

ごてんば社協だより

ひだまり

ふれあいいいきいきサロンで生きがいづくり
楽しく、無理なく、介護・認知症予防



新橋 富士山おたっしや会

『ふれあいいいきいきサロン』は、老後をいきいきと暮らすことのできる地域づくりを目指して、平成6年に全国社会福祉協議会によって提唱された活動です。

地域の高齢者と地域住民・ボランティアの協働により運営されることが特徴で、社会的孤立の防止や介護予防・認知症予防といった効果があります。

誰もが気軽に立ち寄れる出会いの場、仲間づくりの場として広がり、平成24年4月時点で全国60,294カ所で活動が実践されています。

市内では平成11年に玉穂地域の「お茶のみサロン」と富士岡地域Dブロック(大坂・風穴)の「ふれあいいいきいきサロン」を皮切りに取組が始まり、現在では小地域福祉活動組織55支部・部会で、58カ所の高齢者ふれあいいいきいきサロンが開かれています。

加えて、子育て中の親子の参加を主眼にした「子育てサロン」も30カ所で実施されています。

『ふれあいいいきいきサロン』で
楽しい時間を過ごしましょう!



ひだまり No.247 もくじ

- ふれあいいいきいきサロンのご紹介・・・1~2
- 「介護の日」イベント開催・・・・・・・・・・3
- ふれあい福祉相談センター相談事例・・・4
- 福祉の原点を学ぶ/寄付報告・・・・・・・・5
- 福祉情報玉手箱・・・・・・・・・・・・・・6

高齢者向けサロン活動に参加して健康寿命を伸ばしましょう

御殿場市で最初のサロンが始まってから、今年で15年を迎えました。
この間日本全体で高齢化が進み、御殿場市でも高齢者人口は15年前の約1.6倍に、高齢者のみの世帯や一人暮らし高齢者は2倍以上に増えています。

推計では2040年には高齢化率は31.1%まで上昇し、およそ3人に一人が高齢者という状況になると見込まれています。



森之腰いきいきサロン(わ)

■15年前と現在の比較

表中の単位は(人)です	1999年 (15年前)	2013年 (現在)	比較
総人口	83,073	89,318	1.1倍
65歳以上人口	11,249	18,260	1.6倍
高齢化率 (全国平均)	13.5% (16.7%)	20.4% (25.1%)	1.5倍 (1.5倍)
高齢者世帯	904	2,367	2.6倍
一人暮らし高齢者	1,270	2,795	2.2倍

■今後の推計

2015年 (2年後)	2020年 (7年後)	2025年 (12年後)	2030年 (17年後)	2035年 (22年後)	2040年 (27年後)
90,403	90,630	90,148	89,196	87,899	86,304
20,107	21,982	22,610	23,336	24,641	26,822
22.2% (26.8%)	24.3% (29.1%)	25.1% (30.3%)	26.2% (31.6%)	28.0% (33.4%)	31.1% (36.1%)

※左表は御殿場市健康福祉事務要覧「高齢者人口の推移」から、上表は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(2013年3月)」他から引用しています。



竈(沼田・萩蕪)ふれあいいきいきサロン

超少子高齢化・人口減少社会へと向かう今日、歳をとってもいきいき元気に暮らしていける、地域づくりが求められています。

現在、日本人の「平均寿命」は男性79.9歳・女性86.4歳です。一方「健康寿命」は2010年時点で男性70.4歳・女性73.6歳となっています。男性で約9年、女性で約12年、介護や医療など何らかの支援を必要とする期間があると言えます。

平均寿命は更に延び2040年には男性82.8歳、女性89.5歳になると予測されています。

介護等の支援が必要になる主な要因には、認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱等があります。これらの予防には、運動や食生活、健康管理など生活習慣の見直しが基本です。また、認知症の予防には、家事や趣味、読書など脳を活発に使う生活を心がけることが効果的と言われています。

ふれあいいきいきサロンには、こうした予防的活動が自然に取り入れられています。近所の気軽に出かけてける場所(行き帰りに適度な運動)で、多くの人と交流でき(新しい友達や仲間との出会いで新たな刺激)、様々なプログラムで楽しい時間が過ごせる(心と体の活性化)活動です。

皆さんもふれあいいきいきサロンに参加してみませんか? 問い合わせは、**社会福祉協議会** 電話**70-6801**まで

■高齢者向けサロン実施地区一覧

実施地区	名称	実施地区	名称	実施地区	名称				
御殿場地域	御殿場	ごてんばのなかま	富士岡地域	中山下	ふれあいいきいきサロン	玉穂地域	中畑東	お楽しみサロン	
	深沢	ふかさわやすらぎの会		中清水	ふれあいサロン		中畑北	中畑北区ふれあいサロン	
	東山	サロンひがしやま		駒門	いきいきサロン		中畑南	中畑南区ほがらかサロン	
	東田中	沓間元気会		大坂	ふれあいサロン		中畑西	ゆうゆうサロン	
		横通りほのぼの会		風穴	いきいきサロン		川柳	ふれあいサロン	
		塚本いろは会		町屋	ふれあいサロン	印野地域	印野合同	ひまわりサロン(本部)	
	二の岡	なごみの会		高内	ふれあいサロン		印野	印野サロン	
	鮎沢	鮎沢いきいきサロン		尾尻	ふれあいいきいきサロン		時之栖	時之栖第1サロン	
	新橋	富士山おたっしや会		神山	ふれあいいきいきサロン		時之栖	時之栖第2サロン	
	湯沢	ふれあいいきいきサロン		富士見原	いきいきサロン		小木原	小木原サロン	
	萩原	萩原区きらく会		原里地域	川島田	ふれあいサロン	高根地域	塚原	ふれあいいきいきサロン
	永原	永原区きらく会			森之腰	いきいきサロン(わ)		六日市場	ふれあいいきいきサロン
	二枚橋	二枚橋区つるかめクラブ			杉名沢	なかよしサロン		美乃和	生き生きサロン
	西田中	西田中区いきいきサロン			神場	ふれあいいきいきサロン		清後	きよさとの会
	北久原	いきいきサロン北久原			板	さわやかティータイム		紫怒田・水士野	こぶしの会
仁杉	仁杉ふれあい杉の子会	保土沢	いきいきふれあいサロン		山之尻	お楽しみ会			
栢ノ木	ひだまりの会	永塚	いきいきサロン		上小林	葉の花会			
富士岡	竈(沼田・萩蕪)	大沢	ふれあいいきいきサロン		古沢	古沢いきいき元気サロン			
	二子	いきいきサロン	玉穂		葉萮沢下	葉萮沢下区お茶のみ会			
	中山上	ふれあいサロン			葉萮沢上	ぐみ沢上区お茶のみサロン			

「介護の日」イベント開催

～ゆとりの気持ちでやさしい介護～



「介護の日」は、毎年11月11日を介護に関する啓発を重点的に実施する日として、平成20年度に制定されました。

この日には、介護についての理解と認識を深め、支え合いや交流を促進することを目的とした催し物が、各地で開催されました。

平成25年11月11日(月)、市民交流センターふじざくらにて、「介護の日」記念イベントを開催しました。

今年度は「いつまでも美味しい食事が食べられるように」をテーマに、「やさしく美味しい介護食」を作る料理教室や、市販の調整食(低たんぱく食、やわらか食・栄養補助食品)の試食会を行いました。

また、介護機器の展示会を実施し、話題の介護ロボットマッスルスーツの実演や、最新式歩行器、車椅子、かわいい癒やしロボットの実演が行われました。

今後も、皆様がゆとりの気持ちでやさしい介護ができるよう、役に立つイベントを開催してまいります。



やさしく美味しい介護食料理教室～介護食の基本～

介護食と言うとどのようなイメージをお持ちですか。きざみ食や流動食を思い浮かべるのではないのでしょうか。家族と同じ食事を同じ場所で、これが介護食の理想です。ちょっと手を加えることで、柔らかく食べやすい、塩分控えめの食事を作ることが出来ます。

今回は、管理栄養士の山内千代香氏を講師に、介護食の基本を学びました。食事は、栄養補給をする以外にも、時間を楽しむ、味覚を刺激する、心を満たすなど重要な役割を持っています。

参加者からは、おいしい介護食が簡単にできた。家に帰って早速作ってみたいという感想が聞かれました。



介護食づくりのポイント

1. 介護食づくりの基本は小さく、柔らかく
2. 介護食におすすめの食材(里芋・かぶ・人参・鮭・白身魚等)
3. 「無理をしない」が続けるコツ
4. 家族の毎日の食事とできるだけ同じものを利用する



身体介護を補助するマッスルスーツの実演



宅配等で手軽に利用できる調整食の試食

「ふれあい福祉相談センター」より 私たちはあなたの悩みに寄り添います

ふれあい福祉相談センターでは、福祉なんでも相談、こどもすこやか相談、家庭なんでも相談、父親相談、結婚相談、心配ごと法律相談、心身障害者相談の各種相談を実施し、様々な悩みの解決をお手伝いしています。今回は、当センターで実際にあった相談事例を通して、私たちの取り組みについて紹介します。

ケース 1

相談内容 30代の女性からの「独居で暮らす父親の、今後の生活に対する不安」についての相談

生後まもなく父母が離婚し父親の実家で祖父母に育てられた、現在は県外で暮らす娘さんから、父親についての相談。父親が酒浸りで自堕落な生活を送っており、家賃・水道光熱費・税金等、常に滞納状態で、催促状が娘宛に送られてくるとのこと。また、職場にお金を借りに来たりして困っている。自分と家族の生活を守るため、父親が自立した生活を送るにはどうすれば良いか。

相談センターの対応

- ①父親に対して、民生委員と協働し見守りと指導を行う。生活の更正、減酒の勧め、就労所得を増やすことを働きかけるが、効果なし。
- ②家賃対策として、市営住宅への転居をはかる。相談者と協力し、父親を連れ出しながら転居手続きを支援する。
- ③60歳を契機に年金受給の手続きをし、家賃・水道光熱費・税金等を口座引き落としにする。

相談結果

当初、父親との関わりを絶ちたいとまで話していた相談者だったが、経済的な負担が軽減されたことや安定した住居が確保されたことにより安心が得られた。父親の生活態度はすぐには変化しないが、親子関係の改善につながった。



ケース 2

相談内容 60代の女性から、不妊治療中の長男夫婦についての相談

長男夫婦に子どもが授からず不妊治療中であるが、費用と時間、精神的負担が大きい。最近、長男の妻が自暴自棄となり、病気にならないか心配。家族として、どう接していったら良いか。

相談センターの対応

- ①本人が一番大変なので、プレッシャーにならないように見守ることを勧める。
- ②長男の妻、相談者、相談者の夫の3人が来所。長男の妻は、子どもは半ば諦めているが家族に申し訳ないと感じている。しかし、子どもを育てたい気持ちはますます大きくなっていると話す。里親制度について説明する。
- ③長男の妻とセンター職員が地域の子育てサロンに参加し、乳幼児とのふれあいを体験。里親制度を利用することを決断する。
- ④市役所にて里親の登録申請。現在は里親をしているとの喜びの声が届く。

相談結果

相談者の想いが、家族間の絆を結びつける結果につながった。家族で何度も来所し人生観を話し合うことで、お互いの想いを理解することができた。



ふれあい福祉相談センターでは、悩みを抱える方に何が出来るかを一緒に考えながら、相談者に寄り添います。時間をかけて対応し信頼関係を作りながら、「何を話しても良い場所」として相談者と共に歩みます。悩みを抱えている方、是非一度ご相談下さい。

御殿場市社会福祉協議会 ふれあい福祉相談センター 電話 68-6803

福祉の原点を学ぶ



創立124年のハンセン病療養所「**神山復生病院**」②

御殿場市における福祉の歴史を振り返る連載の第2回目です。

支援を必要とする人たちに寄り添い、制度やサービスの基礎を創られてきた先人たちの思いや活動を知ってみませんか。

大地に根を張る

岩下壮一神父

岩下壮一神父は、初代院長テストウイド神父就任から40年後、6代目の院長として就任しました。

昭和5年、前任のレゼー神父が病没し、次期院長として、当時の日本カトリック会において著名な人物であった神父の就任が発表されました。この発表は、病院関係者にとつて予想外の快報で、驚きと喜びをもって受け止められました。

しかし、神父にとつては、決して唐突な決心ではなかった

ようです。

神父は、かねてから、レゼー神父の仕事を手助けしており、父親の清周は早くからの病院援助者でした。神父はためらいもなく、自然に院長の任を受けました。

院長就任後の神父の活動は、行動的で合理的、科学的であり、信念の人、実行の人、努力の人と評価されています。

就任してすぐに病院の改善5カ年計画をたて、翌昭和6年から着々と実施しました。この計画により、医療設備の整備、衛生・消毒施設の徹底的改善、専任医師の常勤と専門医の招聘、患者の生活向上を進めました。

特に医療については着任早々取り組み、医師が手腕を充分に発揮するために必要な設備・組織を整えることによつてその充実を目指しました。その結果、眼科の出張診

療や歯科の検診を受けることができるようになりました。

また、神山名物となった野球などの野外スポーツの導入や、未感染児童(患者が連れてきた発病していない患者の子供)の受け入れ等も、神父の功績の一部です。

患者から親しみを込め「親父」と呼ばれた神父は、復生病院の設備・組織をソフト、ハードの両面から整え、この先、大きな大樹となる神山復生病院の基礎を築きました。

前任者レゼー神父が目指した「愛の住み家」を実現するため、ハンセン病患者に使える、愛に徹した人でした。



岩下壮一神父

寄付報告

平成25年7月〜平成25年11月

社会福祉協議会へご寄付をいただき厚く御礼申し上げます。寄せられたご寄付は、地域福祉活動推進のため有効に活用させていただきます。

敬称略・順不同

金員の寄付

- 英歌謡教室・中畑東区・末光義史・大雲院・仁杉区
- 早川明・ジャンボエンチヨ御殿場店
- 茱萸沢下区手作りの会・実戦空手道心学館
- 御殿場ニューモラル友の会・ワクワク手作り展
- 芹沢まつ・山本光男・御殿場自動車整備協会
- スナツク花・大坂昭和会・ガールスカウト34団
- 御殿場市婦人会連絡協議会・御殿場市母親クラブ
- 土屋ふみ子・御殿場名流会・谷口完・小木原区
- 琴城流大正琴愛好会三島支部・御殿場市グラウンドゴルフ協会
- 高田歌謡教室・大沢区・東田中区・清水まさご
- 時之栖区・報徳文化祭実行委員会・茱萸沢下区・夢咲子
- 井上たかゑ・匿名9名

物品の寄付

- 御殿場市ボランティア連絡協議会・小宮山由江
- 小宮山しま子・田村光子・エコハウス御殿場・高橋洋子
- 小林和代・勝又りゅう子・永井朗・エテルナ株式会社
- 勝又喜恵子・小宮山敏子・御殿場市退職公務員連盟
- 匿名3名

皆様から、いただいた温かい心を大切に、活動を進めて行きます。





得する面白い役に立つ福祉情報玉手箱



御殿場市民交流センターふじざくら

「平成26年度 第49回 寿大学」受講生募集



「寿大学」は昭和38年に「老人学級」という名称で、市内在住の高齢者を対象にスタートしました。一般常識、歴史文化、スポーツ等、幅広い分野に渡り学習する講座です。昭和41年から名称を現在の「寿大学」に変更し現在に至っており、今回で第49回を迎えた歴史ある講座です。

60歳以上の御殿場市民であれば、どなたでも入学出来ます。非常に人気の講座となっておりますのでお早めにお申し込み下さい。



日時 平成26年4月から平成27年3月までの毎月1回(第3木曜日)

計11回(午前10時〜午後3時頃まで)(8月休講)

会場 市民交流センターふじざくら他

対象 市内在住の60歳以上の方

参加料 2000円

(外に材料費、社会科学見学などの実費負担あり)
80名(先着順)
寿大学受講済の方はご遠慮ください

その他

申込み・問合せ

平成26年1月17日(金)午前9時から窓口にて受付開始
電話FAXの場合は午後1時から、
メールは翌日から受付。
※定員になり次第締切りとさせていただきます。

電話 70-98000 FAX 70-98110

e-mail info@gotemba-sk.c.jp

第6回御殿場講演 地球のステージⅥ

~久遠の帰還+東日本大震災未来編~



1996年1月15日から始まった、桑山紀彦氏によるギター・電子ピアノの弾き語りコンサートです。
歌に合わせて、世界で起きている様々な出来事をスライドで紹介いたします。



日時 平成26年3月2日(日)
午後1時半開場
午後2時開演

会場 市民交流センターふじざくら
交流ホール

入場料 一般1000円
高校生以下500円

電話 70-68000

問合せ 御殿場市民活動センター
電話 70-68200

主催 ガールスカウト第33団 第34団
50周年記念事業実行委員会

チケット販売

平成26年1月19日(日)午前9時より
市民交流センター総合案内にて販売開始。
受付時間 午前9時〜午後9時

桑山紀彦氏プロフィール

心療内科医、精神科医。NPO法人「地球のステージ」代表理事。日本で医師として診療を行う一方、パレスチナや東ティモール、地震などの被災地での国際医療支援活動に従事し幅広く活躍している。2009年11より東北国際クリニック医院長。

御殿場市社会福祉協議会年末年始の業務予定

事業所名	日											備考
	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
地域福祉課	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○	
地域包括支援センター 菜の花	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	休日は電話 70-6804 で対応
居宅介護支援事業所	○	○	休	○	休	休	休	休	○	休	○	休日は電話 70-6805 で対応
ホームヘルパーステーション	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	休日は電話 090-7043-8908
デイサービスセンター すまいる	○	○	○	○	休	休	休	休	○	○	○	
訪問入浴介護事業所	○	休	休	○	休	休	休	休	休	休	○	
生活介護事務所 あげぼの	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	

このたよりは、みなさまの会費により発行しています。