

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16年3月25日 発行

第16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



デイサービス「雑祭リクッキング」の一コマ

あらたな公社に



理事長

白佐俊憲

介護保険制度の特徴として、市町村が運営主体（保険者）になること、もう一つには民間活力の導入が図られたことが挙げられ、江別市内でも多くの民間事業所が様々な福祉サービスを展開しています。

公社もそのひとつとして、市内の民間事業所との良い意味での競い合いの中、ご利用者一人ひとりに合った在宅福祉サービスの提供に努めてきました。

しかし、当公社のような公益法人が、他の民間事業所と全く同じ性格であるなら、その意義や目的が問われてまいります。福祉制度が措置から契約へと移り変わったように、時代背景や社会環境の変化に伴い、公社の役割や事業内容も変えていく必要があります。

公社は、これまでも高齢者や障がい者の方々の方々の在宅生活の安定と地域福祉の向上を図るために各種の事業を実施してきましたが、今後は設立時の基本方針のひとつである市民参加型の在宅福祉サービスの充実により力を入れ、公社の自主事業である「さわやかサービス」の推進や地域の皆さまのご協力をいただいて市民協働による福祉のまちづくりを目指すほか、介護保険など既存の制度の枠にはない新たな福祉サービスのあり方を考えてまいります。

また、在宅介護支援センターを中心に、高齢者の方々のご家族の皆さまが安心して在宅生活を送るための支援体制を強化し、転倒予防教室などの介護予防事業を各地域で開催するなど、各種事業に公社の独自性や特色を生かしてまいりますので、皆さまのご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。



在宅介護
支援センター

介護予防教室開催!!



江別市内の在宅介護支援センターでは、平成15年度から、「介護予防」活動に力を入れ取り組んでいます。「寝たきりや痴呆にならずに、いつまでも元気でいたい!」という皆さんの思いを実現するため、介護予防教室では、「転ばぬ先の知恵(心)とからだづくり」を地域に広げていくことを目指して、要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に開催しています。公社の3ヶ所の在宅介護支援センターで開催した介護予防教室活動をご紹介します。

在宅介護支援センターいきいき

「自分でできる筋力アップ教室」始まる!

「自分でできる筋力アップ教室」は、転ばない身体づくりのための4回コースの教室です。今回は大麻扇町自治会の65歳以上の方を対象として、開催しました。

大麻扇町は高齢化率(65歳以上人口の割合)26.1%と近隣の町内と比べても高く(江別市平均17.4%)、健康づくりにも関心の高い地域です。「身近な場所で、お隣どうし誘い合って・・・」を合言葉に大麻扇町にお住まいの方を対象に参加者を募り、会場も徒歩で参加できる所にしました。

その教室の第1回目が、2月3日に開催されました。

血圧測定の後、「江別市の高齢化の状況、元気高齢者でいるためのポイント」などについての講話。



レクリエーションで体を温めて、いよいよ体操です。

転倒を防ぐためにどこの筋肉を強化する必要があるのか?どんな体操が効果的なのか?自分の体の筋肉に触れながら、熱心に体操に取り組みました。

4回の教室が終わる頃には、ご自宅で「イチ、ニー。イチ、ニー。」と筋力アップに取り組んでいる方々の声が、大麻扇町にこだましていることでしょう!

「やきもののづくりで仲間づくり!」

手先を使う事は、脳に刺激を与え、痴呆になることを予防できると言われています。在宅介護支援センターあかしや、わかくさの共同企画によって、昨秋に開催しました教室では、「指先を使って元気になろう。地域の仲間づくり。」をテーマに、9月から11月にかけて3回シリーズで、それぞれの担当地区の野幌地区、江別地区の方を対象として開催しました。

第1回

※痴呆予防について(講話) ※陶芸(形づくり) ※手の指の運動

第2回

※転ばないからだづくり(講話) ※体操・足の体操・ズンドコ体操 ※陶芸(色付け)

第3回

※作品のお渡し ※江別やきものの歴史について ※茶話会



第3回目の茶話会では、「友達ができたよ。」「自宅で足の体操、指の体操をしている。」「楽しく参加できた。」など、参加された方からたくさんのご意見をいただきました。

また、シリーズとしての教室ですが負担感はないとのご意見もあり、今後も身体の機能を強くするだけでなく、参

加された方が興味をもったり、一緒に楽しむ仲間ができる『心の強さ』の介護予防を目指して取り組んでいきたいと思っています。

平成16年度も、在宅介護支援センターは、寝たきり予防にむけて、地域の中に飛び込んでいきたいと思っています。今後も、各地域で介護予防教室を開きます。

元気に歳をとりたい方、どうぞ、ご参加ください。

(介護予防教室の問い合わせ先)

在宅介護支援センター
大麻 いきいき
☎011-387-5656

在宅介護支援センター
野幌 あかしや
☎011-381-1233

在宅介護支援センター
江別 わかくさ
☎011-391-4611

サークル紹介

いきいきセンターの2階の大小6つの部屋は、公民館のようにみなさんが使用できます(使用料の負担があります)。いきいきセンターで定期的に活動されているサークルの中で、今回はネーミングからも楽しそうな**大麻笑宝会**さんの活動をご紹介します。

日本民謡協会札幌斉藤門人会 民謡サークル 大麻笑宝会

～おなかの底から唄いましょう～



生の演奏で楽しく唄います

みんなで和気あいあいと、民謡に親しみ楽しむ日本民謡協会に所属する江別のサークルです。全国のいろいろな民謡を練習し楽しめます。とにかくおなかの底から思い切り、そして何より、みんな楽しく唄うのがこのサークルの信条です。健康にととてもよく、ストレスも解消します。教える先生も民謡では名の通った方々。三味線、太鼓、尺八の生の伴奏で楽しく練習できます。

いきいきセンターで活動しているサークル一覧

	名 称	内 容	代 表 者	(連 絡 先)
1	彩つなぎの会	パッチワーク	吉田 美智子	386-8433
2	池坊 清月派	生け花	赤坂 和子	386-8087
3	旺吟会音療クラブ	詩吟	安藤 妙子	387-1209
4	大麻笑宝会	民謡	津澤 美智子	386-6666
5	大麻書道同好会	書道	鈴木 三郎	386-8825
6	琴城流大正琴	大正琴	水元 操	386-7285
7	琴生流大正琴さつき会	大正琴	大貫 悦子	386-3135
8	琴の会	大正琴	清野 八重子	386-6861
9	陶芸サークル	陶芸	大谷木 宏祐	386-6667
10	陶芸じゅらく会	陶芸	片山 忠	386-7295
11	日赤奉仕団大麻分団	ボランティア	大角 恭子	386-7748
12	ニット同好会	編み物	山岸 芳子	386-7855
13	布絵の会	チャコアート	青田 京子	897-3525
14	はまなす岳友会	詩吟	中島 安行	386-0844
15	春	ハーモニカ	川向 麗子	386-8693
16	はるにれ短歌会	短歌(編集会議)	石山 朝次郎	383-2325
17	和紙ちぎり絵	ちぎり絵	大村 登志子	386-5205

※サークルに関するお問い合わせは、各団体代表者の方へお願いします。

さわやかサービス 市民の身近なサービスを目指して...

さわやかサービスは、市民の方々に「協力会員」として登録していただき、その協力を得て、日常生活を送るうえで、援助を必要としている方々「利用会員」へ家事援助などのサービスを提供する、住民参加型の在宅福祉サービスです。公社の自主事業として、平成9年3月からこれまで、多くの市民の方々に支えられて活動を展開しています。

お二人の会員からお便り、ご感想をいただきました。

利用会員 大森 恵美子さん

平成14年9月、夫が突然心臓発作で倒れ入院し、大変慌てました。それまでは、「福祉サービス」「在宅介護」等々について他人事のように聞き流しておりました。毎日に老いてくる自分達を考えて、息子達の近くへ本州から越してきました。親戚もなく心細い私達を助けて頂き、数々の恩恵を頂き、有難さを痛感し感謝申し上げます。

協力会員 川本 裕子さん

毎回、活動を通して利用会員さんと交流できることをとても幸せに思い、時々、心がポッと暖まるのを感じます。「援助している私が反対に援助されている・・・学ばせていただいている。」本当に感謝の気持ちで一杯です。人と人・・・なんてすばらしいのでしょうか。大変未熟者の私ですが、これからも利用会員さんとの心のふれ合いを大切にしていきたいと思えます。どうぞよろしく願いいたします。

現在、利用会員30名、協力会員60名がご利用、登録しています。

今後も、皆様の声を大切に、身近で気軽にご利用、活動できるサービスを目指していきたいと思えます。

利用会員、協力会員の登録は随時受け付けています。

また、サービスに関するご意見、ご感想もお気軽にお寄せください。お待ちしております!

さわやかサービスの問い合わせ先

在宅介護支援センターいきいき ☎ 387-5656



ホームヘルパーの仕事って…？

公社設立当時は35名であったホームヘルパーも現在では110名を抱える大所帯となりました。ヘルパーの数だけ、ヘルパーの仕事をはじめた理由や活動を通しての思いも百様あることと思います。

今回は、公社の非常勤ホームヘルパーAさんの「ヘルパーの仕事についての思い」と「あるご利用者との関わりを通しての感想」をご紹介します。

私がヘルパーを続けられる^{わけ}理由

13年前私はヘルパー利用者の家族でした。60歳を前に難病患者となった母は、介護者である父の入院を機に保健師さんの勧めでヘルパー訪問を依頼する事にしました。後に私たちが同居し父が亡くなっても、幼い子三人を抱えた私にとって週二回のヘルパー利用は不可欠でした。

ヘルパーには散歩を兼ねた通院介助を依頼していたのですが、母にとってその時間は、やるせない心のうちを吐露し、なぐさめを得るひと時だったようです。「どうやったら死ねるんだろう」とつぶやく母を優しく受け止め、あとでそっとその事を私の耳に入れてくれたヘルパーの姿勢に深い信頼感を持ちました。家族だけの介護では、肉親ゆえの密度の濃さが時として憎悪に反転しかねません。ヘルパーを間にはさんでの会話のひと時は柔らかい空気が生まれ、時には介護用品の紹介、入浴介助の工夫等ワンポイントアドバイスを、日々の介護に前向きに取り組む一助ともなっていました。

こうして5年間お世話になったヘルパーとの関わりは母の死で終わりを告げました。言いようのない喪失感の中にいる時、担当ヘルパーが「一緒にヘルパーやらない？」と声を掛けてくれたのですが、即、NOの返事をした私でした。幾人ものヘルパーと接する中、彼女たちの温かさや器の大きさに、自分は及びもつかない事を知っていたからです。

それから4年、介護保険制度開始で高齢者福祉が大きく動くことを知った時、あの時の声掛けが私の背中を押したのでしょうか。器でもないのになってしまいました、ヘルパーに。

そして4年目。いまだに私の中身は進歩なく失敗ばかりの毎日です。爪切りでちょっぴり傷をこさえてしまったこと。お刺身用のえびをなんとお鍋の具にしてしまったこと。札幌の病院同行のためタクシーに乗り込み、半分以上走ってから利用者の足とも言える杖を忘れたのに気づいたこと。



こんな私がヘルパーを続けてこられた原動力は？ 一つにはヘルパー仲間の存在です。あるヘルパーが言いました。「仕事は大変だけど、ステーションの人が好きだからやめられないんだよね。」と。

そして最大の要因は、人間的にも技術的にも、まだまだ未熟な私達を笑顔で迎えて下さり、「ありがとう」の言葉を投げかけて下さる利用者の存在です。

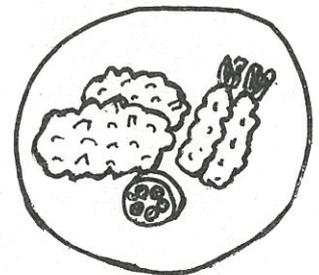
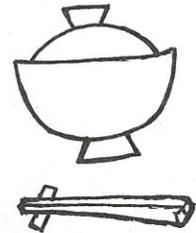
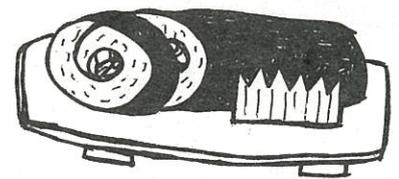
彼女の生きる道 -あるご利用者との交流から

訪問介護は高齢者ばかりが対象ではありません。支援費制度導入以来、身体障がいの方、精神障がいの方の利用も開始されました。

そんな中、私は同年代の中途失明の女性とご縁があり一年程訪問させていただいています。彼女は独居生活を選択し、自ら市役所に向き種々の壁を乗り越え希望を実現された方です。現在、自立に向けて、点字や歩行の訓練に地道に取り組んでいらっしゃいます。

なぜか彼女の得意技と私の苦手技が絶妙にマッチしているため、私たちは時に先生と生徒の関係になります。調理の仕事にもたずさわっていた彼女はプロの技を持っているわけで、私たちよりはるかに食材の生かし方の見通しがきくのです。からっとかき揚げ、のの字ののり巻き、料亭風たち汁……。彼女の指導で“私にもできた”。

健康面でも生活面でも困難を抱えながら、常に明るく一日一日をていねいに過ごしている彼女との交流。そこに、介護する側される側という垣根はいつしか無くなっていったようです。彼女がいつか視覚障がい者のヘルパーに・・・などと夢想するほどです。



Aさんのように、ホームヘルパーはご利用者との関わりや周りの仲間に支えられ、学び成長し続けていくように感じます。お一人お一人の生活にあった支援をしていくことは、苦労も大変多いと思いますが、喜びもその分大きく返ってくる仕事ではないでしょうか。

訪問を待っているご利用者のことを思い、今日もホームヘルパーが「行ってきまーす！」と元気な声でヘルパーステーションから飛び出していきます。

訪問介護員（ホームヘルパー）募集

公社のヘルパーステーション（いきいき・あかしゃ・わかくさ）では、介護保険、支援費制度及び精神保健福祉制度に基づく訪問介護（ホームヘルプ）に従事する非常勤職員（ホームヘルパー）を募集しています。

年 齢： 50歳まで。

資 格： 高卒以上。訪問介護員1級研修または2級研修修了者、
介護福祉士、看護師資格取得者

人 数： 若干名

詳しくは、下記までお問い合わせください。

江別市大麻沢町5番地の6 電話387-5111

財団法人江別市在宅福祉サービス公社 事務局庶務係

新役員の紹介(任期：～平成16年5月31日)

理事 佐藤明理

理事 飯田 智

理事 笹山和子

新評議員の紹介(任期：～平成17年2月28日)

原 利明

● 賛助会員(平成15年3月1日～平成16年2月29日) 敬称略

江別痴呆の人の家族を支える会	10,000円		
高橋 榮子	2,000円	小嶋 良光	2,000円
大角 貞子	2,000円	伊東 玉江	2,000円
中島 杉光	2,000円	工藤 義雄	2,000円
千葉 規夫	2,000円	河内 一男	2,000円
村松 久代	2,000円	匿名ご希望1名	2,000円

ありがとうございました。

● ご寄附(平成15年3月1日～平成16年2月29日) 敬称略

陶芸じゅらく会	15,000円	新野尾 博子	30,000円
向後 富美子	30,000円	匿名ご希望2名	3,200円
阿部 恭	10,000円		

ありがとうございました。

施設のご案内

いきいきセンターさわまち

在宅介護支援センターいきいき
ヘルパーステーションいきいき
デイサービスセンターいきいき

バス停

大麻西公園

15丁目

2番通

14丁目

大森体育館

大森駅

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

あかしや

野幌駅

鉄東線

サンワークえべつ

1号線

中原通

東野幌小○

在宅介護支援センターあかしや
ヘルパーステーションあかしや
デイサービスセンターあかしや

〒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せ

2番通

バス停

4丁目

市立病院

3丁目

12号線

江別駅

在宅介護支援センターわかくせ
ヘルパーステーションわかくせ
デイサービスセンターわかくせ

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