



社協だより

第93号

平成26年

10月25日発行



【金井地区 おはようコールボランティア体験】

**おはようございます！
お元気ですか？**

■特 集 P2~3 社協のひろば：認知症を支える地域の輪

編集・発行

社会福祉法人 **佐渡市社会福祉協議会**

佐渡市畠野甲533番地 TEL 0259-81-1155 FAX 0259-81-1156
<http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>

特集：社協のひろば

認知症を支える地域の輪



10月1日現在、佐渡市の人口は59,872人。そのうち、65歳以上の人口は約23,000人。高齢化率は全国平均と比べても高い数値になっています。そのような中で認知症に苦しむ方も増加傾向にあり、地域でどのように支えていくかが課題になっています。

私たち社協は住民一人ひとりが住み慣れたまちで安心して暮らしていくように各種事業をすすめています。今月号ではその中のひとつ、「見守り活動」についてお伝えします。

7人に1人

現在、佐渡市の65歳以上の人口のうち、認知症患者数はおよそ3,400人と推定されています。認知症の発症予備軍とされる軽度認知障害と合わせるとその数は6,400人となり、じつに65歳以上の人口の7人に1人という割合です。

認知症の原因は近年よく知られているアルツハイマー病のほか、医学的には100を超えるとも言われています。現れる症状は原因となる病気によって異なり、また個人差も大きいため、戸惑いや悲しみ、不安などを抱える本人と、それを支える家族が住み慣れたまちで安心して暮らしていくためには、何よりも周囲の理解と協力が必要になります。

認知症患者の家族が抱える困りごとは、その生活環境や家族構成などによってさまざまですが、その中でも「仕事をしながら

の介護なので、留守にする時間が心配だ。」

「ちょっとの間にひとりで外出してしまうので目が離せない。」という声がしばしば聞かれます。

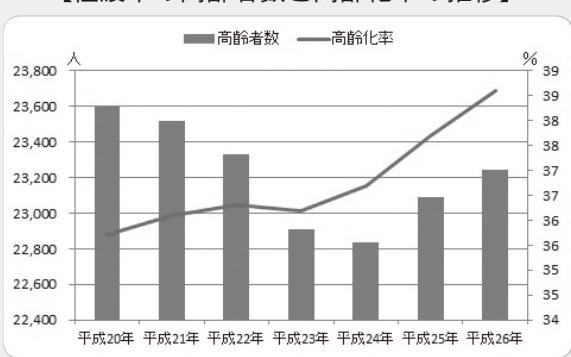
では、地域住民としてどのように支えることができるでしょうか。

あの橋を越えたら…

ある地域で暮らす認知症患者の女性Aさんは、近所の友人宅へ頻繁に通っており、そのお宅から自宅へは帰ることができます。しかし徘徊と思われる行動も時折みられ、同居している家族から地域の見守り活動者に「一度、家族の留守中に居場所がわからなくなってしまった近所中を探し回ったことがあって大変だったの。見守り対象者としてお願いするほどではないけど、もしもの時を考えると不安で…。」と相談がありました。相談を受けた活動者は他の活動者や役員と話し合い、「Aさんが外出したら気にかけて見守ろう。でも外出のたびに連絡するのでは家族も大変だろうから、Aさんが通う友人宅とは反対方向にある、あの橋を越えたら家族に連絡しよう。」と地域でのルールを決めました。

これは「見守り活動」の一つの方法です。ここで挙げた地区では、次ページの図に表したしくみで見守り活動が行われています。対象者に対して声をかけたり、カーテンの

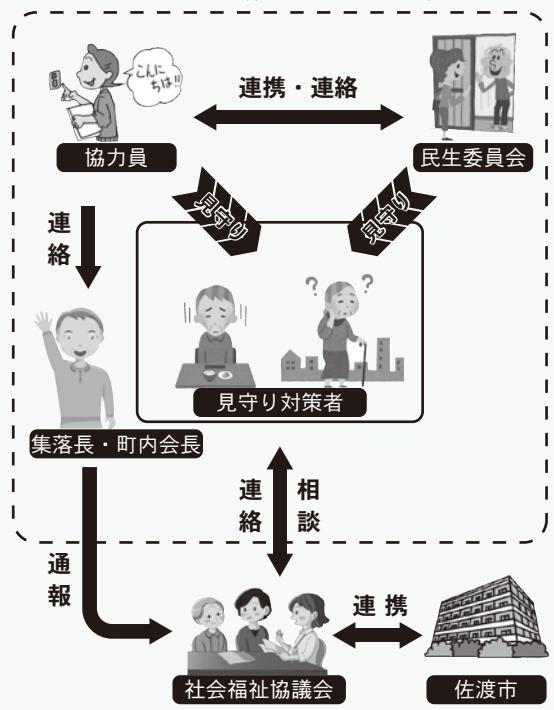
【佐渡市の高齢者数と高齢化率の推移】



開閉や夜間の部屋の灯りの様子、ポストに新聞・郵便物がたまっていないかなどを“さりげなく”見守ることで、対象者の変化に早く気づき、事故を未然に防いだり、異常を発見することが目的です。

家族が抱える悩みのすべてを地域で解決することは難しいかもしれません。しかし、「昼間働いているので、その時間帯だけでも地域の方々に見守ってもらえると助かる。」という家族の声に手を差し伸べ、地域で支えあって暮らしていくと活動しています。

【見守り活動のイメージ図】



オープンな見守り

社協がすすめている見守り活動は、先に述べたように“さりげなく”見守ることを基本としています。しかし中には、昔はどこでも当たり前だった地域のつながりを、現在の見守り活動に活かしている地域があります。そこでは見守る人・見守られる人がお互いに自覚をもち、見守り活動に関する会議にも両者が出席します。

母親が認知症と診断された男性Bさんは、地域の方々に母親の病気を打ち明け、外で見かけたら連絡をもらえるよう依頼しました。

依頼された地域住民の方は、「頼まれたほうが見守りがしやすいよ。」と話し、皆でBさんの母親を見守っています。また、他の見守り対象者も外泊するときには周りの方に声をかけるなど、地域の方を頼りにしています。地域全体が大きな家族のような、素敵な見守りのかたちです。

時代の流れと共に核家族化がすすみ、近所付き合いも少なくなりつつある昨今。自分や家族のことのある程度地域の方々に知つてもらい、“助けられ上手”になることも大切なことでしょう。

広がる地域の輪

見守り活動に関しては、ひとつのしくみがあらゆる地域に当てはまるとは限らず、地域ごとの事情や雰囲気をふまえて、その地域ならではの見守り方法を見つけていく必要があります。

最近、見守り活動のための「世帯台帳づくり」を始めた地域があります。万が一のときに素早い対応ができるように、住民の生年月日や家族の連絡先、かかりつけ医などの情報をまとめておこうという住民の発案から生まれた取り組みです。

このように、安心して暮らせる地域でありたいとの思いから、住民が自ら考える新しいしくみづくりが広がっています。

新しく活動を始めたい、今の活動内容を見直してみたい、そんなときはぜひお近くの社協へご相談ください。それぞれの地域に合った見守り方法と一緒に探し、オンリーワンのしくみ(=地域の輪)を作り上げていきましょう。





ご寄付ありがとうございました

平成26年9月1日～9月30日（受付順）

次の方々より、心あたたまる善意をお寄せいただきました。

お寄せいただいた金品は、地域福祉活動に役立たせていただきます。

《両津支所》

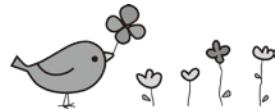
土田 春子 様（河崎）	尿とりパッド
伊勢 純一 様（椎泊）	タオル、バスタオル
浅野 イツミ 様（浜田）	タオル50枚

《畠野支所》

畠野商工会女性部 様	10,000円
------------	---------

《羽茂支所》

赤泊商工会女性部 様	5,000円
匿名	50,000円、白タオル60枚
赤泊商工会青年部 様	5,000円



なるほど！

介護の知恵袋

介護に関するお知らせや、介護をする際のちょっとしたコツなど、みんなさんが日頃の暮らしの中で活用できる身近な情報を掲載していきます。

「入浴できない…」そんなときには

寝たきりになったり、体調を崩して入浴できないときには、タオルで身体を拭く“清拭”で清潔を保つことができます。身体のかゆみを抑えたり、血行をよくする効果がありますので、ぜひお試しください。

また、体力が落ちているときには手浴・足浴だけでも効果的です。

《全身清拭》

お部屋の温度は22～26℃に調整しておきましょう。
50～55℃のお湯につけたタオルを絞って、全身を下記の順序で拭きます。必要に応じてタオルを洗ったりお湯をかえたりして、常にきれいな面で拭くようにします。

清拭の順序：顔→両腕→首→胸→腹→両足→背中→お尻→陰部



《手浴》

お湯の温度は32～35℃くらい。
洗面器などを使用して行う方法の他、ビニール袋の中にお湯を入れて行うと簡単にできます。あたたかいお湯の中で手指を動かすことはリハビリにもなりますよ。



《足浴》

手浴と同じ方法で行います。自分で座っていられる方は、ベッドの端や椅子に腰をかけておこなうとよいでしょう。お湯が冷めたらさし湯で補うといいですよ。



足が冷えて寝つきが悪い時などにも足浴はオススメです。
血行が促されて身体が温まり、安眠につながります。



発見！発掘！ボランティア

voluntya
topics



わんつ ダブルパワー！

新潟県動物愛護協会 佐渡支部

わたしたちの活動である「動物ふれあい訪問活動」は、健康で穏やかな性格の動物（主に犬や猫）と飼い主さんが福祉施設を訪問し、入居しているお年寄りや心身に障がいのある方などと動物との「ふれあいの場」を提供する活動です。佐渡では平成24年12月から本格的な活動がスタートしました。現在、7頭のボランティア犬と15名のスタッフが登録しており、月に1～2回ほど訪問活動をしています。

訪問先には動物が苦手な方もいらっしゃいます。はじめは遠巻きに見学されていますが、ワンちゃんのかわいい仕草やスタッフと会話をするなかで、次第に表情が柔らかくなり自然と笑顔がこぼれたりします。活動のなかで本当にうれしい瞬間です。

日頃、あまり手足を動かさない方が、動物をなでるために一所懸命に手を伸ばされたり、ほとんど会話をされない方が笑顔で動物たちに話しかけたりされるので、施設職員さんから「動物の力は本当にすごいわね」と喜んでいただくことも。動物とのふれあいは心がなごんだり、体が元気になったり、リハビリの一助にもなっています。

一緒に活動して頂けるボランティアスタッフや動物たちを募集しています。ペットを飼われていない方でもスタッフとして活動いただけます。見学も可能ですので、ぜひ事務局（佐渡保健所74-3399）までお問い合わせください。



どんどん☆ボランチャ

今月のボランチャは、
点訳ボランティアグループ「ともしび会」の
みなさんです。

ともしび会は、会員11名の点訳ボランティアグループです。発足は昭和43年3月。視覚障がいの方へ様々な情報を提供する点訳活動を40年以上続けていらっしゃいます。

子どもたちへの点字の学習も活動のひとつです。9月のある日、学校からの依頼により、小学4年生に点字講習を行いました。子どもたちは、点字盤で50音字を練習した後、自分のなまえを書き、間違なく書けているかを会長の菊池さんが読み点字のしくみを学習しました。

このほかに普段の活動は毎週水曜日午後7時から菊池会長宅で、点字図書館へ届ける本の点訳活動をしています。「興味のある方は、ぜひ、遊びにきてください。」と話される菊池さん。会員を募集しています。お問い合わせはボランティアセンター（81-1155）までお願いします。



毎日元気にがんばる
ボランティアさん＝ボランチャの星の
ようにキラキラ輝く姿を
どんどん紹介するコーナーです。

ボランティア募集！

一緒に傾聴活動をはじめませんか？傾聴ボランティアグループ「にりんそう」では会員を募集しています！

障がいをお持ちの子どもたちの職場体験を見守るジョブサポーターを募集しています。月2～3回の活動です。

地域の茶の間やいきいきサロン・介護予防教室の運営をお手伝いしてくださるスタッフを募集しています。地域の集いの活動に参加してみませんか。

情報掲示板

相川地区 あいかわ社協まつり

◆日 時: 11月22日(土)
10:00~14:00

◆会 場: ワイドブルーあいかわ

◆連絡先: 74-0055 (社協相川支所)

◇毎年好評の野菜市はもちろん、福祉作業所による作品販売、屋台販売、そして地域の芸能発表などを行います。

ぜひ、お越しください!



小木地区 つくしふれあいまつり

◆日 時: 11月23日(日)
10:00~15:00

◆会 場: 小木福祉保健センターつくし

◆連絡先: 86-3838

(社協羽茂支所小木地域センター)

◇福祉をもっと身近に感じられるつくしふれあいまつりを開催します。掘り出し物が見つかる福祉バザーや元気もりもりの元気茶屋、授産施設の製品販売、日赤奉仕団の炊き出し訓練やキッズコーナーなど楽しい内容盛りだくさん。今年はどんな出し物ができるか!?

午後の演芸大会は必見です!

皆さまお誘い合わせのうえ、
ご来場ください。



第34回 真野地区福祉バザー

◆日 時: 11月24日(月・振替休日)
9:00~売り切れしだい終了

◆会 場: 真野ふるさと会館

◆連絡先: 81-1620 (社協畠野支所)

◇真野産の野菜や果物のほか、洗剤・タオル・日用品など、掘り出し物がお安く手に入ります。売り切れしだい閉店いたします。

皆さまお誘い合わせのうえ、ご来場ください。



地域の集い、大交流会 ~集いから広がる地域のつながり~

◆日 時: 11月12日(水)
13:00~16:00

◆会 場: 金井コミュニティセンター

◆内 容:

◎活動発表 (いきいきサロン・地域の茶の間・介護予防教室など)

◎わくわくトーク
~あれこれ語ろう、地域の集い~

◎レクリエーション見本市

◇11月7日(金)までにボランティアセンター(81-1155)または、各ボランティアステーションまでお申込みください。どなたでも参加できます。



11月開催 心配ごと相談

生活の様々な心配ごとや困りごとを気軽に相談できる窓口、「心配ごと相談」を開催しています。

お住まいの地区以外での相談もできますので、ぜひご利用ください。秘密は守られます。

地区	相 談 日	時 間	会 場
両津	2日(日)・13日(木) ・23日(日)	13:00～ 16:00	両津福祉センター しゃくねー
	7日(金)	18:00～ 20:00	
相川	3日(月祝)・10日(月) ・16日(日)・22日(土)	9:00～ 12:00	ワイドブルー あいかわ
金井	10日(月)	13:00～ 16:00	金井コミュニティ センター
畠野	25日(火)	9:00～ 12:00	畠野農村環境 改善センター
小木	5日(水)	13:30～ 16:30	小木多目的集会 施設あゆす会館
赤泊	19日(水)		赤泊福祉保健 センターやすらぎ

弁護士による無料法律相談

【新穂・畠野・真野地区】

◆日 時: 11月21日(金)

10:00～15:00

◆場 所: 真野老人福祉センター寿楽荘

◆予約電話番号: 81-1620

(社協畠野支所)

◆定 員: 8名

◇新潟県弁護士会の協力を得て、借金問題や相続問題、交通事故、不動産取引などの法律相談に弁護士が応じます。

事前に予約が必要です
で、開催日の一週間前までに
お電話ください。

秘密は守られます。



今月の クローズ アップ Close Up

福祉関係の団体を紹介します

特定非営利活動法人 『サザンクローバー』

一般就労が困難な方を対象に、自立を目指して作業を中心に活動しているサザンクローバー作業所は、立ち上げから10年になります。また平成23年2月には法人認可を受けています。地域活動支援センターとして、地域と共に歩んでいきたいと、2月・3月は地元産のお米・大豆、沖縄の塩を原料にお味噌作り、4月～7月は紫蘇作り、6月は有機栽培の梅収穫、8月は天日干しの梅干し作り、また年間を通して結び織りやマットを織っています。お味噌・梅干し・織物はサザンクローバー作業所にて販売していますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

【NPO法人サザンクローバー】TEL・FAX: 0259-86-2930 (小木小学校隣り)



★午年の皆さんのお趣味や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

輝く島の うま年さん

午年の年男・年女の紹介です！
自薦・他薦問わず情報お待ちしております！！

たかの
高野 ヨシ子さん

にいぼ さんきょう
(新穂地区 三協)
昭和5年生まれ

老人クラブ、ゲートボール、消費者協会、週1回の温泉等に参加し、体を動かし友達との交流を大切に楽しく過ごしています。ボトルキヤップ収集等、自分で可能な社会貢献を心がけています。日々の生活の管理は自分でやり、毎日、新聞を読んだり、家計簿をつけたり、「ためしてガッテン」等を見て、実行できることはやる。このようなことが元気の秘訣です。

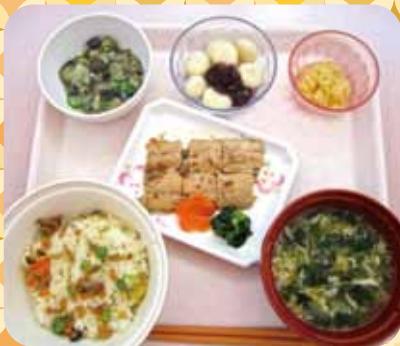
けら たづこ
計良 田鶴子さん

あかどまり みかわ
(赤泊地区 三川)
昭和5年生まれ

元気の秘訣は畠仕事と、いきいきサロンや集まりに参加して楽しく過ごことです。みんなと会って、おしゃべりして、笑って過ごす、その時間が何より楽しく、また、それを励みに頑張っています。好きなことは折り紙や手芸です。また、趣味で大正琴も長く続けています。これからもできる限り続けていきたいと思っています。

いつただきま～す♪元気ランチ

デイサービスセンターの昼食を紹介します



献立

- 吹き寄せおこわ
- 秋刀魚の梅しょう油煮（人参・こまつ菜添え）
- 蒸し茄子の辛子味噌かけ ●たくあん
- かきたま汁 ●月見団子小豆あんかけ（おやつ）

栄養士より

旬の食材を献立に取り入れました。見た目においしく、食べやすく、飲み込みやすい食事になるよう、調理や盛り付けを工夫しています。

茄子は蒸すことによって水分が多く含まれ、やわらかく、飲み込みやすくなります。また、月見団子は絹ごし豆腐を混ぜることで粘り気が少なくなり、噛み切りやすくなりますよ。家庭でもどうぞお試しください。

表紙の紹介

夏休みを利用して、金井中学校の生徒の皆さんに参加いただき、ボランティアスクールを開催しました。電話で高齢者等の安否確認をするおはようコール体験と、デイサービス見学を行い福祉を感じていただきました。体験後には、利用者の方へ暑中見舞いを書いて、あたたかい気持ちと共に届けました。



【お詫びと訂正】92号の「輝く島のうま年さん」で掲載した相川地区の布川幸四郎さんについて、ふりがなに間違いがありました。
正しくは、「ぬのかわ こうしうう」さんでした。お詫びして訂正いたします。

▼温泉割引券 切り取って、温泉フロントにお出しください。

温泉100円割引券

ワイドブルーあいかわ
金井温泉金北の里
新穂潟上温泉
畠野温泉松泉閣

《有効期限》

平成26年11/1~11/30まで

※1枚1枚、大人のみ、コピー不可

《有効期限》

平成26年11/1~11/30まで

※1枚1枚、大人のみ、コピー不可

《有効期限》

平成26年11/1~11/30まで

※1枚1枚、大人のみ、コピー不可

《有効期限》

平成26年11/1~11/30まで

※1枚1枚、大人のみ、コピー不可



環境にやさしい植物油インキを使用しています。