



みどちゃん

# うちっこかわら版



この季節になると『春眠暁を覚えず〜』のフレーズが思い浮かびます。意味を調べたところ「春はぐっすり眠れるものだから、夜が明けたのに気づかず寝過ごしてしまう」とのこと。実は先日、とある睡眠に関する市民講座へ参加したのですが、その講話の中で年齢が上がると睡眠時間が短くなるとの話がありました。「明日は休みだから遅くまで寝よう」と思って寝るのですが、どうしても目が覚めてしまうんですね。なるほど！人の体って本当に不思議ですね。さて、皆さんは今の季節に何が思い浮かびますか？

## 意外と知らない施設のこと 地域の福祉施設を回るツアー開催報告



2024年3月26日（火）に、昨年10月にも実施した地域の福祉施設を見学して回る「うちっこバスツアー」に続く、「うちっこバスツアー第2弾」を開催しました。あいにくのお天気でしたが、50代から80代の方まで19名が参加され、マイクロバスで地域にある福祉事業所を見学して回りました。

このバスツアーは、地域の高齢の方が住み慣れた地域で介護が必要になっても安心して暮らせるように、内原にある福祉施設や様々なサービスを知ってもらいたいとの思いから平成29年（2017年）から始まった地域住民の方へ向けた催しです。新型コロナウイルスの蔓延に伴い、しばらくの間中止していましたが、感染症法の分類が2類から5類へ移行したことを受けて昨年10月から再開しました。

今回見学したのはグループホームうちらは、福祉サポートセンターあすなる、アシステッドヴィラかわわだ、リハビリ専門デイサービスたんばぼ内原店の4事業所。各事業所の担当者から施設の概要、利用料金、独自に提供しているサービスや取り組みなどについて説明を受けた後、見学可能な施設については、2グループに分かれて館内を案内してもらい、実際に利用者が活動している様子などを見て回りました。

参加された方々からは「通勤で前を通ることはあったけど、福祉施設とは知らなかった」、「見る」と「聞く」は違った。参加して良かった」、「一人ではなかなか行けないからこういう機会があって良かった」との感想がありました。

今回のツアーで地域に福祉施設があっても意外と知られていないことが分かったと共に、引き続きこういう場の提供は大切だと思いました。

グループホームうちらは  
（認知症対応型共同生活）



認知症のある要介護者を対象に専門的なケアを受けられる入所施設。少人数で家庭的な雰囲気

福祉サポートセンターあすなる  
（共生型デイサービス）



障害者が65歳以上になっても、同一事業所を継続利用できるような介護保険サービスと障害福祉サービスの両方を提供

アシステッドヴィラかわわだ  
（サービス付き高齢者向け専用住宅）



高齢者単身・夫婦世帯が居住できるバリアフリーな賃貸等の住まい。見守りサービスがある

リハビリ専門  
デイサービスたんばぼ内原店



要支援・要介護者に対して生活機能の維持又は向上を目指し、必要な日常生活上の世話及び機能訓練を提供

娘から同居している母親の介護相談

介護サービス（デイサービスやショートステイ）を利用したいと思っている。知人から小規模多機能型という施設を教えたもらったが、どういったサービスが受けられるのか？また、特別養護老人ホームとは何が違うのか？



在宅を希望するか施設入居を希望するかの違いがありますが、小規模多機能型とは、一つの事業所で「通い」を中心として、利用者の状態や希望に応じて随時「訪問」や「泊まり」のサービスを組み合わせて利用できる地域密着型サービスで、対象者は要支援・要介護認定を受けて在宅での生活を希望する方になります。一方、特別養

居宅介護支援事業所  
つまさと  
介護支援専門員  
友部 直子

護老人ホームは、原則要介護3以上の方で常に介護を必要とし、在宅での生活が困難な利用者が入居できる施設サービスです。小規模多機能型は料金が定額制でありながら、状況に応じて柔軟にサービスを組み合わせることができ、全サービスを同一事業所で受けられるため、違うサービスであっても顔なじみのスタッフが行うなどのメリットがありますが、定員制のため1日の定員数を超えたときは希望日に利用できない可能性があったり、併用できないサービスがあるなどのデメリットもあります。詳しくは担当のケアマネジャーや高齢者支援センターへご相談ください。

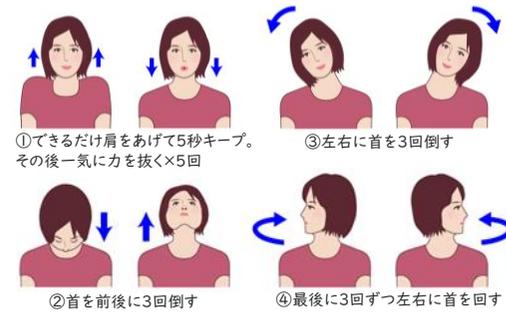
<ポイント>

- ・通い、訪問、泊まりのサービス
- ・定員によって利用できないことがある

## 健康講座『レッツエクササイズ』（健康）

前号（冬号）に引き続き、肩こり改善エクササイズを紹介します。今回は首肩まわりの筋肉の緊張を緩める体操です。筋を緩めて血流を良くすることで肩こり予防にもなります。是非、生活の中にも取り入れてみてください。

<首・肩のストレッチ>



※ポイントは1回目より2回目、2回目より3回目と大きく動かします

【注意】②③④は勢いはつけず、ゆっくりと行ってください。

【健康運動指導士 鈴木直昭】

【こんな時にご相談ください】 ※内原高齢者支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援する総合相談窓口です。

- 【本人から】
- ・介護保険サービスについて知りたい
- ・施設を利用してみたい
- ・足腰が弱ってきた

- 【ご家族から】
- ・物忘れが進んだ
- ・お金の管理ができなくなった
- ・離れて住んでいる親が心配
- ・介護の仕方がわからない

- 【ご近所から】
- ・どうも虐待されているようだ
- ・怪しい業者が出入りしている
- ・一人暮らしが心配等・・・

水戸市内原高齢者支援センター（もみじ館内）

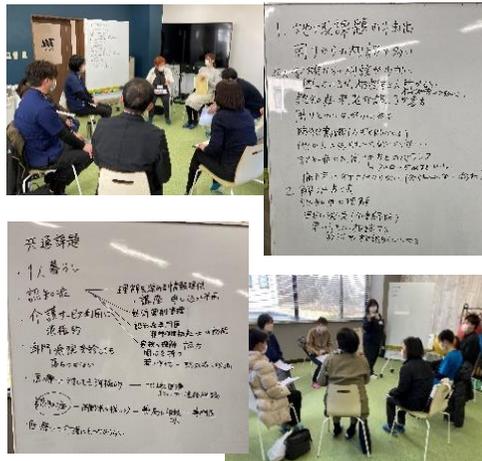
☎ 029-257-5466 受付時間：月～金/8:30～17:15

Facebook：@uchiharaseniorsupport または 内原高齢者支援センターで検索 🔍



年度末最後の地域個別ケア会議はモニタリングの回として昨年5月から今年1月までに検討した全5事例についての振り返りと、事例に共通する地域課題についてグループワークを行いました。まず、2グループに分かれて、事例に共通する課題(地域課題)を上げ、そしてその課題を解決するための方法についても検討しました。(事例の内容としては、4事例が認知症に関連するもので、もう1事例は介護者支援に関するもの。)

検討の結果、共通する地域課題として大きく分けて、①認知症高齢者とその家族と地域との関係、②家族と疎遠または遠方の場合の意思決定支援及びサポートの方法、③本人・家族からの相談ではなく周囲からの相談が多い(相談窓口が少ない?相談窓口がどこにあるのか分からない?)の3つが上がりました。それに対する解決方法として認知症に対する理解を深める、(認知症の)予防や早期発見・早期受診、相談窓口の周知の他、年代に関わらず「よりよく生きるための人生会議」について知る機会があると良いよね、など沢山の意見が出ました。今回上がった地域課題と解決方法については、支援センターの活動でも取り入れていきたいと思っています。



## 認知症カフェ「うちっこカフェ」

場所：もみじ館 毎月第3金曜日開催

(一般)

1月はニューイヤーコンサートと題して介護福祉士でシンガーソングライターの藤良多さんによる歌と演奏を楽しみました。「北国の春」や「星影のワルツ」NHK朝の連続ドラマ『プギウギ』から、主題歌の「東京プギウギ」の他、自作の「エール」を披露してくださり、皆さん口ずさんだり藤さんの歌声にうっとり聞き入っていました。



2月はフラダンスインストラクターの谷萩美智子さんに、フラダンスの披露と、日本で多くの人に愛されているフラ曲・ハワイアンミュージックである「月の夜は」の振り付けを教えてくださいました。フラの動

きにはすべてに意味があるようで、それぞれの振りの意味も併せて教わり、最後はみんなで音楽に合わせて踊りました。



3月は皆さんからのリクエストにお応えして、以前にも来て頂いた武田さんと小栗さんデュオに出演をお願いし、ギター&オカリナ演奏をしてい



きました。懐かしい青春時代の曲や流行歌など全13曲、聴いて・歌って皆さん大いに楽しられました。

## こもれび(認知症家族の会)

(一般)

認知症の方のご家族、介護者に向けて「認知症に関する正しい知識や介護に関する情報の提供」や、同じ悩みや不安を抱えるご家族、介護者同士の交流による支えあいの場の提供のため、今年2月に認知症家族の会『こもれび』を立ち上げました。初回の2月21日は、あいにくの悪天候でしたが4名の方が参加されました。



## 認知症ご本人の声の紹介

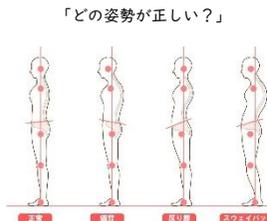
(一般・専門)

毎月1回第3火曜日に開催している本人ミーティング(認知症の当事者の方の集いの場)では、仲間と語り合ったり、余暇活動をしたりなど様々な活動をしています。その活動の中で、あるメンバーさんが話してくれた『ことば』を紹介します。

## 自分が認知症になって、初めて周りの人にも認知症を知ってほしいと思った

ご本人の『ことば』に、私たちもハッとさせられたり、大事なことに気付かされたりすることが沢山あります。この言葉もそんなことばの一つです。

R6.1月18日は『姿勢について』、2月15日は『睡眠について』と題して、NPO法人ちいきの学校の鈴木氏に講義と実践を受けました。『姿勢〜』では、4タイプの姿勢が描かれた絵を見て、どの姿勢が正しいと思うか?また、自分の姿勢はどのタイプか?そして、姿勢と生活習慣の関係性について知ることができました。



また『睡眠〜』では、個人差はあるとしつつ、最適な睡眠時間はどの位なのか、睡眠単位とは何か?睡眠不足が引き起こす健康障害や睡眠負債などの他、眠りの質を上げるという5つの方法についてもお話いただきました。

全9回シリーズで開催したプラス講座ですが、皆さんから貴重なお話を伺える大切な場でもありました。本当にありがとうございました。そして、1年間お疲れさまでした。講座の最後に次年度の講座開催についてアンケートの協力をお願いしたところ、内容についての感想や要望など沢山いただくことが出来ました。次年度へ活かしていきたいと思っています。

※この健康講座は、運動だけではなく、『健康に必要なこと』について専門講師から学ぶミニ講座です。次年度も健康講座(旧プラス講座)に名称を変えて継続開催いたします。



## 『鯉洲地区ふれあい食事会』場所：鯉洲市民センター

(一般)

社協鯉洲支部より、支援センターの活動内容と手軽にできる体操の紹介依頼があり、水戸市社会福祉協議会 鯉洲支部主催の一人暮らし高齢者を招待しての『ふれあい食事会』(1月29日(月))へ参加しました。新型コロナウイルスの影響で暫く開催できなかったそうで、暫くぶりに参加する食事会を皆さん楽しみにしてきたと話していました。この日は社協鯉洲支部、鯉洲地区住民の会や鯉洲市民センターの方たちも沢山参加していたので、顔見知りや馴染みの方も多く、お話しに花が咲いていました。



アトラクションでは体操や落語の小噺(こぼなし)を楽しみ、食事会では歓談しながら和やかな時間を過ごしていました。

## 『うちとしよい〜ばしょ』場所：内原図書館

(一般)

2月24日(土)内原図書館との共催イベント『うちとしよい〜ばしょ』の4回目を開催しました。テーマは郷土内原とし、“おはなしの会どんぐり”さんが作成した郷土紙芝居「だいだらぼう」や、内原の地名を使ったビンゴゲームを行いました。紙芝居では皆さんから「昔良く聞いたお話で、だいだらぼうが動かし山が水戸市と笠間と城里の境にある『朝房山』っていうのよね」と懐かしむ声も聞かれました。後半の健康講座では“2つのことを同時に行う”、“左右で違う動きをする”脳トレを行いました。なかなかできないもどかしさも含めて皆さん楽しそうに参加されていました。最初は表情が硬かった方も最後は笑顔で帰られました。



## 消費者トラブル「強引な訪問購入に注意！」

(一般・生活)

訪問購入のトラブルが増えているそうです。購入業者から電話が掛かって来ても、安易に訪問を承諾しないようにしましょう。買取の勧誘を承諾していない貴金属の売却を迫られてもきっぱりと断りましょう。「地震被災地へ送るための支援物資を集めているので、古着でも食器でも何でも買い取るが何かないか?」と支援業者を名乗って買い取り訪問の電話をかけてきて、実は貴金属が目当てだったというトラブルも増えているそうです。前もって電話等で訪問を約束した場合でも購入業者は消費者が事前に承諾していない物品の売却を求めることはできないとのこと。売るつもりのない貴金属などの売却を迫られておむやみに見せず、きっぱり断りましょう。不審に思ったり困った場合は高齢者支援センター、または消費生活センターへ相談してください。

