おはなし りぼん

55 号　2013 年

冬 号

2013 年 1 月 30 日発行

NPO 市民ユニットりぼん

八王子市横川町 1166－2 メゾンさつきの 101 号　　℡ 042－621－4781

発行責任者　鈴木　真砂子

URL. http://www10.ocn.ne.jp/~ribo

クリスマスローズ

花言葉は、「いたわり」。純粋無垢、ひたむきな姿に魅かれます。

目　　次

巻頭特集　「八王子市シルバーふらっと相談室館ヶ丘」・・・・2～3
りぼんトピックス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
ひだまりトピックス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
法人から　＜結びの会報告　いちょうまつり報告＞・・・・・・・・6
アンケート集計結果・健康広場　＜ 冬の熱中症 ＞・・・・・・・・7
インフォメーション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

◆◆◆ 巻頭特集 ◆◆◆

八王子市シルバーふらっと相談室館ヶ丘

今泉　靖徳

八王子市シルバーふらっと相談室は、東京都のシルバー交番事業※により、平成24年5月に館ヶ丘団地に設置されました。

この相談室は、高齢者の方が日頃のちょっとした困り事や、お悩みを気軽に相談できる場所であること等を目的に、特に市内でも高齢化率が高く、とりわけ一人暮らし高齢者の多い館ヶ丘団地に八王子市がモデル事業所として開設しました。

現在都内に35ヶ所（H24・9・1現在）ありますが、他区市町村のシルバー交番事業所の中でも、この八王子市シルバーふらっと相談室館ヶ丘は、特にユニークな特徴を持っている事業所でもあります。

その特徴とは、他区市町村の相談室が包括支援センター等の事業所と併設であることが多い中、当相談室は地域の中で単独で活動している事業所であること、そしてふらっとカフェというコミュニティスペースを兼ね備えていることです。このようなシルバーふらっと相談室のオリジナリティーのおかげで、毎月40～60名近くの方から様々なご相談を頂き、また併設のカフェも今では毎月800人を超える来客者が訪れます。

ちなみに、昨年12月には延べ来店者数が1万人を突破しました。こうした数字からも大変多くの方が日常的にシルバーふらっと相談室を地域の憩いの場としていることが伺えると思われます。

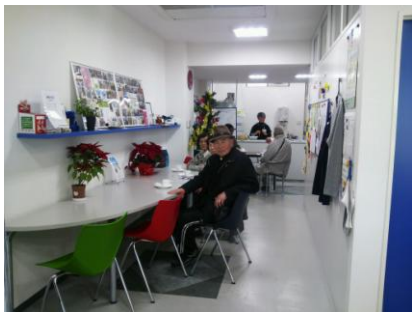
そんな中で私達職員としては地域住民の皆さんや、学生ボランティアの皆さんと一緒に地域の事を考え活動

できることが何よりうれしいことです。

お陰様で今も多くの皆さんから「ふらっとさんができて良かった」「ここにふらっとがあって助かる」というありがたいお言葉を頂戴する事があります。

こうした温かい言葉を頂き、大変嬉しく、心から有難く感じておりますが、いつかこうした皆さんが「館ヶ丘団地に住んで良かった」と言って頂けるようにと非力ながら職員一同、力を合わせて毎日頑張っています。

それは、地域の主役はやはりなんといっても地域の皆さんだからです。



※まめ知識

シルバー交番設置事業

東京都福祉保健局

高齢者の在宅生活の安心・安全を提供するために、地域に高齢者を見守る拠点を設け、高齢者からの相談受付や生活実態の把握、関係機関と連携した見守り、緊急通報システムによる見守り等を行なうことを目的に平成 22 年から事業化されました。

館ヶ丘団地は UR 都市機構の昭和 50 年 3 月に整備された大規模団地です。

37 年余り経過し、高齢化率 41.1%(H24.3 現在)の中、住み慣れた場所で着実に住民の方々の安心できる居場所になっていると感じました。

このような居場所がたくさん増えていくことを願っています。

研 修 レ ポ ート

平成 24 年 11 月 29 日（木）長房ふれあい館にて「かくし包丁の習得」を目的に調理実習の学習会を行いました。

管理栄養士の中野勝子講師のもと、「ひだまりの家」の調理員さん２名も加わりきめ細やかな実習となりました。

“蛇腹切り”をすることで細かく刻むより素材の見映えがよく、食感・味覚が変わるなど 目からウロコ!! の新発見がいっぱいありました。

実習メニュー

・ごぼうのきんぴら
・鶏ときのこの大根おろし煮
・白菜と豚のおろし煮
・コールスロー
・きゅうり・かぶ・きのこ等
　　かくし包丁にも挑戦

コールスロー(2人分)

＊キャベツ 100g
＊人参　　20g
＊セロリ　20g
ヨーグルト　大２
砂糖　　小 1/2
酢　　小 1
こしょう　　少々
＊塩少々で揉んでしんなりさせて水分を絞って混ぜるだけ！

参加者感想

（参加者 16 名）

＊ちょっとした気遣い、心遣いで、切り込みを少し入れると柔らかく、味がしみて噛みやすくなることを実感した。
＊カブの茎や、きのこの軸にもかくし包丁を入れることで驚く程、柔らかく食べやすい。他の素材にも利用できると思った。
＊肉や、魚介、硬い根野菜も“蛇腹切り”することで噛みやすく、火の通りも良く、味もしみこみやすい。メリットがいっぱいあることが分かった。
＊繊維を切ることでとても柔らかいきんぴらができてとても勉強になりました。
＊ぜひ利用者さん宅で、提案してやってみたいです。

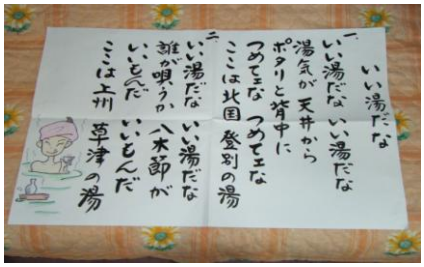
↑お野菜たくさんとりましょう！！

＊講師をはじめ、アイデアいっぱいの参加者たち、お互いに色々な情報交換の場となりスキルアップとなりました。

♪　心に太陽を　　くちびるに歌を　♪

　ひだまりの家では週に一回『歌いましょう』のプログラムがあります。
音楽会（歌・リズム・合奏）を続けることによって心身の活性化を図ります。
口の運動・発声から始まり、百四十曲余りある歌詞表から選曲します。
季節の歌、思い出の歌、手拍子とともに民謡、小楽器による合奏など、一時間盛り沢山です。歌は斉唱だけでなく交互唱やマイクでソロも入り、最近は自信を持って参加してくださり、曲のリクエストもあります。
　歌詞の朗読やイントロ曲当て、何より唄にまつわる思い出話は尽きません。
『歌は世につれ、世は歌につれ・・・』
明るく楽しく笑顔で心も豊かになっていきます。
　さあ、皆さんも背筋を伸ばして胸を張って歌声を響かせましょう。

音楽講師　　鈴木利子



元スタッフが書いている歌詞表は
大きな字で見やすく、絵入りも好評！

ピアノの生伴奏で歌います♪

美しい声を出した後はお楽しみのお食事です。
こちらはお誕生日御膳でお赤飯です。

地域交流会　結びの会りぼん　開催報告

平成 24 年 10 月 14 日、結びの会りぼんを開催しました。

例年ですと、りぼんの利用者で参加を希望された方々と、昼食をご一緒したり、余興やゲームを楽しんで交流を図るという会でした。おかげさまで好評をいただき、年中行事として定着していましたが、今年度は、もう少し**地域に開かれた形で地域の方々と交流をしたい**と考え、長房ふれあい館において開催することを決め、地域の方々にも参加を呼びかけました。当日はりぼん職員による手打ちうどんを食べたり、はちふくネットさんのオカリナ演奏、デイサービス体験、高齢者体験など盛りだくさんのプログラムを楽しみながら、幼児から高齢の方まで世代を超えた交流が図れ、有意義な一日となりました。

オカリナとギターの音色で癒されました ♪

美味しい手作りうどんで昼食です。

高齢者体験
見えづらいわ…

みんなで楽しく作品づくり

第 33 回いちょうまつり「わくわく広場」～長房市民センター前～に参加

10年ぶり位の参加で新鮮でした。
寒かったけど、楽しく おしるこ
売れて良かったわ。　　M. F

2012 年 11 月 17 日(土)
雨交じりのお天気の中、今年もバザー、
手作りこんにゃくの味噌おでん、白玉しるこ、輪投げゲームで出店。
収益金は、八王子市民活動協議会を通じて東日本大震災復興支援活動へ寄付することが出来ました。　ご協力ありがとうございました。

アンケート集計結果

平成 24 年ケアプラン・訪問介護利用者アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

【 ケアプラン 】 64%の回収率でした。

- 比較的好意的な御意見が多く、ますます、スキル向上の大切さを痛感しています。
- 利用者にとって、いかに情報提供が大切かということをアンケートの意見で理解しました。
- 介護保険制度に対しての要支援と要介護の違い、使いづらさ等、御意見も多々ありました。

皆様からいただいた御意見を同じ理念をもって活動している団体と共に国や都、市へ届けたいと思います。

【 訪問介護 】 58%の回収率でした。

- ヘルパーのサービス、事務所の対応に不満はないとのこと。
  また、自費サービスについては、「使ってみたい」と「使う気持ちはない」が半々という結果でした。

利用される方の安心につながるケアが提供できるよう努力していきたいと思います。

＊通所の利用者アンケートの実施は、これからになりますのでよろしくお願いいたします。

健 康 広 場

ご存知ですか？ ☆冬の熱中症☆

熱中症とは？

気温の高さなどの高温環境によって引き起こされる体の不調。
体温調節が上手くできない事が原因なので冬であっても、暖房の効いた室内での厚着、激しいスポーツや重労働の後などでも起こる危険性があります。

注意したい症状

軽度→めまい、立ちくらみ
　　筋肉のこむら返り[脚がつる]
中度→頭痛、嘔吐、
　　疲れ、だるさ等　全身倦怠感
高度→意識障害　体温上昇
　　けいれんが起こる

どうしたら防げるの？

- 十分な水分補給
- 睡眠をしっかりとり休憩する
- 適度な運動で筋力アップ↑
- 部屋の暖めすぎと厚着に注意！

＜ 2012 年 12 月実績 ＞

	人数	時間
ACT	9	92.50
訪問介護	26	263.50
訪問予防	12	71.50
障害福祉	23	244.25
通所介護	20	
通所予防	7	
居宅介護	88	
居宅予防	30	

インフォメーション

ひだまりの家「文化祭」

日　時：３月２日(土)　10:30～14:30

場　所：ひだまりの家

利用者さんの日々の作品・写真などを展示します。
交流会も兼ねておりますので、
ぜひ、お出かけください。

働く仲間を募集中です

あなたの経験をいかして、
私たちのまち 八王子で
一緒に“たすけあい”の
輪をひろげていきませんか？
ご興味のある方は
事務所までご連絡ください。

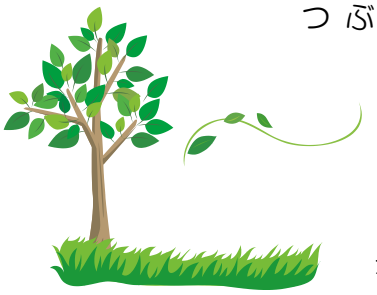
「家族介護者の会」開催

日 時：３月 24 日(日)　11:00～

場 所：ニコカフェ(明神町)

介護中の方、介護経験者などなど、軽く食事を
しながら、おおいにおしゃべりしましょう♪♪

つ ぶ や き



庭にある白色と赤紫色のクリスマスローズが
これから咲こうとしています。
華やかさはないのですが、春のはじめの
エキゾチックな花々です。
花芯は下を向いて素々としてエレガンスです。　M．Y