

おとしより 相談センター だより

特別号
No.81

令和6年3月25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

“やりたい”から広がる 地域の輪

当センターは、高齢者の身近な相談窓口として、また、誰もが安心して暮らせるまちづくり（地域包括ケアシステム）を目的に市が設置した機関です。

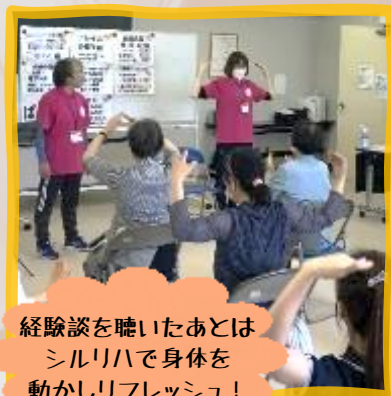
今年度は、新型コロナウイルス感染対策も緩和され、あちらこちらから賑やかな声が聞こえるようになりました。地域の皆さまの「やりたい！」パワーがあふれ、ボランティアの輪が広がっています。

ともに参加できるまちづくりに

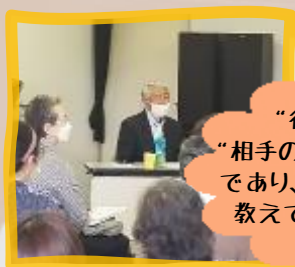


▶ 松園・緑が丘オレンジすまいる（認知症サポーター・キャラバンメイト連絡会）

今年度は、結成後初の活動として、どなたにも参加していただける場「オレンジすまいるのつどい」を開催しました。約30名の方が参加され、認知症の方のご家族から介護経験談を聴き、シルバーリハビリ体操の体験を行いました。来年度は年3回の「つどい」開催に挑戦します。また、認知症サポーター養成講座や東松園・北松園地区認知症声かけ保護訓練にもスタッフとして参加しました。



経験談を聴いたあとは
シルバーハで身体を
動かしてフレッシュ！



“待つこと”は
“相手の想像を待つこと”
であり、大事なことだと
教えていただきました

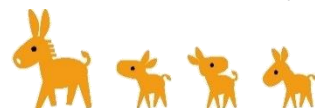


小学校の認サポ
終了後に
記念撮影！

認知症の方やご家族に優しく寄り添い、共助を願って始めた「つどい」も来年度は3回を計画。「つどい」の輪が住みよい街を目指して大きな輪に広がるよう活動しています。小さな一助の活動ですが、我々の元気や楽しさは大きく膨らんでいます。

松園・緑が丘オレンジすまいる

佐々木 アツ子様



* 松園・緑が丘オレンジすまいるは、認知症サポーターステップアップ講座受講者や認知症キャラバンメイト、認知症カフェ関係者、グループホーム職員など約20名で活動しています。

最初のひと声に勇気を出して！ 認知症声かけ保護訓練

9月に東松園地区（東松園地区3町内会合同）と北松園地区（北松園町内会）で認知症声かけ保護訓練を行いました。

東松園地区

参加人数 42名
 訓練参加者 12名
 見学者 19名
 その他 11名

認知症の方だとどのように反応するかこれまでの経験を活かして演じてみました。



認知症であるなしに関わらず、それぞれの立場を超え、人として向き合う姿勢を持つことが大切。



どう話しかけようかと悩んだ。木を切っていたので話の糸口がつかめた。

北松園地区

参加人数 29名
 訓練参加者 12名
 見学者 5名
 その他 12名

話しかけるには勇気が必要。今回のように実技していると声かけやすい。



個人情報の制限もあるが、町内で声かけのサポートスタッフ体制を作り、多くの人で見守れば効果があるのではないかと。



声かけのタイミングがむずかしいと感じた。これからも続けたい。



アンケートで参加者の皆さまからたくさんのご意見をいただきました。今後の訓練に活かしていきます。



脱・日常！ おでかけ企画 リフレッシュ交流会

11月に家族介護者リフレッシュ交流会『一ノ倉邸見学ツアー』を開催しました。

少人数のおでかけ企画となり、紅葉の見ごろの庭園と歴史ある邸宅をゆっくり見学することが出来ました。見学ツアーで打ち解けた後は趣のある邸内の一室で茶話会を行いました。短時間では語りつくせない思いがあったと思いますが、互いに耳を傾け合って、今後の励みにして頂けたかと思えます。



あなたのサロンの秘訣は？

サロン交流会

サロンで活用できるアイテムご紹介！

まてのすけカルタ、思い出カルタ
星の小皿、絵合わせ など

11月に松園・緑が丘の各地区でサロン交流会を開催。各サロン代表者20名と「参加したくなるサロンのヒント」をテーマに意見交換をしました。「来る人もやる人も楽しめるサロン」がキーワードのようです！

散歩、ゲーム、体力測定、お土産付きなど…様々な楽しむ工夫をされています。もし、活動内容にお困りの時は当センターにご相談下さい★



サロンで顔を合わせるだけで情報交換できていいね！



特技を持っている人が多いんです。



New

松園二丁目おしゃべりサロン



町内の会合で、誰でもふらっと立ち寄れる場を求める意見が出されたことがきっかけで、集会所で月一回のサロン開催がスタートしました。参加者は十数名で顔ぶれがほぼ固定化していますが、皆でアイデアを出し合って楽しい時間を過ごしています。

今後も参加者で作るサロンを目指したいです。集会所までの徒歩が困難で参加できない方もいるので、将来的に複数の場所の確保ができたらと願っているところです。

松園二丁目民生児童委員 保 規子 様

第2水曜日の午後開催。集会所は町内の空き家を町内会で借りています。おしゃべりを楽しんでいます！



いつまでも動ける体を目指します！ シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操は、関節の動きの維持・拡大や立つ・座る・歩くなどの日常生活動作を楽にする効果があります。自分の体力に合わせて、無理なく参加することが出来ます。指導者は、シルバーリハビリ体操指導者講習を受けた住民ボランティアです。

松園・緑が丘地区では現在5団体が活動中です。
「自分の地域でもやってみたい!」という方、体験会や立ち上げのご相談承ります。お気軽に当センターへご連絡下さい★



介護予防教室

コロナ禍で休止していた地域活動が活性化しています！開催を楽しみにしていた方も多く、今年度は31回（昨年度19回）、延べ700人あまりの方が参加されました。様々な活動に参加することで新しいお友達もでき、皆さん笑顔で介護予防に取り組みました。



クリニカルアート（人参）



ずぼら体操



ボッチャ



青竹エクササイズ

見守りネットワーク会議

松園・緑が丘の各地区で、地域の関係団体、警察、消防の皆さまと情報交換を行いました。地域やご近所とのつながりが1番の見守りですが、スーパー、薬局、金融機関なども高齢者の様子を気にかけて下さっています。今後も地域の方々とネットワークを広げていきたいと思えます。



わちゃわちゃ会議

★ わちゃわちゃ会議 とは…

盛岡市で昨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。

12月に開催しました。ケアマネジャー、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士、薬剤師など高齢者の支援に関わる様々な職種の32名が集まりました。介護が必要になった高齢者に対し、活動を増やしたり社会参加につなげるアイデアを出し合いました。多職種視点の意見が集まり、本人のたくさんの可能性を考えることが出来ました。



編集後記

地域の皆さまにお配りしているセンターだよりですが、年度のまとめとして、特別号を作成し始め5年目になりました♪当センターと地域の皆さまの活動をご覧ください。