

友の会のページ

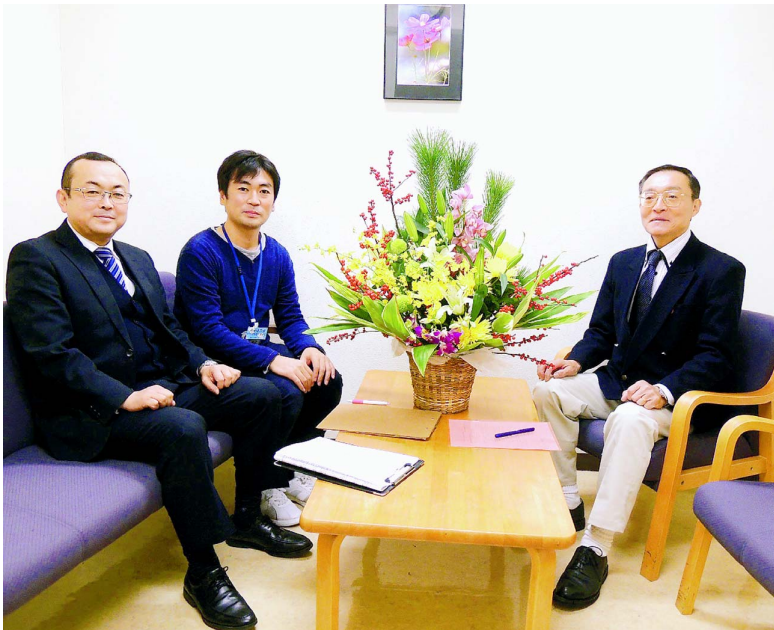
「お元気ですか」改題No.335
編集 代々木健康友の会
TEL 03(5411)9589
FAX 03(3404)3421

会費納入のご案内
会費納入は、郵便振替が便利です。
会費は年間1,000円です。
口座番号 00190-7-71019
加入者名 代々木健康友の会
12月1日現在会員数約4594人

地域のネットワークで、健康・安心の 住み続けられるまちづくりをめざして

新春座談会

渋谷区介護予防機能強化支援員
小館 隆仁さん
代々木病院 ケアマネジャー
坂村 隆之さん
代々木健康友の会会長
布施 仁さん



右から、布施さん、坂村さん、小館さん

布施 あけましておめでとございます。超高齢化社会に向けた「地域包括ケア」時代が大きな焦点になっています。今日は、地域に何が求められているのか、お話しただきたいと思います。
小館 渋谷区が作成した区内の高齢者の動向調査によれば、来年には渋谷区の75歳以上の人口が65歳74歳の人口数を上回るといふ推計がだされま

布施 高齢化社会がいつそうすすむということですね。
小館 そのなかで渋谷区では、今年の4月より介護予防・日常生活支援総合事業が始まります。この事業は、要支援1・2の方が利用する訪問介護、通所介護サービスについて、区の介護保険制度から渋谷区の独自施策に移行することになります。
布施 いわゆるヘルパーとデイサービスですね。
小館 現行の制度より新たに生活援助中心の訪問サービス、短時間（2時間程度）のミニデイサービスが選択できるような検討しています。しかし、今まで長時間デイサービスを利用していた方が、今後短時間しか利用できなくなる可能性もあるため、国としては住民主体のミニデイサービスなどを普及させ「地域包括ケア」の強化を図ってもらいたいと言っておりま

す。
区内には高齢者向けのサロンが43カ所ありますが、ほとんどが月1回開催などで、ミニデイサービスの代わりになるのは難しいです。町会ごとに週一回定期的にサロンを開いていただければ理想なのですが、会場の家賃や運営をどうするかなど都市特有の課題があるのです。
布施 友の会も、まさに問題はそこです。商店街の空き店舗を使わせていただければいいのけれども、そう簡単ではないですね。
小館 大事なのは地域の受け皿です。週一回、高齢者向けの体操や文化活動などでふれあいの場が区内各地に増えてほしい。現在私が調査した限りですが、区内には46団体が活動しています。特に京王線沿線が多いんですが、この千駄ヶ谷地域で週一回以上活動している

行き場のない高齢者 日常生活は不安がいっぱい

のは、健康友の会のあるところばん体操だけなんです。
布施 そうですか。原宿の丘の支援センターでもさまざまやってますが、千駄ヶ谷とはだいぶ距離があります。
小館 住民主体型で、できれば体操を1時間くらいやって、その後はふれあいの場を設ける。そこに区や社会福祉協議会が助成するようになれば、地域での受け皿づくりになると思うんです。一日何もせず過ごせば要介護状態になってしまうので、外に出て、元気に生活することが大事ななんです。
布施 坂村さん、実際ケアプランつくっていかがですか。
坂村 私たちの事業所で担当している利用者さんめ、介護認定軽度の人が多いんですが、そのなかでも一人暮らしの利用者さんが多いです。いまそのような人たちが使えるサービスの縮小傾向にあります。要支援の人は介護予防という位置づけから、特にサービス利用に限界がありますが、実際は軽い人でも転倒など、リスクが高いです。たとえば、一人で歩けるけれど転倒が心配だったり、判断力が弱くなっている

求められる 地域まるごと見守り隊

いく必要があると思います。
布施 友の会は75歳以上の会員さんを訪問して、生活状況などをつかむアンケート活動をしています。見守り活動が大事だと思っています。
小館 千駄ヶ谷地区は高齢化率が19%弱です。全国平均から見ると若く、高齢者の方は買い物や病院に行くなど結構忙しく毎日を送っている方が多い印象です。一方、家から出られず、一日中家の中で過ごしている人も少なくない。こうした支援が必要な人を地域で如何にして支えていくかが課題です。
布施 地域包括ケアシステムの中心的なテーマでもありますよね。

で今年から使えなくなりました。会場確保のための家賃や運営についての公的支援がほしいですね。区との懇談会の時、お願いしたのですが担当が違うと言われました。
小館 行政サービスは管轄ごとの施策になっていきますが、もっと部署同士が連携し合うことが大事になると思います。さらに、利用者だけではなく、家族も介護で孤立しないように「地域でこんな活動があるよ!」と息抜き場の場や情報を提供し合える、そういう連携が必要ではないでしょうか。
布施 友の会はサークル活動が活発で何でもあります。ヨーガ、歩こう会、ジョギングなどの健康づくりから、俳句、習字、麻雀、布遊びなど、地域の要求にこたえられますよ。
坂村 先ほどの連携というのがキーワードでしょうか。私たちも地域とともに医療機関との連携が大事と考えています。いま、在宅に関して相談できる医療機関が増えていきます。介護だけじゃない連携を広げたいですね。

布施 友の会はさらに、こころばん体操と食事をミックスさせた居場所づくりで、安心できるまちづくりのためにがんばりたいと思っています。また、みなさんのお力添えをお願いいたします。

鳩森神社 餅つき

なんと！140^{キロ}

1千人分



12月6日、千駄ヶ谷大通り商店街主催の餅つき大会が鳩森神社で行われました。友の会からは餅の丸め手の女性が4人、餅のつき手2人、カメラマン1人が参加しました。

今年はなんと！餅140キロ、1千人分以上も用意し、地域の方々に振る舞いました。

なぜか？どうしてか？

幹事 石井正統

伊賀・甲賀の忍者、南房総の忍者、ヨーロッパの金髪の忍者？など1000人が来場し、一時、会場内が黒装束でうまりました。

地域の方々、地元企業の

業の方々も数多くスタッフとして参加されていました。餅をついたり、丸めたりしながら地域の方々、企業の方々とふれあいは楽しく、また大切なものですね。

来年は友の会だけでなく、代々木病院もこの地域の病院として参加していきたいものですね。

歩こう会

初冬の日差しを背に受けて、裏高尾を制覇



11月28日、晩秋を楽しみながら、裏高尾いろはの森コースを6人で登ってきました。

いろはの森は、万葉集など歌の中から樹木にちなんだ歌「い」から「ん」まで48文字が登山道に披露されていました。

高尾山情報では一般道

はケーブル待ちは1時間30分とか。このコースは登山者は少なくゆっくり登山を楽しみました。紅葉は盛りとは言えずそれでも山頂の紅葉や楓を楽しむことができました。

幹事 清見温子

お知らせ

男の料理教室

▽1月8日・15日・22日
・29日の毎週金曜日

▽午前10時30分～12時

▽日パビル102号

▽参加費1回毎1000円

▽1月16日(土)午後6時

▽千駄ヶ谷社教館

▽参加費1000円

ヨーガ教室

▽1月18日・25日の毎週

月曜日

▽午前10時～11時30分

▽場所はふれあい会館

▽会費月2100円

書道サロン

▽1月18日・25日(月)

▽午後1時30分～3時

▽日パビル102号

ジョギング

▽参加費1回毎300円

▽1月24日(日)

▽東京体育館・広場中央

ポール午前9時集合。

▽コースは5～6キロ、

1時間半程度です。

健康麻雀

▽1月13日(水)・27日

(水)午後2時～4時

▽日パビル102号

▽参加費1回毎200円

麻雀教室

から出来ていく。今度はどんな出目金が出るのか楽しみです。

布遊び



布あそびは今、「金魚」が完成し、出目金を作っています。金魚は同じ材料で作っていても、出来上がりは目の位置や口もとなどが微妙に違い個性的で愛らしい金魚に仕上がりました。

楽しくおしゃべりしな

健康づくりは、心と体、コミュニケーションで 友の会サークル活動にぜひご参加を！

ヨーガ教室



て、いきいきライフのはじまりです。

ジョギング (マラニック)

私たちとジョギングをしませんか？

歩くより少し速いスピードで走ると、寒い朝でもじわーと汗が出てきます。これが心身にいいの

ヨーガ教室は四半世紀続き、動機は健康づくりと様々でしょう。やがて好きになり、続けた結果体が変わってくる。魅力は下田先生の実践です。

月曜朝の一刻(ひととき)、笑顔と話題が飛び交い、さあ、ヨーガをし

俳句の会



毎月第1水曜日の午後2時から4時半まで。会場は千駄ヶ谷社会教育館

書道サロン



始めてまる3年。楷書・行書・かな、など各自自由に遊び学んでいま

男の料理教室



男の料理教室は、毎月第3土曜日に千駄ヶ谷社教館で午後6時から開催しています。参加者は男女半々で、管理栄養士の上田さんを講師に、カツオのたたき、白身魚のム



飲まない、吸わない、賭けないー健康麻雀が好評です。月2回、頭と指の訓練にも。初心者からベテランまで、どなたでも楽しめます。初めての方も親切・丁寧に教えます。麻雀大会も開催、腕試しをしています。ぜひ、お気軽にどうぞ。

●転居などで住所が変更される場合は、友の会事務局までご連絡下さい。

すべての行事等の問い合わせ、申し込みなどは、友の会事務局までお願いします。

直通番号 (5411) 9589

ファックス (3404) 3421