

松原ファミリーニュース

住民参加のデイサービスをとおして地域福祉の拠点づくりを



発行

NPO 法人 介護支援の会松原ファミリー

代表理事 豊永 雅雄

〒580-0031 松原市天美北6-446-5

TEL 072-332-3120

FAX 072-332-3186

Eメール npo@matsubara-family.org

URL <http://www.matsubara-family.org>



◆介護保険指定通所介護施設 デイハウス松原「ファミリー」

特殊詐欺にご注意！

～あなたは、オレオレ詐欺や還付金詐欺に騙されませんか？～

松原警察署によると、松原市では今年1～3月に20件の特殊詐欺事件が発生し、約2400万円の被害が発生しており、被害数が大阪府内65署でワースト1になってしまったとのこと。被害者はいずれも65歳以上で、電話対応でなんでも「はい、はい」と聞いてくれる高齢者や、軽度認知障害があり、理解力が難しい人がターゲットになっています。百貨店の店員や銀行協会職員、警察官を装い「あなたのキャッシュカードが不正利用されている」などとカードをだまし取る手口が13件と多くなっています。最近では、この手口等で70代の女性がキャッシュカード3枚をだまし取られ、約200万円を引き出されました。



◆ 高齢者を狙った詐欺の手口 ◆

＜オレオレ詐欺＞

身内になりすまし、お金を引き出す手口のことを言います。電話が来る際に「オレオレ」と言って具体的な名前を名乗らない。一番多い電話口詐欺です。

＜落とし物詐欺＞

これも身内を装って「落とし物の中に大金が入っていた。今日中に払わないと大変なことになるから、代わりに支払ってほしい」などと言ってお金を引き出す手口。

＜還付金詐欺＞

「医療費の払い戻しがあるのですが、払い戻しできる期間が迫っています。以前、振込用紙を送ったはずですが、失くしてしまった場合はATMでまずお金を振り込んでください！」などとまことしやかに言ってお金を引き出す手口。

＜キャッシュカード・クレジットカードをだまし取る手口＞

例えば、銀行のキャッシュカードは、多くの人が持っていますが、「あなたのカードが詐欺事件に使用されているので、早く新しいカードに変えなければなりません。手続きに暗証番号が必要なので、犯罪に使用されているカードと、手続きに必要な暗証番号を、これから訪問する銀行協会の人に渡して下さい」などと言い、実際に訪問した偽の銀行協会の詐欺師が、カードと暗証番号を受け取るという手口です。



最低限の予防として、身内の方と合言葉を決めておくことで被害に遭う確率は、低くなります。例えば「好きな食べ物は？」「一番好きな人の名前は？」「私の趣味は？」等です。

怪しいと思ったら、とにかく警察に連絡するのが一番です。 M. T

デイハウス松原「ファミリー」 第9回 運営推進会議

＜2019年4月25日開催＞

【内容】2019年1月～2019年3月の
下記についての報告

- 運営状況
- 事故報告
- スタッフ研修
- ご利用者の状況
- ヒヤリ・ハット
- 利用者家族交流会
- スタッフの状況
- 社内研修
- 法人行事等

当法人は、松原市社会福祉協議会主催の「にこにこカフェ」開催にも協力しています。昨年度は、参加者の皆さんの体力測定を行いました。握力、前屈、片足立ち等が何センチ、何秒と測定結果が目に見えることで、次の意欲に繋がりと、体力作りにも役立っています。まさしく継続は力なりですね。健康で長生きできるよう地域に今後も協力できればと思っています。

M. K

＜デイの利用状況/定員12名＞

	2019年3月末 現在
平均年齢	80.1歳
平均介護度	2.1
1日平均利用者数(3月)	10.1人/日
昨年度延べ利用者数	2,733人

次回は

第10回 8月22日(木)
第11回 12月19日(木)
に開催の予定です。





第20回 日本認知症ケア学会大会に参加して

今回の大会テーマは「認知症という希望」でした。「認知症の人と家族の尊厳が守られる社会が必ずや実現するという希望、そしてどんな認知症の人も家族も幸せになれるという希望」について多くのテーマと考え方が発表されていました。

当大会には、私を含め 3,000 人を超える認知症ケア専門士や有識者が参加しており、様々な課題を持つ認知症の人に、どのようにアプローチし、課題を改善、解決していくのかを多くの方が熱く発表されていました。数百の発表で紹介される様々な考え方、アプローチの仕方から介護のエッセンスやヒントを得ることができるのも、日本認知症ケア学会の魅力です。自施設内だけでは、発想として出てこない考え方等に触れることができるのは、大変有意義な機会です。

多くの発表演題の中で、「食」に対する支援をテーマにした数々の演題に注目し、食事の内容、量、形態、食事をするための環境、食事意識を上げるためのツール、食事の際の声掛けなど多くの支援例を勉強できました。

ファミリーにおいても、食べることを拒否する人、食べる意欲を失って食べない人、心身に何か原因があって食べたくても食べられない人など、時に「食」にまつわる困難事例があります。現在ファミリーにおいて、「食」の支援を進行中の方もおられて、今回の学会参加で得たことを応用実践しているところです。「食」の支援から「認知症の人も家族も幸せになれるという希望」に繋げていければと思っています。

Y. H



連続
コラム

28

～自動車の運転はいつまでできますか？～

最近まで、自動車を運転していたのですが、認知症の症状が進み難しくなってきました。道にも迷うようになりました。高齢者の事故も多くすごく心配です。「今まで無事故、無違反だ！」と言うものの、主治医から「運転はやめるように！」言われました。

<認知症の人の気持ち>

長年運転していて無事故だし、自信がある。「辞めろ！」と言われると人間性を否定された感じになる。運転できないことは、楽しみを奪われる？「危ないからダメ！」と言われると余計に抵抗する。説得しても言われる人に対して強く抵抗するようになる。



<対応策>

- 主治医や信頼できる人に言ってもらおうとうまくいく場合がある。
- 運転免許更新の時、「運転免許制度が変わり、更新ができなくなった」と第三者から言ってもらおう。
- 車検をチャンスとして捉え「車が動かない（故障した）ので維持経費が掛かって、経済的にしんどい」と説明する。また、仕事を辞める機会を車の処分の機会に持っていき、という工夫も必要です。
- この頃になると接触事故も多く発生することもあるので、その不安な気持ちに「運転を返上する」ように話をする
- それでもダメな場合は、助手席に乗るか、家族が運転し、同乗してもらい少しでも満足感を持ってもらう。

現在、道路交通法により、75歳以上の人は免許更新時に“認知機能検査”が必要です。今後、より厳しい規制が予想されます。

M. T

ファミリー通信



HAPPY BIRTHDAY !

利用者 M さんのお誕生会をしました。M さんは、みんなが見える特等席に座り、机の上で指をパチッと鳴らし、足でも同じリズムを取りながら、大好きなケーキが来るのを「まだかな～」とわくわくしながら待っている様子。

楽しみにしていたケーキセットが目の前に来ると、食べたい気持ちを抑えられず、ケーキに手を伸ばしかけた時、「HAPPY BIRTHDAY を歌ってから食べましょう！」とスタッフの声。



ピアノ伴奏にみんなで手拍子を取りながら、デイルームに響くくらい大きい声で、HAPPY BIRTHDAY SONG を歌いました。「お誕生日おめでとう」のお祝いの言葉に M さんは笑顔で得意気に指をパチッと二回鳴らして、ありがとうの気持ちを伝えていました。

みんなで美味しいケーキを食べて、ご機嫌ななめだった他のご利用者も幸せな笑顔になりました。
K. O



箱蹴り

椅子に座ったまま、願い事や悩み事などをひとつと言った後、おもいきり菓子箱を蹴飛ばし距離を競いました。

大きく深呼吸をして

「ファミリーにいつまでも元気で通えますように…」

「天国のお父ちゃんに会いたい…」

「お母ちゃんいつもありがとう、感謝してるよ」

など、ご利用者のいろいろな思いを聞くことができました。

Y. I



楽しいレクリエーション!



菜箸を使ってペットボトルのフタを掴んで、制限時間内にどれだけ多く移せるかを競います。

キャップ移し

箸を長めに持つ人、短めに持つ人、一つ一つ丁寧に移す人、二ついっぱい掴む人…それぞれ工夫され、無言になり真剣に取り組まれていました。

普段から食事で箸を使い慣れているので、みなさん器用に運んでおられ、時間内に移し終えた達成感に大満足のご様子でした！
Y. I

気持ちいいな～

ファミリーでは一人一人個別で入浴対応をしています。

ある男性ご利用者は、入浴前は「家に帰って入るからいい」と硬い表情であまり気分が乗らない様子でした。

そこで、ご家族の事や、昔されていた仕事の事などをゆっくり話しました。すると笑顔になり入浴に応じてくれ、湯船につかると「気持ちいいな～」と満足気な様子でした。

これから暑くなりますが、浴室の温度や体調の変化などに気をつけながら、安全に気持ちよく入浴していただきたいと思っています。

M. T



お花見 4月13日

松原市民運動広場に桜を見に行きました。久しぶりの外出で、ご利用者もとても喜ばれていました。

満開の桜に感激されてあちらこちらから「わあー綺麗」、「いい匂いがする」と声が聞こえてきました。



ボランティアさんと一緒に記念撮影

ご利用者の中には、スタッフと一緒に広場を散策しながら一周される方や、桜の木の下で花見を楽しむ方等楽しみ方は様々です。

その中でも一番綺麗な桜の下で、記念撮影をしました。短い時間でしたが笑顔をたくさん見ることが出来ました。

また来年も見に行けたらいいですね。楽しみにして下さいね。 T. N

バーベキューランチ 5月28日

うららかな春の日差しの下。といえるはずの五月下旬ですが…今年の五月の“ともすれば猛暑？”ともいえるほどの暑さには勝てず、本来テラスでお食事する予定から室内へ変更となりました。とはいえ、その暑さの中ひたすら仕込みをして焼いて下さったボランティアさんとスタッフには感謝しかありません！！

さて、ご利用者の皆さまはと言いますと…歌を唄いながらも気持ちはいずこへ？どこからともなくするお肉のにおいにウキウキなご様子♪室内とはいえど、いつもとは違う食事と大勢で賑やかな雰囲気食欲もアップ！早々におかわりをする姿もみられました。 M. F

介護スタッフ 募集しています！

生き生き！明るく！元気に！ファミリーでは、そんな豊かな時間をご利用者さんと一緒に創れるよう頑張っています。

あなたも介護スタッフとして、楽しく、やりがいを持って働きませんか？ぜひ、お気軽にお問合せ下さいね♡！ Y. H



歯周病



歯周病とは、歯の周りの歯周組織（歯肉・歯根膜・歯槽骨・セメント質）に炎症が起こっている病気の総称です。痛みがなく静かに進行し、歯を失う原因になり、小学生から成人まで多くの人がかかっている病気です。

歯周病の原因菌が血液中に入り感染をおこすことで、糖尿病、動脈硬化、心臓病、肺炎など全身の健康へ悪影響を与えます。そのため、手術や化学療法の前には、歯周病の治療が行われます。

また、歯周病によって増加する物質がインスリンの働きを妨げ、糖尿病を悪化させることがわかっていて、歯周病の治療で血糖値が改善するという報告もあります。

歯周病も生活習慣病のひとつ。毎日の口腔ケアと定期的な受診で、健康寿命を延ばしましょう。 N. I



3月10日 地域コンサート

今年も恒例の地域コンサートが、城連寺コミュニティーセンターで開催されました。心配していた雨の予報もみんなの願いが届いたのか、コンサートの間は雨が降ることもなく、158名の方が来場されました。



ゲストは、津軽三味線の松永朋子さんと、ギタリストの山入端清孝（やまのは きよたか）さんによるコラボレーションユニット「楽座～RAKUZA～」さんです。



秋田民謡ドンパン節からビートルズの曲まで、様々なジャンルの曲を披露して下さいました。お二人の息の合った楽しいトークと演奏に、会場全体が笑顔に包まれた楽しいコンサートになりました。

M. H

3月21日 バオバブとみんなのWA2019

曇天の中、はーとビュー(松原市人権交流センター)に於いて「バオバブとみんなのWA2019」が開催され、松原ファミリーは屋内で「型抜き」と「輪投げ」で参加。

「型抜き」では大人も、子供たちも真剣な目つきで挑戦している姿に感動、こちらまで応援したくなります。

「輪投げ」は比較的小さいお子さんが多く、ラインを前にして的中に入りやすくしてあげ、的中に入った時にはにかんだ顔は、とってもかわいい！！

「ファミリー呼び込み部隊」も、のぼり旗を掲げて外に出て大声を出し集客を図りました。 S. S



6月16日 なつかしのうたみんなであうたうミニコンサート

ゆめニティ多目的ホールにて、「24回なつかしのうた みんなであうたうミニコンサート」を開催しました。ピアノ伴奏 岡田陽子さん、岡田征長さんのやさしさと軽やかな素敵な音色に包まれながら、元気な歌声から始まりました。



今回のゲストは、口笛奏者の儀間太久実氏です。私は口笛の演奏を聴くのが初めてだったのでわくわくしていました。会場が一瞬静まり、曲がゆっくり流れ心に響き感動！リズムが速い曲になると「ワー凄い」とどこからか声が聞こえてきました。

最後は、なりきって歌えただしょうか？

美空ひばりさん？ いしだあゆみさん？・・・とても楽しいコンサートでした。

今回も、たくさんボランティアさんにご協力いただきました。ありがとうございました。 S. T

松原ファミリー ボランティア

楽しかった!ピンポン大会

松原ファミリーのボランティア交流会、久しぶりと言おうか、何十年ぶりのピンポン。ラケットの握り方も忘れていた。

練習するが、球が見えなく空振りばかり。4チームに分かれ、いざ試合。我がチームは1位になり、「がんばったで賞」の商品を頂くことになった。

何もかも忘れ汗をかき、ストレスもなくなり気持ちさがスッキリした。(脊柱管狭窄症で気持ちダウン) また皆と、楽しく交流出来たらなあ。来年が楽しみ。元気で動ける体にしておこう N. I



ボランティア活動と一緒に!

私は、きらり活動員になって4年になります。

松原ファミリーでのボランティアは、主に、夏祭りや盆踊り、クリスマスコンサート等、各種イベントのお手伝いをしています。その他月1回、調理用(時にはスタッフのマイ包丁<笑>)の包丁研ぎをして、美味しい料理作りにも間接的にお手伝いをし、皆さんと一緒に昼食を頂きます。スタッフの方の目配り、気配りに感心しながら、ご利用者の笑顔を見せて頂くと、こちらも笑顔になります。

また、きらり活動として、各小学校3年生の高齢者疑似体験学習をお手伝いしています。子供達の活発な動きからパワーと元気をもらい、活動を継続している中で、感謝、感激、感動を体感しています。

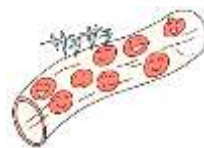
ぜひ、皆さんも一緒に活動しましょう! Y. K



※ ティハウス松原「ファミリー」は、「松原市介護予防支援きらり活動事業」の活動員受入機関です。



玉葱サラダで血液サラサラに!!



玉葱特有の刺激的なおいや辛みは、硫化アリルという成分によるものです。硫化アリルは血液が固まるのを防ぐ働きをし、高血圧や動脈硬化、脳血栓、心筋梗塞などの予防に役立つといわれています。もちろん循環障害だけでなく糖尿病の予防、治療にも効果的に作用します。



血液を美しくサラサラにする野菜＝玉葱は、生で頂くと一番効率が良く、おすすめの食べ方はサラダ(スライス・オニオン)です。出来たら無肥料、無農薬の玉葱が一番良いのですが・・・

食べる30分前に玉葱を薄くスライスし冷蔵庫に入れ、食べる時にカツオ節を振りかけポン酢で頂くとすごく美味しいです。

硫化アリルは水溶性の成分なので、辛味を和らげる為に水にさらすなどした場合には流れ出てしまうときがあります。切った後は、玉ねぎは出来るだけ水につける機会を減らす方が効果的です。

私は毎日頂いており元気です。ぜひ試してみてください。 S. M

イベントのご案内

と き	イベント名	ところ
7月23日 火	夏祭り	松原ファミリー
8月17日 土	城連寺盆踊り	城連寺 公園予定地
9月13日 金	敬老お祝い会	松原ファミリー
12月15日 日	クリスマスコンサート	松原市文化会館
12月18日 水	クリスマス会	松原ファミリー
令和2年 3月(予定)	地域コンサート	城連寺 コミュニティーセンター
3月(予定)	バオバブと みんなのWA	はーとビュー



城連寺盆踊りに出店します。
お手伝いして下さる
ボランティアさん
募集中！



クリスマス チャリティー コンサート

恒例の クリスマスコンサート
今年は 12月15日(日)
HAPPYクラシック音楽
～モーツァルトつて、
楽しいよ
の予定です。

詳細は次回のニュースで
お知らせします。

退職しました

長い間お世話になりましたが3月末に退職しました。
思い返すと1990年にボランティア団体主催の宅老所(ミニデイ)に参加、その後大阪府の「シルバーデイハウス事業」を受けての運営から、2000年4月に介護保険指定事業所になりました。高齢者対応制度の変化の中での勤務でしたが、いつも沢山のボランティアに支えられての活動でした。

沢山の思い出の中でも思い出されるのは月ヶ瀬への一泊旅行です。同行された家族様は「長い間一緒に行けなかった旅行が出来て本当に嬉しかったです。」と、話された時の笑顔が思い出されます。

日々高齢者の方たちと過ごすことで沢山の事を教えて頂いた反面、介護されている家族様にどれ程のお手伝いできたのか悔やまれることも多々ありますが、「ファミリー」は今後も頑張って活動して行きます。私もこれからはボランティアとして出来るだけ協力していきたいと思います。ほんとうにありがとうございました。

竹澤 喜代美

賛助会員としてご協力ください

会員数 111人 (2019年6月30日現在)

NPO法人の組織運営は会員制度を基本としています。
私たちの趣旨をご理解・ご賛同いただき一人でも多くの方が加わって下さることを願っています。

ぜひ賛助会員としてご協力ください。

ご入会をご希望の方は、事務局までご一報いただければ、入会申込書などをお送りいたします。

個 年会費 1口 3,000円
団体・法人 年会費 1口 5,000円

<郵便振替口座>

口座番号: 00920-5-158490

加入者名: 特定非営利活動法人

介護支援の会松原ファミリー

編集後記

令和になって初めての「松原ファミリーニュース」です。梅雨明けまであと少し、もうすぐ暑い夏がやってきますね。

夏と言えば花火。実は私、かねてから行きたかった「長岡の花火」のチケット抽選で、当選しました！父と相談して、弟と3人でいく事にしました。新潟はあまり行ったことがなく、どうやって行こうかと計画中です。旅行って行くまでが楽しいですね。どうかお天気さん、よろしくお願いします！皆さんも楽しい夏でありますように。

K. S