

## あら、お元気？ ～「高齢者見守りのポイント」～

「最近、あの人見かけないな」「雨戸がずっと閉まっているけど、どうしたのかしら」など、近所に心配な高齢の方はいませんか？

栄区が作成した、右の「高齢者見守りポイント」を参考にしてみてください。全部で17のチェック項目があり、孤立化や認知症、体調悪化、虐待の疑いなどの視点からなっています。特に⑫～⑰にチェックがつけば緊急性が高い可能性があるなど具体的です。

ゴミ出しのとき、回覧版を持って行く時など、ご近所同士の「あら、お元気？」のご挨拶にこの“小さな気づき”を持たれると、もっと住みよいご近所になるのではないのでしょうか。そして、このような様子の方が見られたら、ぜひ中野地域ケアプラザ包括支援センターにご相談ください。

自治会・町内会、サロンなどに出向いて「高齢者見守りのポイント」の出前講座も行っております。そちらもお気軽にお声かけ下さい。



「あれ？」「どうしたのかな？」という小さな気づきが大切です。



- ①日常的に話をする人がいない
- ②困ったときに相談する人がいない
- ③困っているようだが、訪問しても会おうとしない
- ④雨戸、カーテンが閉めっぱなし
- ⑤身なりの乱れ(服装が汚い、いつも同じ服を着ている、臭い、髪がぼさぼさ)
- ⑥今まで挨拶をしていた人が挨拶をしなくなった、表情が硬い
- ⑦買い物の際、小銭がたくさんあるにも関わらず毎回紙幣を出す
- ⑧ごみを上手く分別できなくなった、ごみを出さなくなった
- ⑨立ち話や会話の最中に同じ話を何度もする
- ⑩最近痩せてきた、具合が悪そう。歩く姿が危なっかしい
- ⑪家事や買い物がつらい、食欲がないなどと本人が言っていた
- ⑫姿を見かけなくなった
- ⑬怒鳴り声をするなど、近所で話題に上がっていることがある
- ⑭暑い日や寒い日、雨の日なのに、長時間家の外にいる
- ⑮新聞や郵便がたまっている
- ⑯同じ洗濯物が何日も干してある
- ⑰夜に電気がつかない、昼間に電気がついたまま

### 職員募集

中野地域ケアプラザでは、職員を募集しています。人と人とのふれあいを楽しみ、毎日笑顔になれる職場です。ご自身のペースで無理なく時間を有効活用しませんか。

#### 募集職種

- 正(准)看護師
- 送迎ドライバー
- ケアワーカー(介護福祉士)
- 介護支援専門員(ケアマネージャー)

見学OK！未経験の方も大歓迎です。各種手当てもあります。詳細は、採用担当係までお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ：896-0711(担当：富永)



### ボランティア募集(デイサービス)

デイサービスでは、利用者さんと一緒に趣味活動(手芸や習字、簡単な手作業など)の個別レクリエーションを手伝ってくださるボランティアさんを募集しています。特技のある方はもちろん、ない方でも大歓迎です！まずは見学からどうぞ！



# 杜からの風

栄区連会承認 第1号  
発行日：2016年5月1日  
編集・発行：横浜市中野地域ケアプラザ  
発行責任者：富永 秀樹  
お問い合わせ先：045-896-0711  
所在地：横浜市中区中野町400-2  
Email：nakano@morinokai.or.jp



## 中野地域ケアプラザからのお知らせ

中野地域ケアプラザで行われる5～7月の講座です。ぜひ、みなさんご参加ください！

お問い合わせ・お申込み **045-896-0711**

### 元気アップ麻雀 vol.2

麻雀初心者の方を対象とした人気講座の第2弾！脳トレと健康づくりにも最適です。

日程 5/18(水)～8/3(水)の期間10回

時間 13:30～16:30

定員 10人(応募者多数時、抽選 ※5/10締切)

参加費 5,000円(10回分テキスト代含む)

### 親子で遊ぼう

(共催:OYAKO CLUBチューリップ)

音楽に合わせて、身体を使ってあそびましょう！

日時・対象 5/30(月)

①10:00～10:45 3ヶ月～よちよち歩き

②11:10～11:55 しっかり歩ける～未就学児

定員 親子各20組(定員次第締切)

参加費 1組 300円

持ち物 飲み物、替え用おむつ

(①グループはバスタオル)

申込み おやこのひろばへ(TEL892-1030)へ

### なかのカフェ

介護している人も、されている人もみんな“ほっこり”しませんか。

※中面の「ちょこっとインフォ」もご参照ください

日時 6/18(土) 13:00～15:30

定員 20人(定員次第締切)

参加費 100円

### 食べて学んで若がえり(ふれあいの会&地域包括共同事業)

#### ①リラックス編

リラクゼーション方法を学び自己治癒力を高めま

#### ②口腔編

軽食を食べながら歯と口腔の大切さを学びます

日時 ①7/8(金) 13:30～15:30

②7/22(金) 13:30～15:30

講師 ①竹内 理子氏(理学療法士)

②望月 佐枝氏(歯科衛生士)

対象 いずれも先着30名

参加費 ①100円 ②500円(予定)

### よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

日時 7/19(火) 10:00～12:00

定員 20名程度 参加費 無料

対象 65歳以上の市民(介護保険の第1号保険者)

### 赤ちゃんとお遊ぼう！小学生ボランティア募集

こども広場モーリーズで、赤ちゃんや小さな未就学児の子と楽しくふれあう体験をしませんか。

説明会 7/22(金) 11:00～12:00

対象 小学5～6年生 10名

お申込 モーリーズ代表 北村(TEL:891-1091)



## 第3期地域福祉保健計画がスタート ～『顔のみえるまちづくり』の実現に向けて～

4月から栄区では地域福祉保健計画（さかえ・つながるプラン）が第3期となり、区内の各地域でも地区別計画として推進の取り組みがはじまっています。

地域交流部門が担当させていただいている本郷第三地区においても、平成26年の11月に開催した地区別懇談会（本三のみらいを語ろう）で地域の方々から出された『こんなまちにしたい』や『生活での困りごと』など300件近い意見をもとに、本郷第三地区支えあいネットワークが中心となり、自治会・町内会と連携し課題の解決のために“地域の力”で何が出来るか検討を重ね、第3期計画について策定作業を行いました。



3月には全体会が開催され、ネットワークのメンバーを始め、地域の各団体、一般住民等90名近くの参加がありました。ネットワークの村田代表による『第3期計画について』の説明にも活発な意見や質問が出ていたのが印象的でした。

いよいよ第3期計画のスタートです。むこう三軒両隣で顔のみえるような関係性を築き、支えあい、誰もが身近な地域で安心して暮らせる地域づくりに向けて、ケアプラザも引き続き本郷第三地区の皆様と共に計画を推進してまいります。

### 中野デイサービスだより

## 中野デイと SELP・杜との 交流パン教室



今年も年に一度の SELP・杜と中野デイサービスとの交流の時間、「パン教室」が開催されました。

ここ数年は動物を型どったチョコパンでしたが、今年は“かぼちゃパン”にチャレンジ！

パン生地をのばし、その上にかぼちゃあんをのせ、生地を包みハサミで切り口を入れる製作過程（約25分）では、SELP・杜のメンバーのお手本をみながらデイのご利用者さんも餃子の皮を包むようにうまく仕上げる方や、アドバイスを受け手

伝ってもらったりしながら十人十色のオリジナルパンが仕上がりました。メンバーからの「みなさん、うまくできたと思います」のコメントに満足そうでした。

約1時間後のおやつ時間に合わせて焼き上がったパンを召し上がると、「おいしい！」の言葉のオンパレード！「もっと食べたい」、「また来年もきてね」との声も上がり、SELP・杜のメンバーからも「また来たいです」と再会のリクエストがあがったりと、笑顔に満ちた交流の時間でした。

これからも交流する機会を続けて、お互いに刺激し合って元気になればと思います。



## 栄区在宅医療相談室区民向け講座&地域ケア会議 『在宅での看取りを考える』を開催しました

住み慣れた地域で暮らす先にある、“在宅で看取る”とはどういうことなのか——。医師や看護師、民生委員、ケアマネジャーなど約50名の方が参加し、在宅での看取りについて考える講座を開催しました。

実際に自宅で看取りをされたご家族のお話をうかがい、さらに木村内科・胃腸内科の木村貴純先生に講義をしていただきました。

その後、ご家族のお話や講義を聞いて感じたことを話しあう『地域ケア会議（※）』をグループに分かれて行い、「一人で抱え込まないで、支えあって愛情を持って看取ることができて幸せでした」というご家族の言葉がとて心に残った」など、実際のお話を聞いたからこそその感想が述べられたり、「医療もふくめて、支援者と家族がチームとしてケアすることが大切だと感じた」、「想像すると不安ばかりだか、自分の家族は自宅で看取ってあげたい」などたくさんの意見があがりました。



※**地域ケア会議**：住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、地域や個別の課題を検討し、みんなで解決していく手段を導き出すための会議

## 介護予防・日常生活支援総合事業がはじまりました

団塊の世代が75歳以上となる平成37（2025）年には、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯、認知症高齢者の増加が予想されます。このような中、いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、地域全体で高齢者を支える体制づくり、そして自らも介護が必要とならないよう介護予防に取り組むことが求められています。その仕組みとして平成26年に介護保険法が改正され、新たに介護予防・日常生活支援総合事業が創設されました。

横浜市では平成28年1月から段階的に、そして4月から本格的に実施されており、ケアプラザでも「生活支援コーディネーター」を配置し体制強化を図っています。主な業務としてはボランティア等の生活支援の担い手の養成・発掘、地域資源の開発やネットワークづくりなどを行っていきます。

ケアプラザでは、ますます地域の皆さんとの関係を密に、地域の一員としてお手伝いをさせていただきたいと考えております。

### ◆生活支援コーディネーター着任の挨拶：佐藤 裕佳

4月より生活支援コーディネーターとして着任しました。

地域のみなさまとは、地域交流部門のサブコーディネーターとして平成25年より関わらせていただきました。何十年ぶりの“新学期”に緊張しておりますが、求められる役割を担えるよう真摯に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



### ちよこつとインフォ



### なかのカフェ開催しました！

これまで定期的におこなっていた『介護者のつどい』ですが、ゆったり過ごして欲しいという思いから休日の喫茶コーナーを利用して、はじめてカフェ形式で『なかのカフェ』として開催しました。男女あわせて15名の方が参加し、お茶を飲みながら歓談し、参加者同士の交流も図ることができました。

「楽しかった、また開催して欲しい！」との要望を受けて、次回は6月18日に開催予定です（表面参照）。