支え合うまち小松島

社協だより

小松島地区社会福祉協議会
仙台市青葉区小松島４－７－１
（小松島コミュニティセンター）
TEL：022－274－6181

令和元年度 第１回福祉懇話会

令和元年度第１回福祉懇話会が11月30日小松島コミュニテイセンターで開催されました。参加は福祉委員、民生・児童委員、町内会長、包括支援センター、地域の皆さんの参加です。

菅原会長の挨拶で開始、大柳副会長より「おでかけ情報」を今後も発行していくことが紹介されました。

◆笑いの万能薬「シルバー川柳」みやぎシルバーネットの千葉雅俊代表による講演がクイズを交えながら楽しく行われました。良い頭の体操でした。「シルバー川柳」は大手出版社から単行本として発行されています。

◆「インフォーマルサービスって、何っしゃ？」医療法人草恵会理事長　草刈拓先生による講演を皆で聞きました。

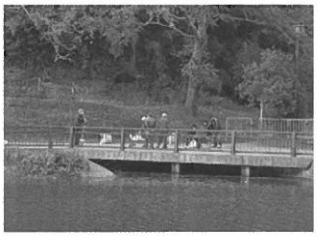
まず自己紹介をし、尊敬するのはケーシー高峯ですとざっくばらんな話から始まりインフォーマルサービスとは、公的な制度や法律に基づかないサービスのこと。ユウモアを交えながら分かりやすく楽しく教えて戴きました。

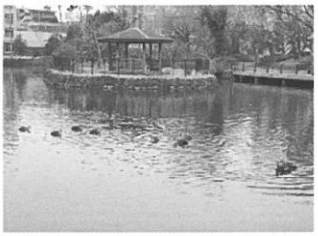
小松島界隈は社会資源、施設・団体・人物が豊富です。社会福祉を成立させるためには皆様方が必要ですとのこと。誰もが連携と情報をやり取りし６年後を目指し頑張りましょうと結ばれました。

◆福祉区ごとにわかれて、「地域交流活動に何故出てこない。皆さんだったらどういう働きかけができますか？」について話し合い代表が発表しました。有意義な会でした。

小松島公園をみんなで清掃しました！

小松島公園の清掃は年1回小松島地区老が中心となって実施してきましたが、令和元年度から青葉区老連からの脱退に伴い、小松島学区町内会連合会が引き継ぎ11月12日各町内会の有志と東北医科薬科大学の学生と職員が加わり清掃を行いました。公園がきれいになったせいか最近白鳥や鴨などが飛来しみんなの目を楽しませてくれています。





談話室コミセン

■健康な体を作るさじ加減　～何をどれだけ、いつどのように食べたら良いか～

日　時：令和元年11月6日（水）10：30～12：00
講　師：青葉区家庭健康課　健康増進係　訪問栄養士　吉村和美氏

＜内容＞

加齢に伴う身体の変化として、かむ力、飲み込む力が弱くなる・食欲が低下する等があり、その結果水分やエネルギー・栄養素が不足することを学びました。

そこで健康状態が維持できる理想の体重を参加者全員で計算した所、男性参加者から「太っていたんだね、食事を見直さないといけないなー」といった声があがりました。

そこで先生から体に必要な栄養を取れる1日の目安として、自分の手の大きさで食べ物の量をはかる「手ばかり法」を教わりました。肉や魚、果物などを食べる目安がわかりやすいと好評でした。

参加者からの質問も多く時間が足りなくなるほどに。最後に先生から「おおまかにバランスのとれた食事をとることが一番身近な健康法」とアドバイスを頂き盛況に終わりました。

■私の介護体験　　宝蔵院東部親和会　民生委員児童委員　**長澤　栄治**

12月4日（水）午前小松島コミュニティセンターで「談話室コミセン」があり、「私の介護体験」のテーマで、認知症の90歳になる母を自宅で9年介護している体験談をお話した。

11年前にアルツハイマー型認知症と診断されたが、当時茨城勤務で月1，2回帰るのがやっとで、転勤を希望し、山形勤務になったが、週1回帰るのがやっとで、服薬できず，鍋焦し等で，一人での生活は難しいと58歳で退職し、同居し、介護を始めた。

はじめは介護サービスを利用していなかったが、包括支援センターに相談し、デイケア（通所リハ）の利用を開始した。要援護２から要介護１となり、デイケアの回数を増やしたが、３年前の２月に玄関で転倒し、救急車で病院に搬送されたが、骨盤骨折で、車椅子生活となった。自宅復帰に向け、老健施設でリハビリを約３ヶ月行い、ベットを入れるため自宅改修、ベット、トイレの手摺り等のリースを介護保険で行い、６月１日に自宅に戻った。その時には介護４で、オムツ、尿管カテーテルを入れた状態だったので、訪問看護も隔週で利用し、約３ヶ月で尿管カテーテルがとれ、オムツからパンツに変わった。現在は、週４回の通所リハとショートスティを組み合わせて在宅介護している。認知症は物忘れにより様々な症状が出てくる。

昨年11月から自分で食事が取れず、介護して食べさせている。３月から介護５になった。はじめは認知症に無知であったが、講演会、家族会に参加する等で情報を得て、介護の役にたてている。講演後、４グループに分かれ25分ほど介護について話合いを行ったが、身近な問題で、各グループから様々な意見が出された。認知症が身近な病気になってきているが、介護が大変なので、正しい知識を身につけることが大切だと思う。

「昔遊びの会」に参加して

長命荘町内会　民生委員児童委員　**伊藤　秀嗣**

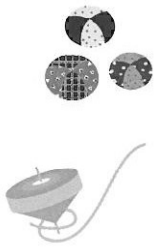
「メンコ」「おはじき」「あやとり」「こま回し」「ビー玉」「お手玉」「けん玉」と、７つの昔遊びを分担して子供達に教えたというより、一緒に楽しんだというのが参加した我々全員の正直な感想だったと思います。

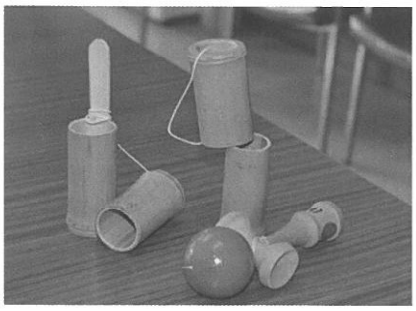
私も「年寄りの子供」がえりといいますか、60年前にやっていた遊びを思い起こし「お爺さんが小学校の頃はこんなので遊んだんだ」と子供達に伝えたく、久々に竹製のけん玉を作り、ウキウキしながらこの日を待っていました。戦後の物がない貧しい時代、今のような立派なけん玉など目にも手にも入りません。

しかし、当時の子供達は色々な物を手作りし、逞しく遊んでたことを今の子供達に伝えたい思いがあったのです。出来た竹けん玉の久々に聞く懐かしい響きは、チョットした感動ものでした。我々はその響きからこのけん玉のことを「チャカポコ」と呼んでいました。この「チャカポコ」の響きは「蒸気機関車」のあの音などと同様、日本の情緒文化としていつまでも残ってくれればと思うのは「老人のノスタルジー」というものでしょうか。（笑い…）

小さな液晶画面の中で個々の世界に閉じこもっている昨今の子供達のイメージとは違い、身体を動かして一生懸命挑戦してる姿、コツをつかんで歓喜する姿、そして教えられた通り真面目に使い終わったけん玉を後片付けする姿を見「日本の将来もまだまだ捨てたもんではない」と、なんとはない心うれしさを感じた一日でした。

令和元年12月13日





情報交換が活発な小松島

小松島地域包括支援センター　**岩井　直子**

平成18年に地域包括支援センターが設立した当初は、地域の皆さんから「何をするところ？」とよく質問されておりました。その後、地域のサロンやお祭り、防災訓練に参加させて頂いてからは、お蔭様で少しずつ皆さんとの交流が深まり、地域包括の活動内容を理解して頂けていると感じております。

さて、地域包括から見た小松島地区の取り組みは、他の地区に比べて大変活発だと思います。特に感心しているのは、地域の諸団体や住民を交えながら、地域づくりに向けた話し合いを重ねている所です。その結果、気軽に相談でき身近なことを語り合える場を地域ごとに「談話室コミセン」が平成28年に立ち上がりました。テーマによっては外部の講師を招くこともありますが住民の方々の意見交換や質問に、講師の方々からは「こんなに活発な発言が多い地域は初めてで嬉しいです」とよく言われます。今後とも地域の方々と共に、多くの語らいを楽しく学んでいきたいです。

男の料理教室新体制でスタート

長命荘町内会　民生委員児童委員　**大久保　佳奈子**

今年度より男の料理教室を担当させて頂いてます、長命荘町内会の大久保です。

正しい料理の知識がある訳でもない私が…と思いましたが、ただ1つお伝えできることがあるとすれば、「楽しく作ったものは美味しい」ということ。それで良いのならとお引き受けしました。参加されているのは地域の方々、各包括支援センターのスタッフの方々が主で年代入り混じる男性の皆さん、これまで3回、簡単メニュー中心に、グリーンカレーやツリー型のポテトサラダ、ケーキ作りと体験メニューも取り入れ楽しみました。

私の料理の基本は「楽しく作る」、楽しんで作った物にまずい物はないし、失敗もまた美味し、となるのです。なぜならその料理には沢山笑顔が入っているから、昔は男子厨房に入らず…とか今は厨房どころか家事全般に入りましょうなのです。男女関係なく、老いも若きも、出来ることを楽しく、そんな毎日が幸せな人生となり明るい地域となり、さらには世界平和に繋がると私は思っています。

来年度もチャレンジ！どうぞよろしくお願いします。

編集後記　社協だより前号では福祉委員の方の氏名・担当誤り、民生・児童委員の方の氏名誤りをしてしまい大変御迷惑をおかけしお詫び申し上げます。今後は編集委員一同力を合わせ誤りの無いよう気をつけて参りますので宜しくお願いいたします。

本年はオリンピックの開催される年です。みなさまと健康に注意しＴＶ観戦など自分のできる形で参加し盛り上げ大成功させていきたいものです。(高)