

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17年3月25日 発行

第 17 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



デイサービス夏祭り仮装大会のひとコマ

信頼を財産に



理事長

白 佐 俊 憲

公社は、平成九年に公益法人として設立し、爾来8年余を経過しましたが、江別市の福祉施策の一翼を担う公的使命と法人としての経営理念に基づく効率的な事業運営に努めてまいりました。この間、市民の皆様のあたなかいご支援のもと、在宅生活の安定と地域福祉の増進に寄与することができたことに心より感謝申しあげます。

さて、私たちは、日常生活において何不自由なく生活することは夢のまた夢であり、一般にあり得ないのが現実であります。何がしかの病気や障がいに遭遇した時も、その克服に努めることに邁進しますが、個人によって、その克服の仕方は千差万別であり、不自由さは付きまとふものです。まして高齢の方となれば、困難な境遇に打ち克つことは、並大抵のことではありませんので、介護を必要とする場合も生じてまいります。

介護とは、「生活づくり」や「関係づくり」という言葉でよく言い表されます。介護される方と介護する側とが日常的に向き合う中で、お互いがお互いを理解し、信頼に足る共有財産を持ち合うことが、その関係づくりのために必要であり、お互いを支えあっている思いの結晶がより良き介護に繋がるものと考えます。

現在、介護保険を取り巻く状況は非常に厳しい環境下にあります。来る平成十八年には介護保険制度の見直しが予定されるなど、予断を許さない情勢にあります。公社においても、今後明らかとなる新たな制度のもとに、実効性のある組織づくりや業務の見直しなどを手掛けることになりますが、新たな制度が援助を必要とされる方々にとって、安心できる制度として更に充実することを望んでおります。

デイサービス（通所介護）は、外出の機会を増やすなど、心身の生活機能を維持向上させるとともに家族の負担軽減を図るために、自宅から施設までを送迎し、施設内で入浴や食事、レクリエーションなどのサービスを提供します。

いきいきファーム 開園

「デイサービスいきいき」では、昨年から敷地内に自家農園を作り始めました。

野菜が育つとは到底思えないような土砂を畑にする計画・・・まずは、砂利を取り除く作業から始まりました。知識や経験不足の職員に、ご利用者や近隣の皆様のご協力を頂き、土を起こし、肥料を撒き、肥沃の一歩手前？の猫の額ほどの畑が完成・『いきいきファーム』と命名しました。

じゃがいも、人参、大根、トマトなどなど、欲張りと思いながらも多くを植え、晴れの日も雨の日も毎日、お若い頃の経験を十二分にも活かして下さったご利用者の温かな見守り、丁寧な草むしり、水遣りを経て、それに応えるように種たちは、芽を出し、すくすく背を伸ばし、ピチピチとした実を稔らせ、秋の収穫祭を迎えたのです。



野菜だけではありません。『いきいきファーム』の眺めをさらに華やかに魅せてくれたのは、パンジー、チューリップなどの花たちです。開墾された畑を見て、持ち寄ってくださった沢山の野菜や花の種のおかげで、予想をはるかに超える豪勢な『いきいきファーム』になりました。

何もない所から、ご利用者と一緒に造り上げていく楽しさや喜び、そしてご協力くださったご利用者の、今まで拝見したことのなかった逞しく、生き生きとした姿から、デイサービスいきいきでは、私たちのサービスは、何かを“させて頂く”ばかりではなく、“ご一緒することの大切さを学びました。

さて、今年は調子にのって畑の拡大を計画中です。何が食べられるかな？と、もう収穫祭の事を思い浮かべながら・・・まだまだ、『いきいきファーム』は始まったばかりです。

大麻沢町にある道営団地の大麻サンゴールドヴィラには、高齢者や身体障がい者の自立した生活を援助するために生活援助員を配置して、入居者の生活指導や相談などに対応しています。

秋桜のよう

サンゴールドヴィラⅡは、大麻沢町の道営住宅に40戸が入居し、うち16戸がシルバーハウジング（世話付住宅）というつくりになっています。現在、夫婦世帯が7組、単身者世帯9人が仲良く暮らしています。

ここには、シルバーの方達の交流を深めるための団らん室があり、「秋桜の会」という会を毎月開催しています。

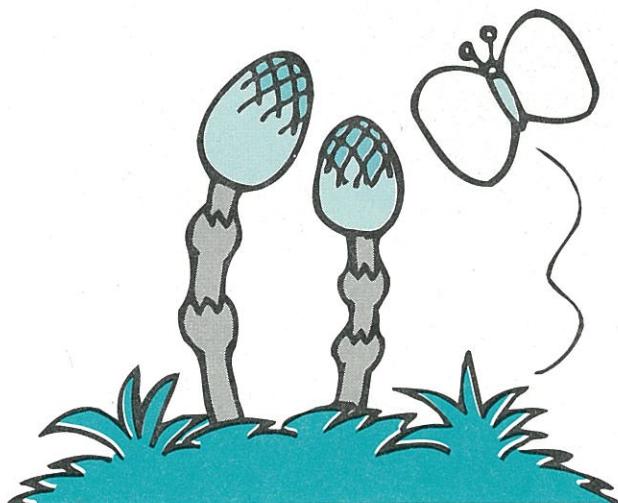


世話人と生活援助員が協力しながら、食事会や日頃の運動不足解消の体操会、季節の行事などを企画し、皆さん方に楽しんでいただいている。今年はお花見、七夕などを企画しています。

昨年好評だったのは、年1回の不用品交換会で、お互いが品物を持ち寄っては前日から掘り出し物はないかと品定めをする方もおり、希望の多い品はジャンケンで決めて持ち帰ります。

毎回の集まりは、女性が圧倒的に多く、おしゃべりに花が咲きます。やはり女性は元気で強い！
を実感しています。

今年は1月14日の新年会が始まりで、小さな台所から雑煮といなり寿司、新香巻を作り、皆で舌鼓を打ちましたが、回を重ねるごとに手の込んだ料理になり、これからも楽しみです。
皆さん、いつまでもお元気で「秋桜の会」に出席していただけることを祈っています。



訪問介護（ホームヘルプサービス）は、介護を必要とする方の自宅にホームヘルパーが訪問し、入浴や排泄などの介護や掃除、洗濯、調理などの日常生活の手助けをします。

自立って 支えあうことなの

ホームヘルパーは、利用者の自立支援を目的として、必要なサービスを提供しています。自立支援をどのように日々の支援の中に、取り入れるかが私たちの課題です。

自分の体を休める時間もなく、介護をされている家族の方、病気の進行で日常の保清、排泄が思う様にできず不安を感じている方が、もう少しサービス量を多く生活の中に取り入れると、生活が快適になるのはと思うことがあります。しかし、それは支援側の一方的な考え方の押しつけではないのか・・・。利用者の方の気持ちを聞き、どのようにしていきたいのか、一緒に考え、その実現のために支援することが、自立支援に繋がるものだと思います。

そして日々思うことは、私たちは支援者側であります、それを受け入れてくださる利用者の方に私たちも支えられ、ホームヘルパーとして続けられているのだということを感じています。これからも利用者の方の気持ちが明るくなる様な訪問をしていきたいと思います。



新人ヘルパーの独り言

公社に入って半年になりました。とは言ってもヘルパー歴は2年になります。最初慣れない職場での活動は大変でした。仕事のやり方、事務処理など解らない事だらけで、毎日悩み、混乱の中で生活していました。でも、同僚が優しく接してください、本当に身も心も助けて頂きました。

今の私があるのは、皆さんのおかげです。



今年の抱負として、ヘルパーの質を高めようと思っています。これは私自身の問題です。普段、子育てをしながら、家事をしての毎日の中で読書がなかなか出来ません。本を読む様にしようと目標を持っています。その中から得る正しい知識と本だけでは得られない職員の方々の研修文や活動記録に目を通し、心の糧として活かしていきたいと思っております。そして、先輩ヘルパーの真摯で明朗な姿を鏡に、利用者から「待ってたよ」「また来てね」と言われる様、今年も努力していきたいと思っております。

在宅介護支援センターは、在宅生活している高齢者や家族の介護に関する相談に対応しています。また、地域の方々や関係機関と連携し、介護予防活動にも取組んでいます。

— 転ばないからだづくり教室 —

在宅介護支援センターわかくさでは、「転ばないからだづくり教室」と題し、寝たきりや認知症にならずに、いつまでも元気でいられるための介護予防教室を開催しています。

昨年は担当地区の中でも、高齢化率の高い向ヶ丘地区と民生委員の方々から要望のあった元町地区の要介護認定を受けていない65歳以上の方々を対象に開催しました。

参加者は、週1回合わせて8回の教室参加で、毎回、まず血圧測定から始め、その後いつまでも元気でいられるための「まめ知識」として20分程のお話を聞いていただきます。次にリズム体操とストレッチ体操で身体をあたため、いよいよ「転ばないからだづくり体操」です。

家でも一人で簡単にできる運動で、11の運動を週2回、3ヶ月続けると効果が現れるというものです。週2回通うこと

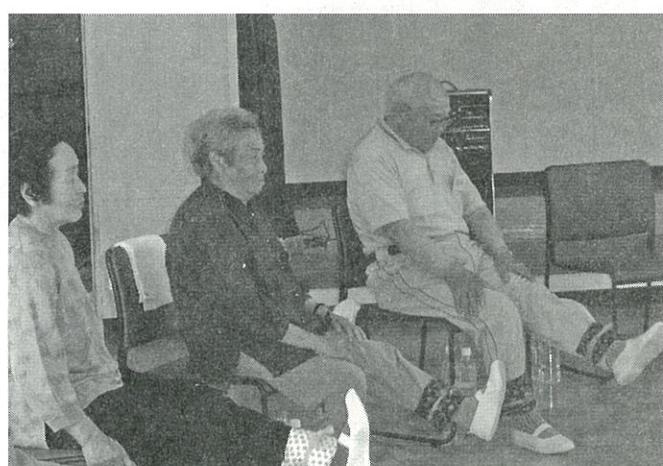
は負担と考え、週1回を教室で行い、もう1回は、自宅で行っていただくようにしました。

ラダーという縄はしごやe-ballというスポンジボールを使って、柔軟性や筋力アップ、バラン



ス感覚を養う体操なども取り入れ、地域での仲間づくりや楽しさが感じられる教室を心がけました。

最終日には、皆さんから「片足で靴下が履けるようになった!」「足が軽くなった!」「外出が楽しくなった」など、ご自分でも身体の変化を感じただけ、効果は十分にあったと思っています。



また時折会う教室参加者から「今もやっているよ!」「体操教室に行っているよ!」と言

う声も聞かれ、継続する事の大切さもお伝えできたのではないかと実感しています。

いつまでも元気でいられるために、一人でも多くの方々に、家でも一人で簡単にできる運動に取り組んでいただけるよう、来年度も担当地域で順に「転ばないからだづくり教室」を開催しますので、皆様のご参加をお待ちしております!

いきいきセンターさわまちでは、広く市民の方々に在宅福祉を知っていただくためのイベントや市民を対象とした押し花づくりや軽運動などの各種教室を開催しています。

いきいきライフ お元気コール

独居・高齢者世帯に安心を

私達「お元気コール」が初めて“いきいきライフ”（2004年10月2日開催）に参加する事になりました。

参加するからには、高齢者に喜んで頂ける事、ほかのサークルと内容が重複しない事、そして「お元気コール」が電話による安否確認の活動をしている事を知って頂くという目的もありました。

試行錯誤を繰り返し、より良いものを創りあげようとする気持ちが、とても新鮮で感動的でした。私達の出来ることを模索し、どんな空間と時間を皆さんに提供することが出来るのか？

たくさんのボランティアの方々に助けられ、「琴」の演奏と「茶会」をすることになりました。「琴」の音色が響く中で涙を流しながらお茶を飲み、昔話をされていた方がいました。その方の話に引き込まれ、時の移り変わりを体感させてもらい、同じ感情を共有する意味を改めて実感させてもらいました。

最後になりましたが、快く協力くださった皆さんに紙面を借り、心から感謝申し上げます。



陶芸に魅せられる

陶芸教室

焼きものの街として知られる江別で、唯一の初心者向けの陶芸教室です。

昔から手先を使うと脳に刺激を与え、老化の防止に役立つと言われていますが、その点、陶芸は粘土で何を作り、どんな型に作るかと考えることにより脳を活性化させ、しかも粘土をこねるのは手先だけでなく体全体を使うので、運動不足にも役立つのではないでしょうか。また趣味として高く評価されており、しかも手軽であり経済的にも負担が少ないです。

作られた作品は、作った人が生きてきた証として子孫に型あるものを残すことが出来るのです。今まで粘土に触ったことのない人が、教室に2～3回と通ううち出来上がった作品を家に持つて帰り、家族でその出来栄えを評価しあうことにより、家族とのコミュニケーションに役立ち、また教室に通う奥さん達は、自作の食器に料理を盛り付け、旦那さんの奥さんに対する評価が大変良くなったりと喜ばれています。

初心者の教室ですので、経験のない人でも大丈夫です。初心者には、それに合わせた指導もあります。

教室では、共通の趣味をもつ友人が多くでき、大変喜ばれています。一度教室で粘土に触ってみませんか。

さわやかサービスとは、地域の住民の方に会員（協力会員）になっていただき、江別市内に住む高齢者の方や障がいをお持ちの方（利用会員）に対して、調理や洗濯などの家事援助や通院の付き添い・介助などの支援を有償で行うサービスです。



さわやかサービス に登録しませんか！

このサービスは、協力会員・利用会員ともに事前の登録が必要であり、現在、利用会員が約30名、協力会員が約60名です。事務手続きや利用の調整は公社が担っています。

困ったときに気軽に頼めるサービスがあったら・・・と思いませんか？また、もし、私たちの住む地域に『ちょっとした手助け』を希望されている方々がいたら、自分のできる範囲で出来ることで、お役に立ちたいと思いませんか？そんなあなたの登録をお待ちしています!!

今日は、さわやかサービスを利用されている石倉ちよさん（利用会員）と協力会員の佐藤真子さんにお話を伺いました。

佐藤さんは毎週木曜日に石倉さん宅を訪問し、掃除や片付けをしています。

また、ご本人に代わって病院への薬取りなどをすることもあります。

お二人にお話を伺ってみました。

石倉さん

「息子たちも遠くに住んでいて、いつもいつも世話になれないし・・・。介護保険のサービスと合わせて、さわやかサービスも頼んでいるんですよ。佐藤さんは細かいことによく気がつくし、てきぱき仕事をしてくれる。毎週、佐藤さんが来るのを楽しみにしているんですよ。」

佐藤さん

「石倉さんのところに伺うようになって、もう7年以上たつんです。お子様たちと離れて暮らしていらっしゃるので、娘みたいにいろいろな話もしてくださいるんですよ。一番注意しなければならないのは、転ばないようにすること。寝室のベッドにタオルで工夫したり、竿が倒れないように固定したり・・・私のアイデアをとても喜んでくださるのがうれしいです。」

サービス利用料は

時間帯で変動ありますが、

1時間 1000円です。

協力会員は活動に応じ、

活動費が得られます。



いきいきセンターさわまちでは、市民に開放している研修室や娯楽室があり、多くの団体等が定期的に利用されています。その中から、一番新しい利用団体をご紹介します。

フラダンスサークル『大麻ピカケ』南国気分を楽しむ

外は風まだ寒くとも、サークルの中に一步足を踏み入れると、そこは南国ハワイの夢の中、フラダンスの柔らかな音楽に揺られて身も心も若返ります。

昨年8月に発足したフラダンスサークル『大麻ピカケ』、「ピカケ」とは香りのあるハワイの花の名で、「明るく、楽しく、仲良く」をモットーに、毎週「いきいきセンターさわまち」で活動しています。

札幌の「tokitoki フラ・レレスクール」の長尾時子講師の指導の下、札幌や地元江別でイベントや福祉施設へのボランティア訪問など積極的に活動しています。

フラダンスは、ゆったりとした動きの全身運動なので、年齢や性別を問わず誰でも楽しむことができます。言葉のイメージをそのまま身体で表現する手話的な振り付けが心まで癒してくれるもので、会員皆いきいきと輝いています。

現在会員募集中で、見学や体験も可能です。初心者も基本から始めますので途中入会の心配はありません。詳しくは電話090-8275-4425(長尾講師)まで。

◎ 賛助会員 (平成16年3月1日～平成17年2月28日) 敬称略

江別痴呆の人の家族を支える会 10,000円

高橋栄子 2,000円	工藤義雄 2,000円	大角貞子 2,000円
武部忠一 2,000円	中島杉光 2,000円	小嶋良光 2,000円
村松久代 2,000円	千葉規夫 2,000円	河内一男 2,000円

ありがとうございました。

◎ ご寄附 (平成16年3月1日～平成17年2月28日) 敬称略

陶芸同好会じゅらく 11,110円 大角貞子 30,000円

内田富雄 11,111円 匿名ご希望1名 50,000円

ありがとうございました。

施設のご案内



なお、不明な点、詳しく知りたい事がありましたら、上記各施設に問い合わせ願います。