

# おとしより 相談センター だより

特別号  
No.60

令和3年3月15日発行

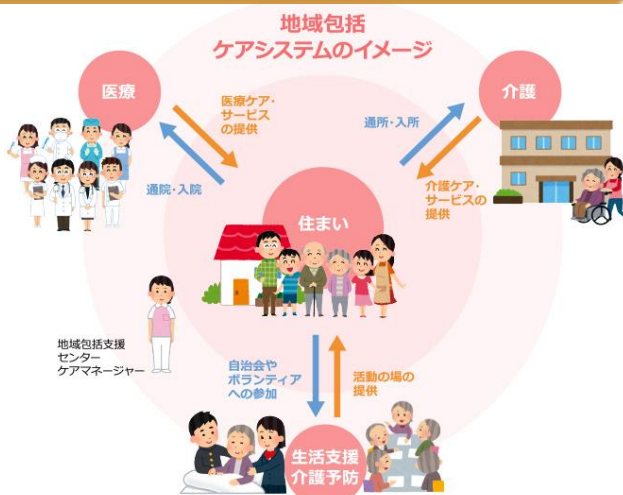
盛岡市松園・緑が丘  
地域包括支援センター  
(おとしより相談センター)

〒020-0103 西松園2丁目5-1  
第二松園ハイツ福祉交流館「暖炉の家」  
TEL: 663-8181

私たち両センターは、高齢になっても安心して暮らせるまちづくり「地域包括ケアシステム」を目指し、町内会様をはじめ、たくさんの方々と活動させていただいています。

令和2年度の合言葉は「コロナに負けない！  
支え合いの輪」でした。

今回の特別号では、皆様と行った活動の様子をご紹介します。



## 松園地区

松園・緑が丘地域包括支援センター  
(おとしより相談センター)  
TEL: 663-8181

## 緑が丘地区

ケアガーデン高松公園介護支援センター  
TEL: 665-2175

## 「共に支え、励ましあう」 松園地区自治協議会 会長 吉田 哲男 様

昨年初めからコロナ禍の影響により人々の生活は一変し、不安と忍従の日々を送るなか、収束と心の拠り所が求められています。

高齢化社会の進展につれ、自立した生活を最期まで送れるように、必要な医療、介護、福祉サービス等を一体的に提供し、人々の支え合いの気持ちが健全な社会構築の礎となることを知らしめる地域包括支援センターの日々の研鑽とご尽力に頭が下がる思いです。

老後を元気に。自分の事は自分でやり、健康管理にも気を配る。近隣との支え合いや町内会等の助け合いで問題を解決する力が自助・互助。更には医療、年金、介護保険等の相談、更に国による社会福祉制度を相談出来るのが第三者の力となりえる支援センターです。これが共助、公助です。人の一生は他との関わりなくしては成り立ちません。より良い生活を求めて共に支え合い、励まし合うことが人生の幸福に繋がるのではないのでしょうか。



## 自立支援に向けて！ 地域ケアマネジメント会議

ケアマネジャーを中心に福祉・医療の多様な専門職が参集。要支援・要介護者の自立支援を目指し、会議・研修を行いました。

多様化する課題に対する支援方法や今年度設置された「盛岡広域成年後見センター」の機能や役割を学びました。

また個別検討では、運動面だけではなく、口腔や栄養に注目することで新たな生活課題が見え、改善することで心身の重度化や健康寿命を延ばす糸口になることがわかりました。今後、各専門分野から導き出された個別の課題は、みんなの課題として検討していきます。



## 地域ケア会議

「町内会単位での  
支え合い活動について」

### 松園地区で出た意見

- ・町内で支え合うには情報の共有が必要
- ・本人から発信できる仕組みづくり等を考えていくことも町内会の役割ではないか
- ・町内会も横のつながりができればいい

### 緑が丘地区で出た意見

- ・各町内会の実情に合った取り組みが必要
- ・認サポを開催し、協力し合える町内会にしたい
- ・見守る仲間を増やすと協力者が増えると思う

両地区各町内会の活動の現状についてアンケート実施し、町内福祉懇談会を進めていくことになりました！

地域の情報が載った  
ガイドが欲しい！

松園・緑が丘  
地域資源ガイド  
できました

「生活サポート」を目的として、沢山の方々のご協力を頂いて作成しました。

「ちょっとした支援があれば、まだ家で生活ができるのに」という時や、介護保険サービスをお探しの時にご利用ください。

育心会のホームページに載っています。ぜひご覧ください！



- 介護サービス事業所(特養含む)
- 有料老人ホーム
- 配食サービス
- ボランティアなど



コロナ自粛で  
集まりの場が激減！

活動・つながりのタネ  
情報誌を発行！



松園・緑が丘地域の各サロンの開催状況や工夫している点、事例紹介などを集約。活動の火を絶やさず、つながりを持ち続けるヒントになればと「情報紙」を発行しました！

コロナ及び会場の問題で、お茶飲み会は6～10月まで開催しました。現在は毎月配布の会報で近況やコロナ・生活情報を共有することで「つながり」を保ち、若妻会のみ Zoom で続けています。フレイル予防のためにも早く皆で集まっておしゃべりがしたいです！

紅梅クラブ 岩城様

## ひざを交えて 町内福祉懇談会

センターの活動の紹介や、各町内会の現状をお聞きしています。今後も住み慣れた地域で安心して暮らしていくため町内会様にご協力いただき開催しております。見守りや支え合いについて「ひざを交え」話し合う機会になっています。

今年度は、小鳥沢、小鳥沢1・2丁目、松園3丁目、東松園1丁目、東松園2・3丁目の5町内会で行いました。

おとしより相談センターは何をするところ？



老人クラブの行事で包括の話聞くのも良いかも！

～町内福祉懇談会を開催した町内会の方から～  
当町内会では毎年春寿の会（老人クラブ）の役員とシルバーメイトの20名ほどで懇談会を開催しています。

テーマは高齢者の見守りや居場所作り等が多くなりますが、今年は初めて孤独死について考えてみました。どれも簡単に良策が編み出されるテーマではありませんが、何よりも皆さんで考える機会を得ることが大切だと思い、今後も継続して参りたいと思います。

小鳥沢1・2丁目町内会 米沢谷様



## できることを続けましょう！ 介護予防教室

今年は10回開催しました。（去年は23回）

今年の開催内容で多かったのは「家でもできる体操」です。コロナ自粛で外出機会が減り、運動不足を感じている方が多かったです。

コロナ予防対策をとりつつ、一緒に楽しく体を動かしませんか？次年度も教室開催のご相談、お待ちしております！



ハロウィン飾りづくり



ズンドコ体操

## ほっとひと息 家族介護者 リフレッシュ交流会

今年はクリスマスのアレンジメント作りを行いました。コロナ感染対策のため会食はなく十分な間隔をあけての開催でしたが、お土産にお茶とお弁当をお配りしました。

ご家族の介護で忙しい参加者様が心と体を緩めてホッと一息つける交流会になるよう、今後も様々なリフレッシュ企画を模索していきます！





## 認知症にやさしいまちづくりに向けて



### キャラバンメイト・認知症サポーター交流会

認知症に関わる方々と認知症の方や家族が暮らしやすいまちをつくるために日頃感じている事や、こんな活動があればいいな…などの意見交換をしました。今後は認知症の方が活躍できる場をつくるため、認知症当事者を交えて、アクションを起こしていきたいと思えます。

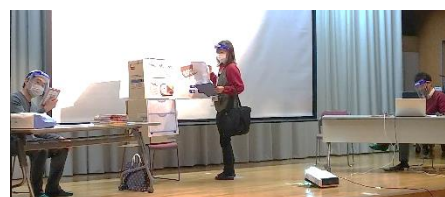
#### 認知症サポーター 山下様

母が認知症で、認知症のことを知りたい！と参加。講座や交流会では、様々な人と出会えて良い刺激になっています。少しでも認知症の方や家族の方のことを理解できるといいなと参加しています。いま自分にできることを楽しみたいです。

### 認知症サポーター養成講座

北松園小学校で開催！4年生と認知症の症状や接し方について学びました。学んだことをご家族にも伝えてもらい、幅広い世代に認知症を理解していただこうと活動しています。

松園地区公民館で開催した講座では交流会に参加したサポーターにも協力していただき、一緒に劇を行いました。



### マスクプロジェクト動画視聴会 in 暖炉の家

盛岡市社会福祉協議会主催「みんなのマスクプロジェクト」(マスクを必要な方に届けるため、住民と企業がつながり、材料の調達・作成・お届けまで行ったもの)報告会を暖炉の家でオンライン視聴しました！地域の方9名が参加し、地域のつながりの重要性を共有しました。

今後は地域活動に興味のある方を対象に「勉強会」を開催し、地域の担い手さんを増やしていきたいと考えています！



### 松園2丁目アンケート

行政サービスだけでは解決が難しい、高齢者の「ちょっとした困り事」が増えています。そこで、住民さんに地域の課題についてアンケートを行い、取り組むべき課題の優先度を調査しました！

今後は、住民の皆さんをはじめとした色々な立場の方々の「出来る事」「得意な事」を集め、アンケートを基に楽しみながら課題解決に取り組んでいきます！

### いつでも どこでも シルリハ体操

シルバーリハビリ体操(通称シルリハ)は、関節の動きを良くし、筋肉を伸ばし、立つ・歩く・座る・食べる等の生活動作をラクにする体操です。地域の方が講師となり住民に指導しています。

松園地区は3か所(松園地区活動センター、松園一丁目公民館、北松園老人福祉センター)で開催されています。



#### 松園一丁目シルリハ 佐藤様

いつまでも元気でいるために筋肉を落とさない事は大切ですが、楽しくないと続きません。シルリハは私自身が楽しんで参加しています。コロナが収束したら、松園各地区のシルリハの皆さんと一緒にやってみたいですね。

#### 編集後記

おとしより相談センターの活動をモリモリと載せました！  
ブログや通常のセンターだよりも発行しているのでそちらも見ていただければ幸いです。