



ガーデンくん

スクエアちゃん

発行:スクエアガーデン地域包括支援センター

所在地:岡崎市羽根町中田 34

TEL:57-1133 FAX:57-0133

URL:taihokai.or.jp/houkatsu/

Mail:sg-houkatsu@taihoukai.or.jp



ガーデン通信

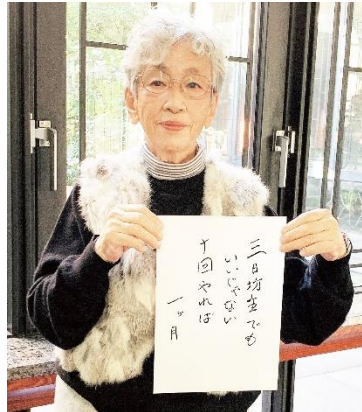
いたわり愛のまちづくり 「リレーでつながる地域の輪」

地域の見守り愛(あい)、助け愛(あい)の輪はコロナ禍の今も途切れることなく続いています。今年度はあたたかい地域づくりに貢献しているシニアさんの声をリレー形式でお届けしてきました。最終回の今月号では高齢者サロンで活躍中のお二人にお話を聞いてきました!

羽根学区

-さわやか健康体操の活動内容を教えてください

20人前後で毎月第2・4木曜日に体操や脳トレを行っています。指を使ったり、マスクをしながら声を出したり、椅子に座ってできる体操をしています。



お世話役
仲村和子さん
(活動歴:4年)

-活動の「良いこと」は何ですか?

近所の方との関わりが多くなり、地域の方と仲良くできることですね。以前は地域活動にあまり縁がなかったんです。だから、地域に貢献出来たらと思ってやっています。

外に出ないでいると、だんだん面倒くさくなるんですよ。活動に来るだけでも1つ大きなことでしょ。雨が降ったり風が吹いたり、それを乗り越えて参加するんだから、まずは参加することに意味があると思います。

-「心掛けていること」は何ですか?

人生100年時代、いつまでも元気に過ごすために運動をしています。心も身体も若々しくいられるように一緒に運動してみませんか?

-座右の銘や大切にしている言葉を教えてください

「三日坊主でもいいじゃない10回やれば1ヶ月」という言葉の、締め付けすぎない感じが好きです。自分に合うか合わないかなんて、やってみなきゃわからないので、とにかく1回やってみたらいいじゃないって思います。

城南学区

-城南さわやかサロンの活動内容を教えてください

60歳以上の方を対象に、城南学区福祉委員で年に6回程度開催しています。年間スケジュールを立てて、様々な事を行っています。



城南学区福祉委員ふれあい部 部長
野々山幸世さん
(活動歴:6年)

-活動の「やりがい」はなんですか?

高齢の方の行く場所がなくなってきている、介護認定も厳しくなり、軽い方たちのケアができにくくなっていると聞いたので、そういう方々が参加して下さったときにやりがいを感じます。自分が楽しみながら、参加される方も楽しんでもらえる、喜んでもらえるならやろうかなって思います。

-「大切にしていること」は何ですか?

コミュニケーションです。できるだけ参加された多くの方に声を掛けるようにしています。挨拶や何気ない会話を肩に手を添えて、スキンシップをとりながら行うことを意識しています。帰って行かれるときのニコニコした顔をみると、「楽しんでもらえたんだな」って感じますね。

-座右の銘や大切にしている言葉を教えてください

「生涯挑戦」です。いくつになっても挑戦しようと思っています。

今年度は総勢10名のシニアさんにお話を伺いました。それぞれ活動されている内容が違って、楽しみながらいきいきと活動されている姿に元気をいただきました。私たち職員も、何かに挑戦したい気持ちになりました。

介護保険サービスの紹介 その③

～福祉用具購入サービス～

寝室からトイレが遠くて困ったり、浴室で転倒しそうでなかなか入浴できなかったりと不安を抱えて生活していませんか？ポータブルトイレやシャワーチェア等「肌が直接触れる用具」を購入される際に、年間10万円を上限に費用の7～9割が支給されます。

購入前の申請が必要です。担当ケアマネジャーまたは当センターにご相談下さい。

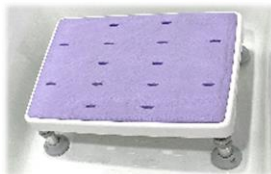
《保険適用商品の例》



シャワーチェア
立ち座りや姿勢保持をサポートします。

浴槽内イス

浴槽に置いて踏み台やイスとして使用します。



浴槽手すり

浴槽への出入り、浴槽内からの立ち座り動作をサポートします。

バスボード

浴槽をまたぐ不安を解消。浴槽の上に渡したバスボードに腰掛けて浴槽に入ります。

ポータブルトイレ

ベッドサイドに置くことで、トイレまでの移動がなくなり、夜間も安心です。介助も容易になります。



「認知症家族介護者つどいの会」を開催しました

11/26(金)、南部市民センター分館にて、「認知症家族介護者つどいの会」(認知症の家族を介護する仲間同士で日頃の不安、困りごとをざっくばらんにお話できる交流会)を開催しました。

気軽に話せる雰囲気づくりのため、医療・福祉専門職がじっくりお話を伺い、困りごとへの助言をさせていただきました。その一部を紹介します。

Q: なだめる時、嘘をついてもいい?

A: 事実と違っていても、発言を否定せず、寄り添う気持ちがとても大切です。

また、参加者同士でも意見交換し、日々の努力を共有し、励まし合いました。

会の最後のリラックスタイムでは、参加者のおひとりが太極拳を提供くださいました。体も心もほぐれ、癒しの時間となりました。どうぞ気軽にご参加ください。



**次回開催: 3/25(金)
10:00~11:00
南部市民センター分館**

「家具転倒防止金具の取り付けサービス」紹介

地震の時に家具が倒れてケガをしたり、出入口がふさがれて避難ができない事があります。このような事故を防ぐために業者が直接訪問し、冷蔵庫やタンスなどに転倒防止用の金具を取り付けます。費用は無料です。



対象者(市内在住)	問合せ先	電話番号
65歳以上の高齢者のみの世帯の方	長寿課 地域支援係	23-6147
要介護3~5の方		
65歳以上の生活保護の方		
身体障害1・2級の方 療育手帳A判定の方	障がい福祉課	23-6113
精神障がい者1級の方		23-6180

編集後記 庭のつぶやき

就職した娘の1人暮らしがはじまり「空の巣症候群」の私に人生の先輩であるご利用者様から「自分の時間が増えたってポジティブに考えて!」と素敵なエールをいただきました。(^^)