

安心して暮らせる在宅生活を支援します！

いきいき

(財)江別市在宅福祉サービス公社だより

平成13年7月23日 発行

第 13 号

編集・発行

財団法人
江別市在宅福祉サービス公社

江別市大麻沢町5-6

電話(011)387-5111

ファックス(011)387-8655



「今の若い人は“宝引き”を知っていますか?！」

早期利用で自立生活を



理事長

吉村信義

介護制度が始まって一年が過ぎました。制度発足間近まで基準が整わないことが数多くありましたから、関係する人々は皆苦労したと思います。意見も多く、耳を傾けるべき忠告などを多く頂きました。

公社は真正面に試行錯誤を覚悟で、多くの不安と期待のさ中に立ち向かった一年でした。

これを支えたのが、これまで着実な実力を積んできたヘルパーさんの経験と実績でした。

全国的な介護制度の成果は約二倍の利用実績の拡大と目標値の半分とはいえ、老人医療費の削減などが報じられています。一年だけの成果は未知数といふべきですが、今後の展望に道を開くものと思われま

す。本市でも倍とはいきませんが、利用者の拡大は着実に進み、サービスメニューも確実に多様な組み合わせが進みつつあるといえます。

制度の今ひとつのねらいは、サービス提供者の多くの開業でした。良質で手際の良いサービスを確実に提供し、利用者が選べる条件の創造でした。これも着実な成果を納め始めています。

江別市にとって福祉サービス基盤をつくる上で質の高さと多様な専門能力を備えた団体の存在は不可欠な条件であります。

公社は他の優れた団体に互して、利用者本位の自立支援が確実に、要望に合わせた方法で全うできるよう、格段の努力を覚悟しなければなりません。介護サービスは早期発見と早期介護によって、より自立度の高い生活を支えることに本来の使命がありますから、市民の生活情報にきめこまかな注意をはらって二年目に向かいたいと考えます。

おはようございます！

デイサービスです！

高齢社会となり、約20年後には4人に1人が高齢者と予想される中で、「より人間らしく、尊厳のある生活」を求めて、高齢者の在宅生活が地域社会の中で支えられる姿が至極、当然のように語られ、デイサービスも在宅生活を支える三本柱の一つに位置づけられています。

私たちの仕事の意義について話す時に、利用される方には楽しい時間を過ごすと共に介護の必要な場面では安心して身体を委ねてもらい、送り出した家族にはゆっくりと休息（レスパイトケア）をとっていただきたいと思います。例え一時でも休息出きる余裕があれば、心身ともに充電して再び、在宅生活を続けていただけたらと思います。私たちは安心して入れるスロープ付きのお風呂や定期的な健康管理、そして「また来週も元気に来よう。」と思える楽しい一時を用意しています。

デイサービスの迎えの際に「おはようございます。」と声を掛けると「一週間変わりなく元気に来たよ。」と言わんばかりの笑顔と挨拶が返って来ます。利用者の中には、毎週毎週職員の苦渋の顔を思い浮かべてトン

チの効いたクイズを考えて来られる方、健康診断にオロオロしている職員を「一つくらい（の病気）は上手に付き合うのが大事だよ。」と高笑いする方等々…。時には、社会あるいは家庭の第一線で活躍していた頃の知恵を教えてくださいたりで、私たちが「人生の大先輩」の話に耳を傾ける事も少なくありません。子供の頃に接していた「老人像」よりも身体も気持ちも20歳も30歳も若い利用者の方々から、その若さの秘訣を伝授してもらっています。



「このサンタさんは誰?!」



「笑い声でルール説明が聞こえません」

これからも元気にデイサービスの限られた時間と場所の中で、花見、運動会、夏祭り、クリスマスなどの行事以外にも、母の日にはカーネーションを、部屋には紫陽花などの四季折々の花を折り紙で折って飾ったり、利用者の方々が夫々に持ち寄ったきれいな花々を飾ったりして巡り来る季節を感じながら、のんびりとした時間を過ごしていただければと思います。

江別市内には、現在10ヶ所のデイサービスセンターがあり、そのうちの3ヶ所が福祉公社で実施しています。

平成7年にいきいきセンターがつけられ、大きなお風呂が自慢の「デイサービスいきいき」。平成9年にあかしや保育園の2階に開設し、可愛い保育園児との交流や近隣の温泉などへの外出レクを通じて元気な利用者の社交場として、今は介護保険の対象から外れた方々の介護予防としての活動を「生きがいデイサービス」として展開している「デイサービスあかしや」。そして昨年12月に市立病院に隣接して、江別市高齢者保健福祉計画に基づき開設された「デイサービスわかくさ」。この三つが他事業所のデイサービスセンターと共に内外の関係諸機関とも連携を図りながら、今日も皆さんの住み慣れた地域での毎日の生活を応援させて頂いております。



「若さの秘訣は森林浴と笑う声!!」



「今日はリース作りに挑戦してます。」

デイサービスいきいき



「開拓の村での楽しいひととき」

デイサービスあかしや



「あまり白熱しても席を立たないで下さ〜い!」

デイサービスわかくさ

生きがいデイサービス1日のプログラム

9:00

利用者お迎え

10:00

センター到着

健康チェック(バイタルチェック)
軽運動(みんなの体操)



10:30

生きがい活動内容

《生きがいデイサービス》は、利用される皆さんと、居心地の良い・楽しい時間を過ごしたいと考えています。皆さんの声(活動意欲)を最大限実現できるように一緒に活動内容を企画し実行しています。

「写真写りは桜より私達の方がGood!!」

例えば 野外活動として…

季節の花を鑑賞・ゲートボール・芋掘り・イチゴ狩り・市内及び近郊の文化施設見学・日帰り温泉ツアー・森林浴

例えば 屋内活動として…

卓球・カラオケ・ビリヤード・風船バレー・ゲートボール・手芸(パッチワーク、キーホルダー作り、編物、小物入れ等)

例えば 地域文化交流として…

地域の保育園・小学校等との定期的な交流会、まちかどコンサート鑑賞等



「ちょっと昔の森の妖精達??」

12:00

昼食(各自用意)

昼食時間は、弁当持参又は出前もご利用できます。本人が自由に選択できるようにしています。野外活動の時は、出先で食堂を利用、揃って弁当を注文する等、楽しい一時となっています。

13:00

入浴(浴槽は1つ)

男女時間帯を分けて入浴しています。温泉気分を味わっていただけるよう入浴剤を使用、音楽を流しゆったりとくつろげる雰囲気になっています。

14:30

ティータイム

一日をゆったりと振り返り、次週の活動内容を意見交換し、決定した内容を連絡帳に各自記入します。

15:00

利用者送り

- ※ 活動内容にそって、基本的な時間割を随時変更しています。
- ※ 活動費は実費負担となっています。

平成12年度 決算報告

去る5月16日、平成13年度第1回評議員会・理事会がいきいきセンターさわまちで開催され、平成12年度の決算の他規程改正4件、評議員の補充選任など計7件が審議後承認されました。

収 入 額	395, 989, 777円
支 出 額	389, 676, 297円
次期繰越収支差額	6, 313, 480円

新評議員の紹介 (任期：平成13年3月1日～平成15年2月28日)

敬称略

中 村 勢伊子	五十嵐 幸 江	荻 原 美恵子	横 山 昌 子
三 井 房 子	安 達 克 己	森 陵 一	橋 本 富美子
三 角 優 子	中 野 恵 子	大 野 啓 子	紅 葉 俊 三
林 仁 博	小 館 一 磨 (4/1辞任)	我 満 則 夫	池 田 和 司 (5/16選任)

賛助会員 (7月19日まで)

敬称略

三 井 房 子 2,000円	横 山 昌 子 2,000円	齋 藤 正 美 2,000円
大 田 貞 三 2,000円	矢 澤 睦 子 2,000円	池 永 和 親 2,000円
伊 藤 信 子 2,000円	久 富 明 子 2,000円	村 松 久 代 2,000円
小 嶋 良 光 2,000円	大 森 彪 2,000円	千 葉 規 夫 2,000円
ぼけ老人を支える会 10,000円		鈴 木 義 雄 2,000円
工 藤 義 雄 2,000円	河 内 一 男 2,000円	渡 辺 秀 一 2,000円
新 藤 大 松 6,000円	大 角 恭 子 2,000円	

ありがとうございました。

ご 寄 附 (7月19日まで)

敬称略

吉 田 正 1,000,000円	大 田 貞 三 10,000円
小 野 政 勝 100,000円	越 ヨシエ 5,000円

ありがとうございました。

イベント

いきいきライフ市民のつどい2001

日時■10月6日(土) 午前10時～
会場■いきいきセンターさわまち

いきいきセンターさわまちに集う市民とともに在宅ケアについて学ぶ場として、住民・ボランティアの参加による多彩な催しを繰り広げ在宅介護への理解を深める場とします。

◆介護についての相談コーナー、作品展示バザー、野菜・花の直売、軽食コーナーなど盛りだくさん。



趣味を 広げましょう



いきいきセンターさわかちでは、60歳以上の方を対象にした前期教室を今年も開講しました。

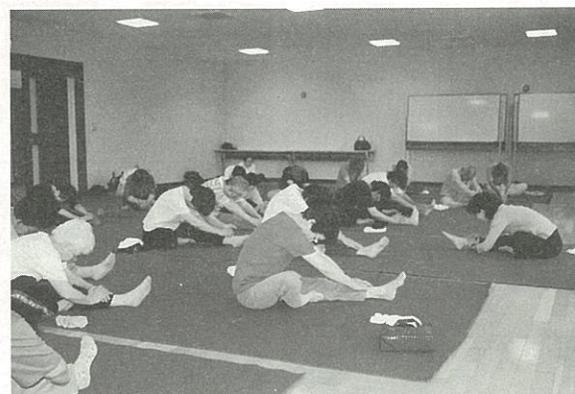
それぞれの種目の講師の方々がお年寄りの立場に立って、色々な企画内容で実施していますので、ご紹介します。

教室名	講師名	主な学習内容
陶芸	大谷木宏祐先生 新沼美保子先生	壁掛け、陶箱、角鉢、皿、カップなどの製作
七宝	木野村純子先生	ブローチ、ペンダント、額絵、彫金のアクセサリーなどの製作
押し花	石橋まち子先生	花はがき、色紙、花のキャンドル、落ち葉のコサージュなどの製作
ヨガ	坂本理英子先生	基本呼吸法、柔軟法（動物や山・木といったアセナ）など
健康体操	川北 真弓先生	ストレッチ、タオル体操、ウォーキングなど

9月からは、後期教室の受付が始まりますので、是非お申し込み下さい。広報えべつ9月号でご案内します。



焼き上がりはどんな作品になるのでしょうか！（陶芸教室）



だいぶ体が柔らかくなってきたようです。（健康体操教室）

ヘルパー自転車に ハクセキレイが営巣！

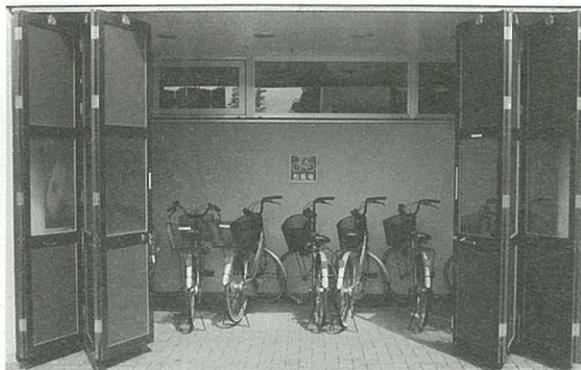


日一日と気温も上がり、いよいよ自転車での訪問介護のシーズン到来です。

いきいきセンターさわかちでは、訪問用自転車が7台ありますが、その内の1台の籠に何とハクセキレイがチャッカリと巣作りを始めたのです。

自転車置き場ですから、毎日ヘルパーが出入りするにも係わらずよくぞ作ったものです。

5月15日頃に5個の卵を産みました。心の優しい職員が



いきいきセンターさわかち自転車置き場(右側の自転車に営巣)

巣作りの自転車を端の方へ移動したり、犬や猫に襲われないよう自転車置き場の隙間を塞いだりして居候さんに振り回されました。この間親鳥が交代で卵を暖め産卵から約2週間後の5月28日に雛鳥が誕生しました。

それからというもの、夫婦交代制で雛への餌運びです。

親鳥が留守のときに、私達が巣に近づいたり声をかけても雛は一切反応しませんが、親が餌をくわえ巣に近づいた途端、がま口のような赤い大きな口を開けて餌をおねだりする姿はとても可愛く、親鳥がいくら餌を運んできて、これでもかこれでもかと餌をねだる大食漢ぶりです。



親は雨の日も風の日も朝早くから薄暗くなるまで交互制で餌の調達で大忙し。

そんなある日のこと、残念にも1羽が床に落ちて死んでいました。

早自然界での淘汰の掟が始まったのでしょうか。しかし、この雛の犠牲の上に、残された4羽がすくすくと育っていきました。

雛の成長は、孵化して10日程で産毛が抜け落ち、体全体が灰色に変わり、大きさも親と殆ど変わらなくなりました。そして、孵化しておよそ2週間後の6月12日午前中に4羽全てが巣立ちしました。

ヘルパーさん達は、毎日雛の成長を窓越しに見守ってきただけに、自分の子が親元を離れていく心境と重なったのでしょうか。とても寂しそうです。

雛4羽全員が無事に成長することを祈り、また、来年もいきいきセンターのどこかに巣作りしてくれることを期待しましょう。

この1カ月間、私たちに子育てとは何か、親子とは何かを問い掛けをしてくれ、何かと話題を提供してくれたハクセキレイさんに感謝し、4羽の子供たちが無事に成長してくれることを祈らずにはいられません。



高齢者のためのストレッチ

歩き疲れをとるストレッチ

長い時間歩くと、よく「足が棒になった」といいます。実際、筋肉に緊張が生じ、足は棒のように固く縮んでしまっています。足を中心にストレッチを行って筋肉を柔らかく伸ばしましょう。

1 片足を前へ大きく踏み出し、かかとが床から離れないようにして徐々に体重をかけます。



2 立ったまま片足を折り曲げて両手でつかみ、お尻の方へ引き寄せましょう。

3 床に両足を伸ばして座り、両手を前の方につくようにして上体を倒していきます。



4 片足を折り、もう一方の足は後ろに伸ばしたままで上体を前へ倒します。



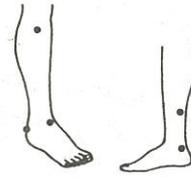
5 両足を外側に向けて床にしゃがみ、両手を前についてゆっくりとひじを曲げ、上体をかがめます。



6 床に両足を伸ばして座り、つま先を前に押し出すようにして下さい。



◆歩き疲れをとるツボ

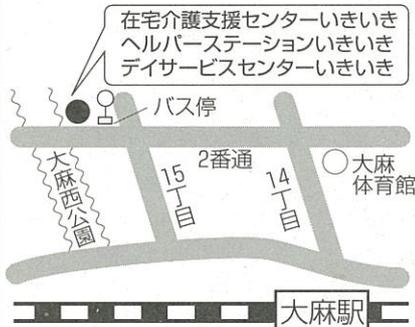


介護に関するご相談は…

在宅介護支援センターいきいきへ ☎387-5656
 あかしゃへ ☎381-1233
 わかくさへ ☎391-4611

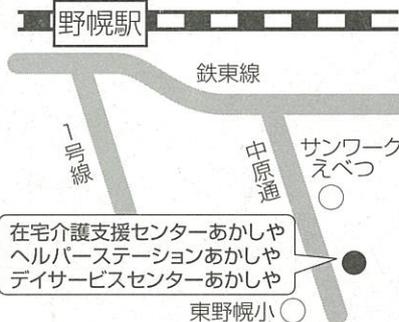
施設のご案内

いきいきセンターさわまち



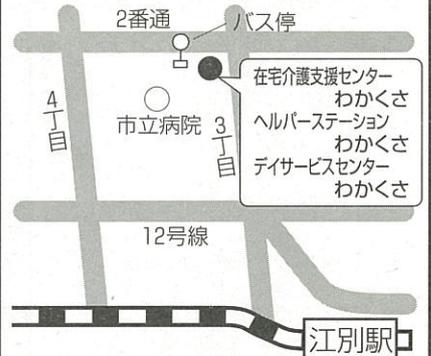
〒069-0842 江別市大麻沢町5-6
 電話(011)387-5111
 ファックス(011)387-8655

あかしゃ



〒069-0821 江別市東野幌町47-8
 電話(011)381-1233
 ファックス(011)381-1150

いきいきセンターわかくさ



〒067-0004 江別市若草町6-1
 電話(011)391-4611
 ファックス(011)391-4612