

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>



フェイスブック 介護支援の会松原ファミリー

検索



◆介護保険指定通所介護施設 デイハウス松原「ファミリー」

今後の高齢者対策

H30.2.16 新しい「高齢社会対策大綱」の閣議決定がされました。5年ぶりの見直しで

＜ 基本的考え方 ＞

1. 年齢による画一化を見直し、全ての年代の人々が希望に応じて意欲・能力をいかして活躍できるエイジレス社会を目指す。
2. 地域における生活基盤を整備し、人生のどの段階でも高齢期の暮らしを具体的に描ける地域コミュニティを作る。
3. 技術革新の成果が可能にする新しい高齢社会対策を志向する。



分野別の基本的施策	
① 就業・年金等分野	全員参加型社会の実現のための高齢者の雇用・就業対策推進、生涯を通じた能力の発揮、公的年金制度の安定、自助努力の所得確保
② 健康・介護・医療との分野	健康づくり、介護保険制度の安定、介護サービスの充実、高齢者医療制度改革、地域支え合いの仕組み作り
③ 社会参加・学習等分野	社会参加活動の促進、学習活動の促進
④ 生活環境等分野	豊かで安定した住生活の確保、ユニバーサルデザインに配慮したまちづくり、交通安全、犯罪・災害とからの保護、快適で活力に満ちた生活環境の形成
⑤ 高齢社会に対応した市場の活性化と調査研究推進	高齢者向け市場の開拓と活性化、超高齢社会に対応するための調査研究と基盤整備
⑥ 全世代が、参画する超高齢社会に対応した基盤構築	全員参加型社会の推進等が挙げられるが、受給年金の開始時期を70歳を超えた後にまで広げることや、高齢者起業の促進、60～64歳の就業率の向上、2歳以上（2020年までに）の健康寿命の延長、社会的孤立防止、高齢ドライバー対策、認知能力が低下した高齢投資家の保護まで盛り込んでいる。



高齢化率が上昇していく中で、もう行政だのみではなく、自助・互助のしくみが大切になってきます。即ち、安心・安全な生活を営むことのできる地域づくりが急務な課題ですね！皆さまの考えは、いかがですか？ T・M



連続
コラム **23**



最近、衣類への感心がなく 毎日同じ服を着ます 家族が声をかけても怒り出します

認知症の人はどんな気持ち？

「汚れてるよ！同じ服ばかりだと病気になりますよ！」という忠告も、認知症が進んでくると「汚れ、病気」と嫌な言葉だけが印象に残り、自分のことを、不潔で病人呼ばわりして馬鹿にしている！と思って自尊心も傷つき余計かたくなになります。

＜対応策＞

- ① 他に迷惑が掛からないなら割り切る。
- ② 入浴中に、似ている清潔な服を用意しておく。
- ③ 本人が気に入る場所に行こうと誘い、おしゃれをしたり、化粧を促す。
- ④ 受診の日だからと、おしゃれや好きなものを食べるに誘う口実を設ける。
- ⑤ デイサービスに通っているなら、着替えをゆだねる。
- ⑥ 着替えがどこにあるのか分からない場合もあるので、タンスやしまっている場所に分かりやすく表示する等の工夫が必要でしょう。 M・T

NPO発！“市民のまなび”応援事業 認知症高齢者 徘徊（一人歩き）声掛け模擬訓練

2月18日（日）河合小学校において、「認知症高齢者徘徊（一人歩き）声掛け模擬訓練」を開催し、河合地区の大勢の皆さんや河合小学校の子どもたち（16名）をはじめ、市内各所から、総勢132名が訓練に参加しました。

前半は、大人は認知症介護指導者の松原宏樹さんの講演を聴き、子どもたちは、認知症を楽しく学ぶ紙芝居を見たあと、クイズやボウリングなどのゲームをして楽しみました。

後半からは大人と子どもは合流して、ファミリー劇団の寸劇「対応の仕方 徘徊（一人歩き）声の掛け方」を観劇した後、いよいよ徘徊声掛け模擬訓練開始！10グループに分かれ、小学校内を徘徊している、各徘徊役の演者（福祉関係者）に声を掛けていきました。



ドキドキ緊張気味の皆さんからは、最初の一声がとても難しいとの感想が多くありました。つつい身体をつかんで制止したり、早口で声を掛け過ぎてしまったり、相手の行動に対応しきれず戸惑ったりしながら皆さん頑張って対応していました。

その後、各班でのグループワークでは、声掛けの仕方や難しさ、徘徊者の事前情報の内容、地域での情報の共有の大切さなどを確認し、声掛け役、徘徊役それぞれが感想を述べ合ってお互いの訓練を振り返りました。

この訓練が、地域の高齢者を見守る力に繋がっていけば、より安心、安全に暮らしていける町になることでしょうし、訓練への参加は、子どもたちにとっても良い機会になったと思います。来年度も市内のどこかで、この訓練が開催される事を期待したいと思います。 Y・H

法人として参加している会議のうち、 「セーフコミュニティ～自殺予防対策委員会～」を紹介します。

セーフコミュニティを皆さんはご存知でしょうか？これはWHO（世界保健機関）が推奨する、安心・安全なまちづくりの国際認証制度で、松原市が認証を取得したのは、国内で8番目、大阪府では初めてでした。

この松原市セーフコミュニティには、6つの対策委員会があり、その一つに「自殺予防対策委員会」があり、委員の一人として、松原ファミリーからは施設長の林が出席しています。

この委員会の主な取り組みは二つ。一つは、ゲートキーパー養成講座の企画・開催です。ゲートキーパーとは、自殺を未然に防ぐために、自分の身近な人、家族、友人の悩みに気づき、話を傾聴し、適切な相談機関につなげ、見守ることができる人のことで、「命の門

番」とも位置付けられる人のことです。

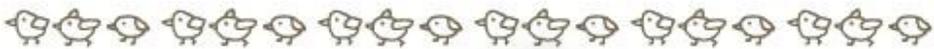
もう一つは、自殺を未然に防ぐために必要な「相談機関の周知・拡充」を図ることです。ゲートキーパー養成講座については、来年度に向け、“子ども向け”と“大人向け”に分けた講座を企画し、各講座がより効果的で実りあるものになるよう検討を重ねています。

「命」を守るという課題は、どの世代においても大変重要なことです。この取組が、ぜひ安心・安全なまちづくりに繋がっていくよう願っています。

Y・H



ファミリー通信



カレンダー制作

ご存知でしょうか？毎月、飾りを貼りつけた素敵なカレンダーを創作している取り組みを!!

2月のテーマは…もう、お分かりだと思いますが、節分です。赤と青の折り紙をそれぞれ折り、赤鬼と青鬼を製作しました。手先の器用なご利用者を中心に、ボランティアさんにも協力して頂きました。初めは鶴を折る要領と同じだったので、皆さま余裕の表情だったのですが…次第に細かい作業が増えていき「あーでもない、こーでもない？」と問答しながらも完成した鬼は2つとして同じ顔はなく、「こっちの方が男前やな」と女性ご利用者。鬼の世界にもイケメンがいるんですね(笑) M・F



豆まき

2月3日節分の日、午後から豆まきをしました。みなさんに豆の入った箱をお渡ししましたが、なんと鬼が来る前に豆を食べてしまい、鬼退治の豆が減ってしまいました!



3匹の赤鬼がやってきたので「鬼は外!!」の掛け声と共に、思いっきり豆を鬼に投げつけました。ご利用者の中には、鬼の背中に豆を入れたり、自分の豆を鬼にあげたりする方も。あっという間に豆が無くなり、鬼は退散していきました!



最後に「福は内」の掛け声で、福を呼び込みました。今年も皆様にとっていい事が沢山ありますように。 E・K

回想法

ファミリーではティータイムの後、ゲームや創作等をしています。その中で「回想法」があります。

昔使用していた器具や物の写真を見て「これは何ですか?」と尋ねると「あっ、これは“かまど”や。」「“へっついさん”や。」「ご飯炊いて、味噌汁作って。」「牛のエサのお芋炊いていた。」「子どもの頃そのお芋をこっそり食べて、、、親に見つかった。」



“火鉢”の写真を見ると「網をおいてお餅や干し芋を焼いたりした。」昔のアイロン、こたつ、ミシン、手水等どうやって使っていたのかなど、当時の生活を生き生きと笑顔で話して下さり、楽しいひと時を過ごしています。

C・N

デイハウス松原「ファミリー」 第5回 運営推進会議

<2017年12月21日開催>

[内容] 2017年8月~2017年11月の
下記についての報告

運営状況/ご利用者の状況/ヒヤリ・ハット/
スタッフの状況/職員研修/社内研修/法人行事等

<デイの利用状況/定員12名>

	2017年11月末	現在
平均年齢	80.6歳	
平均介護度	2.2	
1日平均利用者数(月)	8.8人/日	
延べ利用者数(8月~11月)	920人	

次回は、2018年4月26日に開催の予定です。

ヒヤリ・ハット(重大な事故につながりかねない出来事)報告書は、今までは書くことすらためらっていたスタッフが多かったのですが、今は積極的に取り組んでいます。ミーティングで報告・検討し、共通認識を図っており、今後のより良いケアや安全に繋げるための報告になっています。

当会議で頂いたご意見は、外部からの貴重なご意見です。私たちの介護を見直し、スタッフの新たな気づきに役立っています。 M・K



クリスマス会 12月19日



テイルームをツリーやリースで飾り付け、部屋中キラキラになりました。ゲストの中原さんのピアノ伴奏でクリスマスソングを皆で歌い、大植さんのマジックショーでは、「すごい!」「ブラボー」などの声と大きな拍手をしながら楽しまれていました。ティータイムにケーキを食べ、最後はサンタさんが皆さんにプレゼントを渡し、大盛り上がりな一日でした。「楽しかった」「ケーキおいしかった」とご利用者からの喜びの音が聞けて、良い思い出ができました。 M・T



初詣



年初より寒い日が続く中、とても暖かい日があり、ご利用者とボランティアさんと一緒に、三宅神社に初詣に行ってきました。皆さんで順番にお参りをした後、「今日は暖かくて気持ちええなあ」と話をしたり、蛸梅（ろうばい）の花のいい匂いを楽しんだり、梅の木のつぼみを見ながら「梅の花が咲いたら、また見に来たいな〜」など色んな話をしながら境内の散策を楽しみました。

デイに帰ってからのティータイムでは、おぜんざいが出ました。暖かいとはいえど外出で体が冷えていらした様で、「体が温まって美味しいわ〜」と言いながら、皆さん笑顔で舌鼓を打っておられました。 H・M



味噌汁は具たくさんにして

毎日食べましょう!!



味噌は日本を代表する発酵食品のひとつで、原料の大豆には、たんぱく質・脂質・ビタミンB群・ビタミンE・カルシウム・鉄などが多く含まれています。大豆を発酵させる事によって消化吸収がよくなり免疫力を高めます。

具には抗酸化力のある玉葱、ビタミンAが豊富な人参、たんぱく質の豆腐、うま味のある油揚げをベースに決めておくと手軽に栄養のよい味噌汁になります。

私は、玉葱・人参・油揚げをカットしたものを一日分ずつ袋にセットして、一週間分程を冷凍しています。味噌汁を作る際には、この具財プラスその日によって、海藻や旬の野菜を追加します。ご利用者には、どうも味噌汁が苦手な方がいらっしゃいますが、一口でも多く食べてくださればうれしいです。 M・K



第15回 認知症の人と介護者を支援するための クリスマスコンサート

12月10日

松原市文化会館で、第15回クリスマスコンサートを開催しました。ゲストは和華楽（わがら）のみなさん。



津軽三味線・篠笛・和太鼓のコラボを400名を超える来場者の皆さんと楽しみました。

洪くて強い音の中にも、優しさのある響きの津軽三味線、心に残るやさしい音色の篠笛、迫力と力強い和太鼓に加え、ピアノ演奏が会場いっぱい響きわたり和楽器の魅力に包まれました。

また、和太鼓の体験コーナーでは、リズムよく太鼓を打つ参加者の皆さんに大きな拍手。心が和むひとときでした。次回も素敵なコンサートに会えますように！ S・T

《後援》

松原市 松原市社会福祉協議会 松原市文化情報振興事業団

《賛助》 (50音順)

いしはまクリニック	杉山クリニック	バオバブ福祉会
居酒屋音将	セツシヨソ	パームコートまつばら
大浦酒	田口建設工業	阪南中央病院
大阪いずみ市民生活協同組合	ダスキンマツバラ	ペリーうえだデイトレーニングセンター
介護ボランティア友の会	ダスキン天美ハーティ中野	ペリー松原デイトレーニングセンター
北田勝弘	たなか内科	ホリホック
芝池じゅんあい薬局	デイハウス若葉さんち	松原市文化情報振興事業団
清水医	西村鉄工所	松原徳洲会病院
聖徳会	日本キリスト教団河内松原教会	松原介護者家族の会
城本生花店	日本城タクシー	李クリニック



お口の体操

デイでは毎日午前中に、歌を歌う準備と、誤嚥予防をかねて、「お口の体操」を行っています。

この体操は食前に、あごやのどの筋肉を鍛え、唾液の分泌をよくして、食物を飲み込みやすくし、消化を助けます。また発音がハッキリし、表情が豊かになるなどの効果があります。

まず、歌の時間の始めに「パタカラ体操」食事20～30分前に舌と顔の体操、唾液腺のマッサージ、早口言葉を行います。みなさん歌を楽しみながら参加されています。N・I

～パタカラ体操～

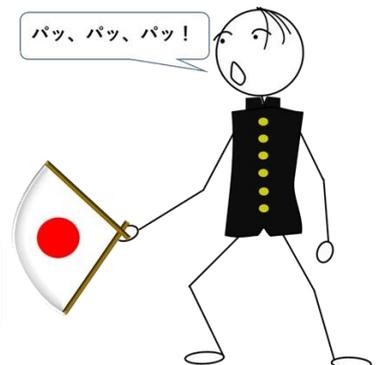


- 「パ」唇を閉じて食べこぼさない
- 「タ」食べ物を押しつぶす、飲み込む
- 「カ」食べ物を食堂へ運ぶ
- 「ラ」食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする

<例> 「パ・パ・パ」×3回
「パパパパ」×3回

「タ」「カ」「ラ」についても同様に～

最後に「パタカラ パタカラ パタカラ」



パッ、パッ、パッ!

松原ファミリーボランティア

松原「ファミリー」とのご縁は、10年以上前になります。今は亡き母と、同居を始めた頃、家族全員仕事に出て、夕方まで一人で留守番をしている状況でした。

元気なお年寄りが集う「ぬくもりクラブ」※にお世話になり、一日中楽しく過ごしておりました。



母が年を重ね、「ファミリー」でお世話になる様になり、糖尿病だった母の食事管理もちゃんとやって頂き、心から感謝しております。

母を手厚くお世話して頂いた「ファミリー」に恩返しをしたいと思い、今は調理ボランティアとしてお手伝いをしています。提供させて頂いた食事を、残さず美味しく食べてもらった時は、とても嬉しく元気を貰います。もっと元気になれる様お手伝い頑張ります。

S・M

※「ぬくもりクラブ」は、松原ファミリーが大阪府より委託され実施していた「街かどデイハウス事業」の名称です。

(2000年4月～2012年3月)

イベントのご案内

と き	イベント名	ところ
3月11日 日	地域コンサート	城連寺 コミュニティー センター
3月17日 土	バオバブと みんなのWA2017	はーとビュー
6月10日 日	ミニコンサート	ゆめニティ
7月23日 月	夏祭り	松原ファミリー
8月18日 土	城連寺盆踊り	城連寺 公園予定地
9月15日 土	敬老お祝い会	松原ファミリー
12月9日 日	クリスマスコンサート	松原市 文化会館
12月20日 火	クリスマス会	松原ファミリー
平成31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

ボランティア交流会 のお知らせ

昨年は都合で中止になった
「ボウリング大会」です
が
今年はやりますよ～!!



松原ファミリー ボランティア交流会

日時:3月25日(日)
会場:ボウリングアロー松原店
参加費 1,000円(当日支払)

※ファミリーより
送迎バスが出ます!

申込みは事務局まで。
締切は3月17日です。

ご協力よろしくお願いいたします!

入場無料

松原ファミリー 地域コンサート

音域の異なるサクソフォン奏者
による演奏を楽しんだ後、
みんなと一緒に楽しく歌いましょう

3月11日(日)

開演 13:30 (開場 13:00)

ところ：城連寺

コミュニティーセンター

出演：ローズサクソフォンカルテット



新スタッフ紹介

私は介護職の経験があるとはいえ、最初は戸惑うこともありましたが、けれどファミリーでのメンバーさんたちへの一人一人の関わり方に「すごいなあ、ほんまファミリーやん」と思いました。

自分にも両親（父88才・母86才）がいます。身内だと「まだ自分でできるやろ!？」と、つい感情が入り、きつくあたってしまっています。けれど、両親は大切に、これからも元気でいてほしい、後悔の無い介護を続けたいと思っています。ファミリーでの人生の先輩であるメンバーさんに教わる事も多々あり、まだまだガチガチの緊張感ですが、これが心地よい緊張感になる様、初心に戻りしっかりと知識や技術を身につけたいと、日々勉強させて頂いています。これからもよろしくお願い致します。 今出佳子

昨年の夏まで小規模な保育園の調理に従事していましたが、70才を過ぎて、短時間で全ての工程をこなすには体力的に無理だと考え退職しました。仕事から解放された時間を1ヶ月程楽しんでいましたが、日が過ぎてゆくとその暮らし方にとまどい始めました。その矢先にファミリーの募集を目にし面接を受けました。今でもその時のファミリーの人達が放つやさしい雰囲気心が弾んだのを覚えています。

今までの調理は和食中心のメニューでしたので、洋食風の料理には少し自信に欠けますが、ご利用者の“ごちそうさま”と言って下さる言葉が私の励みになっています。不手際な面もありますが、今後とも宜しくお願い致します。 木村美喜子

賛助会員としてご協力ください

会員数 116人 (2018年2月28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。

個人 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



Facebook はじめました



いいね! お待ちしています

編集後記

とっても寒かった冬でしたが、ここのところ急に暖かくなりました。なかなか体がついて行けかない方も多いのではないのでしょうか。洋服選びも難しいですね。昔から「1月は行く」「2月は逃げる」と言われますが、私の2月は“寒さ”と“平昌オリンピック”と一緒に逃げました～



そして「3月は去る」。早いもので気がつけば年度末です。新たな出発に向かって、心の準備をしていきましょう。そだね～!!

K・S

※写真掲載については、家族及び関係者等の了解をいただいています。