

安心して暮らせる在宅生活を支援します！

い・き・い・き

福祉公社だより

財団法人 江別市在宅福祉サービス公社／所在地 江別市大麻沢町 5 番地の 6



介護保険を考える



理事長 忍 博 次

介護保険制度が始まろうとしています。無事の船出を祈っていますが、福祉関係者はその行方に様々な心配があると言っています。例えば、介護度は 6 段階に分けられ認定されますが、特別養護老人ホーム入所者のうち介護ランクが軽く認定されれば、ホームに居られなくなりますし、審査に対する不平も起きかねません。さらに江別市が保険料をどう定めるか、ということも気になるところです。お金の嵩む福祉サービスを多くの人が受けるような実態であれば、保険料が高くなるのは当然のことです。そして保険の給付サービスは制限給付ですから、給付以上にどんな福祉サービスを加えていくかを決めるのは、それこそ地方自治の中における住民の考え方にかかっているのです。

介護保険制度は福祉改革の第一歩ですが、さらにこれからの福祉は市場原理を適用し、民間の活力を導入してサービス競争を促進させ、利用者のサービスの選択権を尊重する方向を打ち出しています。利用者の主体性と自己決定を尊重する考えです。自己決定には責任が伴います。これから福祉サービスを利用しようとする人は福祉の情報や制度をよく理解し、自分の生活を自分でコントロールしなければならないのです。援助の専門家も何でもしてあげる人ではなく、自己決定や自立を支援する人であることを忘れてはならないでしょう。その意味で福祉のあり方に対する個人と住民の責任はますます重くなると思うのです。

いきいき保健だより

高血圧について

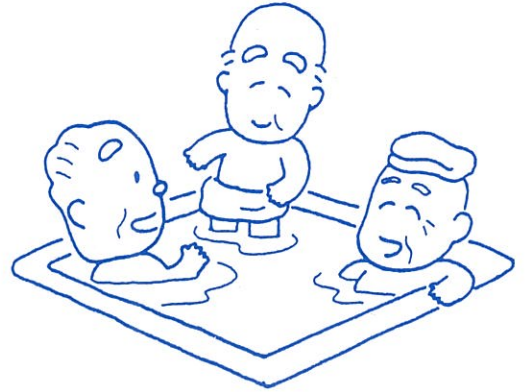
一般に最大血圧 160mmHg 以上、最小血圧 95mmHg 以上を高血圧といいます。高血圧は塩分の取りすぎや肥満、運動不足、ストレス等と深い関係がありますので、日常の生活に気をつけ自己管理をしましょう。

高血圧と入浴

熱いお湯に入ると、交感神経が興奮しますので、入った時に急激に血圧は上昇します。温度の急激な変化は高血圧や心臓によくありません。

ぬるめの湯の場合、血圧の上昇は緩やかで影響が少なく、鎮静作用もあり、しばらくすると血圧は次第に下がりますので、ぬるめのお湯につかると良いでしょう。

また、お風呂に体を沈めると、水圧を受けますので、日頃運動不足となっている人にとっては、それだけで運動の効果にもなります。



いきいきサークル紹介

いきいきセンターを利用している日本舞踊のサークル「なかよしクラブ」を紹介します。

「なかよしクラブ」は平成 8 年に作られ、現在男性 1 名、女性 9 名の計 10 名で、老人ホームなどへ出向いて、舞踊を披露しています。ボランティアで踊ることを第一目的とし、老人ホームやその他の方面へも活動を広げることで、地域の交流を深めています。

「楽しく踊ることにより健康を維持し、皆様に喜んで頂けるよう頑張っています。サークルの雰囲気は和気あいあいをモットーに楽しく踊り、井戸端会議にも花が咲きます。是非私たちのサークルに入って一緒に踊りませんか!!」とは代表の越後谷さんの弁。日本舞踊に興味のある方は、下記までご連絡ください。



「なかよしクラブ」代表 越後谷 咲子
江別市大麻東町 1 - 1 東町公団 2 - 301
電話 387 - 9053

「なかよしクラブ」は毎週月曜日午前 10 時から午後 4 時くらいまで、いきいきセンターで稽古をしています。是非見に来てください。

○生きがいと健康づくり推進事業○

公社では、60 歳以上の方を対象に生きがいと健康づくりを図るために各種講座を開催しております。平成 11 年度の定期教室の日程が決まりましたので、皆様がたのご参加をお待ちしております。

4 月 14 日（水）10 時から直接センターで受け付けいたしますので、申し込みください。いずれも先着順で定員になり次第締め切ります。

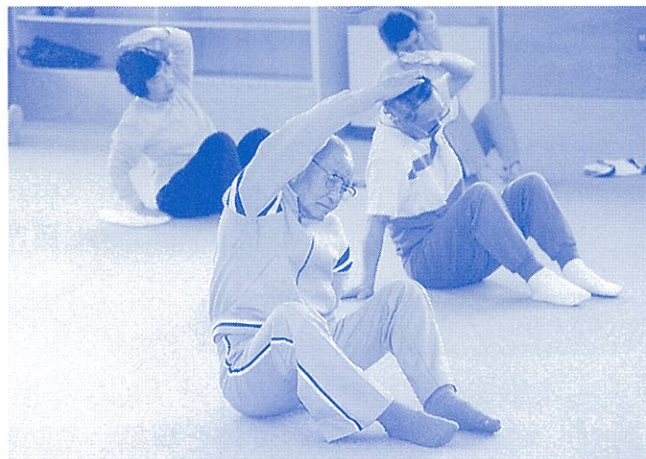
なお、陶芸教室、七宝教室、ヨガ教室、健康体操教室は秋の募集もありますので、広報えべつ 9 月号をご覧ください。または直接センターへお問い合わせください。



陶芸教室



七宝教室



健康体操教室

< 定期教室 >

教室名	日 程	時 間	受 講 料	定 員
陶芸教室 (短期)	5 月 13 日（木）～ 7 月 22 日（木） までの第 2・4 木曜日	13 時 30 分 ～ 15 時 30 分	教材費 1,500 円	24 人
陶芸教室 (定期)	5 月 7 日（金）～ 9 月 17 日（金） までの第 1・3 金曜日	13 時 30 分 ～ 15 時 30 分	教材費 2,500 円	24 人
七宝教室	5 月 19 日（水）～ 9 月 1 日（水） までの第 1・3 水曜日	13 時 30 分 ～ 15 時 30 分	教材費 毎回 600 円	15 人
押花教室	5 月 6 日（木）～ 12 月 16 日（木） までの第 1・3 木曜日	10 時 00 分 ～ 12 時 00 分	下記の※印を 参照ください	20 人
ヨガ教室	5 月 19 日（水）～ 9 月 1 日（水） までの第 1・3 水曜日	10 時 30 分 ～ 12 時 00 分	無 料	40 人
健康体操 教 室	5 月 11 日（火）～ 9 月 28 日（火） までの第 2・4 火曜日	13 時 30 分 ～ 15 時 00 分	無 料	70 人

※押花教室は教材費毎回約 500 円と道具一式 3,000 円です。

○非常勤ホームヘルパーの募集○

訪問介護に従事する非常勤ホームヘルパーを募集します。

応募資格は、50 歳までのホームヘルパー養成研修 2 級課程を修了した方です。

希望者は募集要項を請求のうえ 4 月 23 日（金）までに応募用紙をいきいきセンターへ提出してください。

○介護支援センター相談員の募集○

在宅介護支援センターで高齢者等の介護相談に従事する臨時職員を募集します。

応募資格は、50 歳までの介護支援専門員の研修を修了した方が、または保健婦、看護婦、社会福祉士、社会福祉主事等の資格があって実務経験が 5 年以上の方です。

希望者は募集要項を請求のうえ 4 月 23 日（金）までに応募用紙をいきいきセンターへ提出してください。

□ ありがとうございます □

<寄附>

(敬称略)

福迫 健夫

30,000 円

内田 ムメ

10,000 円

<賛助会員>

(敬称略)

中森 忠勝

2,000 円

野村須美子

2,000 円

矢澤 睦子

2,000 円

小館 一磨

2,000 円

藤倉 徹夫

2,000 円

久富 明子

2,000 円

○賛助会員の募集○

本事業の趣旨に賛同し、経済的な支援をしていただける個人及び団体を募集しています。

個人年会費 1 □ 2,000 円

法人年会費 1 □ 10,000 円



○協力会員の募集○

心身ともに健全で、福祉に理解と熱意をもって活動に参加できる 18 歳以上の方を募集しています。初めての方でもかまいません。申し込みは随時受け付けています。

○有償サービスを利用してみませんか○

日常生活で困っていることがありましたら、協力会員がお伺いします。

- ・家事援助（調理・洗濯・縫物・掃除・整理整頓）
- ・外出の付き添い
- ・日用品等の買物
- ・ふとん・ベッドの乾燥
- ・留守宅の管理

お気軽に
ご相談ください



サービスの申込み・問い合わせ

(財) 江別市在宅福祉サービス公社

〒 069-0842 江別市大麻沢町 5 番地の 6 江別市いきいきセンター内

TEL 387-5111 FAX 387-8655