このような時に講習会が開催され、大変有意義でした。



講師(保健センター)のお二人の話は、ユーモアに溢れ、聞く側の私達には、とてもわかりやすかったです。話の中で、「昨日のことや人の名前が直ぐに思い出せない」節が自分にもあり、認知症はすぐそばに来ていると実感した次第です。

早速、紹介していただいた脳の鍛えの実践として、「日記をつけること」「人に会い、進んで対話すること」に取り組み始めました。

また、健康な脳と体をつくる食物として教えていただいた「三つの合言葉」を基本に、楽しい日常生活を過ごせるよう努力して参ります。

行事報告 事務局

◎敬老そばの日

5 街区 9 月 7 日(土)「おそば・細まき・梨」
来店客 44 名 配達・持ち帰り 10 件
ボランティア 12 名

6 街区 9 月 15 日(日)「おそば・梨」
来店客 35 名 配達・持ち帰り 15 件
ボランティア 13 名

5・6 街区には高齢者の方が 420 名いらっしゃいます。もっと気軽にそばを食べに来ていただければと思います。



◎運動会 10 月 27 日(日)

二つの台風が接近していて、体育館での実施になると思っていましたが、当日は快晴！グラウンドで楽しくできました。他のスポーツ行事と重なったため、参加者数が昨年より少なかったのが残念でした。高齢者の方たちには幼児と絵合わせ競技を楽しんでいただきました。

