

おとしより 相談センター だより

特別号
No.74

令和5年3月31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

芽生えた ～ たくさんの わ ～

昨年引き続き感染予防に追われた令和4年度でしたが、徐々に、地域の様々な活動が動き始めました。住民の皆さま・関係者による認知症サポーターチーム「オレンジスマイル」や生活のサポーター「すけっとさん」、また、新しいサロンの開設や再開、そして松園地区自治協議会による「認知症声かけ訓練」など、皆さまの熱い思いが形になってきました。今号は、センターが関わらせていただいた活動を中心にご紹介いたします。春待ち遠しく芽生えたたくさんの「わ」をどうぞご覧ください。

令和5年度も開催します！

地域の皆さま、ぜひご参加ください！

松園地区で初めての「認知症声かけ・保護訓練」を実施

11月に、松園児童・老人福祉センターにおいて、第一回松園地区「認知症声かけ・保護訓練」を実施しました。

松園地区における認知症（徘徊者）は年々増加しており、徘徊者を見つけたとの話も多くなっています。本訓練は、徘徊者を見つけた時に、どのように対応したらよいのか、実践形式による声かけ・保護を体験し、徘徊者の安全を確保する活動を松園地域に浸透することを目的としています。

令和5年度も訓練を計画し更なる普及・拡大をしますので、多くの皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。 松園地区自治協議会 及川事務局長

一緒に
きましょー

畑に行きたいん
だけと迷って…

一人で声をかける
には勇気がいるが、
やさしく声かけでき
るようにしたい。

不安だったけど、
声かけてもらって
安心した。

大丈夫ですか。
足元に気を付けて
くださいな。



いよいよ活動をスタートします！ 認知症サポーター・キャラバンメイト交流会



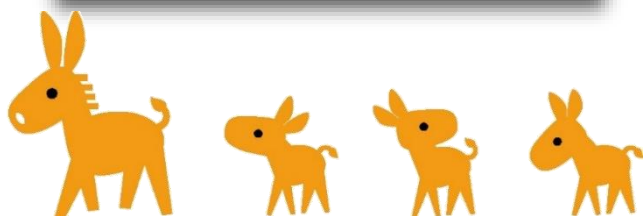
今年度は3回の交流会で延べ35名の参加があり、認知症の方やご家族とのつながり作り、自分達の地域にふさわしい活動を話し合いました。

会の名称は「**オレンジスマイル**」に決定。まず実際に活動しよう、そこからヒントを得ていこうという声。体験談を聴いて語らい、体操でリフレッシュしてもらう企画に挑戦の予定です。



高齢者、認知症、孤立状態の人がつながる場として集まれる居場所を作りたいという趣旨で始まった集まりでした。年齢に関係なく色々な人達が自分で考えて意見を出し合う楽しい会議でした。誰もがなり得る認知症、地域の社会資源がつながり、助け合う住み慣れた町で暮らしていけるよう地域で支え合う一助になればと思います。オレンジスマイルから発信しましょう。認知症に優しい町・盛岡を目指して頑張ります。自分も大変勉強になりました。ありがとうございました。

認知症サポーターキャラバンメイト
鈴木 孝 様



コロナからの活動再開に向けて サロン交流会

11月、3年ぶりとなるサロン交流会を開催しました。松園・緑が丘地区のサロンの約7割が活動を再開しています。交流会には8サロン11名の方にご参加いただき、「活動再開、継続のために、今、感じていること」をテーマに、サロン同士の情報共有や意見交換を行いました。会員募集の方法、参加者と役員も楽しめる工夫、世話人の方々のサロンへの思いをお聞きしました。

「無理せず、みんなで作り、みんなで楽しむ事」が活動を長続きさせる秘訣かもしれませんね。



集まる場所を作ろう！ 松園二丁目

12月に町内会、民生委員さんと話し合いを行いました。昨年開催した松園2丁目わづくり会の意見を振り返り、「住民が気軽に集まれる場所があるといい」との意見が出ました。現在、民生委員さんを中心に集会所を活用した寄り合い処の開催に向けて準備を進めています。

ボランティア講座開催★ すけっとさん

10月、暖炉の家でボランティア講座を行い10名が参加しました。講師は社会福祉協議会佐々木様です。ボランティア活動の基礎知識、高齢者疑似体験について学びました。今後は、参加者の方々と共に、住民ボランティア「すけっとさん」の活動をすすめ、地域での支え合い活動を支援していきます。



地域資源ガイド更新しました！ 地域資源ガイド

令和2年度に作成した地域資源ガイドを更新しました！アンケートにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。前回よりもインフォーマルサービスの情報が増えています。

活動センターさんや老人福祉センターさんなどに配架させていただきますのでぜひご覧ください♪



新しい地域資源ガイドは
令和5年4月中旬頃に
ホームページに載せます。
ご自由に印刷してください★



「ひざを交え」顔の見える関係づくり ふくし茶話会

地域にとって当センターが相談しやすい機関となるように、各町内会で茶話会を行っています。今年度は2か所で開催し、センターの役割の紹介、認知症の方に対して地域ができる関わり方、一人暮らしや高齢世帯の見守りなど様々な情報交換を行いました。認知症介護の実体験に共感する方も多く、このような茶話会が住民同士を繋げるきっかけにもなると感じました。今後も地域の皆さまと顔の見える関係を作ってまいります。

見守りの輪を広げよう！ 見守りネットワーク会議

■ 緑が丘

日頃の活動から地域の高齢者について情報交換を行いました。各々の立場から見える地域の実情や抱える課題を共有、話し合うことで、見守りやネットワーク構築への一助となりました。

松園・緑が丘地区それぞれ3月に開催しました。各団体や機関など10名の代表者の方に参加していただきました！

■ 松園

松園地区での認知症声掛け保護訓練を振り返り、地域での見守りの意識付けの機会になったことや、交番、消防署からも日々の見守りや情報共有が有事の際にも役立つというお話がありました。今後も見守りの輪を広げていきたいと思っております。



わちゃわちゃ会議



★ わちゃわちゃ会議 とは…

盛岡市で今年度から始まった会議です。高齢者が地域で暮らし続けることができるように、本人の自立を支援する方法を「わちゃわちゃ」と自由な発想で意見を出し議論します。

今回は行政、医療、福祉関係者がオンラインで集まりました。本人の興味がある事から自立支援につながるようにアイデアを出し合いました。馴染みの店でボランティア活動、SNSを活用し趣味活動の発表など、新しい発見があり、「わちゃわちゃ」した楽しい会議でした！

地域ケア会議 研修会

ケアマネジャーを中心に福祉・医療の専門職が集まり、研修会を開催しました。生活の課題解決に向けた検討や、共生社会の実現に向け「属性を問わない相談」「参加」「地域づくり」の3つの支援を一体的に実施する「重層的支援体制整備事業」について学びました。制度を超え各機関とのネットワークを拡げていきます！



リフレッシュ交流会

11月、リフレッシュ交流会「コンディショニングでこころと体のセルフケア」を開催しました。12名の家族介護者様のご参加がありました。日本コンディショニング協会からお招きした一ノ瀬先生に教わりながら、自分のからだの具合を確かめ、無理のない動きで整え、労わり、ほぐす作業を行いました。身体がほどこけてリラックスしたあとは、茶話会で日頃の苦労や悩みを話し合いました。同じ大変さを理解できる人に話を聞いてもらえたことや、互いに情報交換できたことが何よりの励みになったようでした。



参加者の声（アンケートから）

- ・リフレッシュできてよかった。
- ・同じ悩みを持つ人同士が話し合えて良かったです。
- ・自分の体のことも考える。簡単な動きで気持ちも体も良くなる。

介護予防教室

今年度は19回、延べ499人の参加がありました。定期開催は脳いきいき教室、体力アップ元気松園です。介護予防教室の依頼が少しずつ増えており、フレイル予防や軽体操等を行っています。参加した皆さんは笑顔で楽しく体を動かしながら「顔を合わせるって大事よね♪」と話も弾んでいました！



おとしより相談センターだより

年6回発行し、地域の医療機関や商店、交番、消防署等のご協力のもと配架しております。6月は「シルリハ」、8月は「見守りサービス」、12月は「健口チェック」、2月「特殊詐欺」がテーマでした。今後も皆様の生活に役立つ情報をお届けします。

編集後記

令和4年度の活動をまとめてみました♪
ようやくコロナが落ち着き、地域の活動も活発になってきましたね！地域の集まりも再開し始めて、皆様の楽しそうな様子を見られるのがうれしい限りです♪