

45号 2008年

# 春号

2008年4月1日発行

# おはなし りぼん

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 TEL042-621-4781

発行責任者 大森 一美

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



## 目 次

- 介護予防・2～3
- りぼんメッセージ・4
- みんなのひろば・5
- ひだまりトピックス・6
- 健康広場・7
- インフォメーション・8

# 「介護予防」

「介護予防」と聞いて、皆様はどんな印象を受けますか？  
賛否両論ありながらも、平成十八年の地域包括支援センター開設と同時に始まった「介護予防」も今や新聞などにも頻りに登場し、国民の間でも定着してきた様に思います。

包括支援センター業務の一つ「介護予防」の高齢者が住み慣れた地域で安心して生活が継続できる限り本人が行う事を基とする、本人が主体的な活動と参加意欲を高める事を指すと言うものです。

「包括」の具体的業務は、要支援認定を受けての方に対し適切なサービス提供を行い、一定期間経過後、計画の達成状況について評価を行うと言うものです。

実際には「介護予防」なるものに携わる中で学ばせて頂いた事の一つは、「目標を持つ」事がいかに大切かと言う事です。

ケアプランを立てるにあたっては、必ず短期目標と長期目標を本人から引き出す事が大きな役割となります。

若い私が「目標は？」と聞いたところで「この歳になっても目標なんてある訳ないでしょ」との答えが多いのです。

そこで「あと少し体が良くなったら、どんな事をしたいですか？」と質問を変えてみると「趣味を再開したい」とか「わくわくする様な夢や希望が見えてくるのです。」

そんな時、それまで病状の話などで暗かった表情が一変して明るくなります。どんなに重い病気や障害をおもっている人も、どんなに希望を見失ってしまった人でも、「生きて人生をまっとうしたい」と言う

希望が必ずあるはずだと私自身が信じていることが重要だと気づきました。

例えば本人が信じていなくとも、本来持っていた夢や希望を思い出しでもらう事が『介護予防』のスタートラインだと考えます。

そう言った素敵な夢や希望をプランの中にも織り込める点で今までのケアプランよりも創造的です。

律儀な方は、私と約束したからと短期目標を毎日続けていると言う方がいらつしやいます。

課題もたくさんあります。その本人の目標を現に導くためのツールが少ないと言いう事です。

デイサービスやヘルパーの利用回数に制限が来た事で利用が減らされてしまう方が多く、それによって地域の助け合い・支え合いの活動が少なくなっています。これは地域による格差が大きく、障害を

持っているだけでも共に支えあう元気な地域作りの為に、包括支援センターがお手伝い出来る事は限りなくあると感じているところです。

『介護予防』とは、個人の努力と言う以上、人と人との繋がり、支え合いがあつてこそ実現できるものなのです。

この言葉がもう少し前向きな言葉に変わる事を祈りながら（『元気推進』とか・・・）これからも、私に出来る事を精一杯させて頂こうと思います。

地域包括支援センター左入

長山真希子



# NPO市民ユニットりぼんに 就職6ヶ月を経て

三十六年間の製薬会社勤務を経て、都立八王子専門学校介護科で勉強をし、「りぼん」に再就職しました。

勤務した会社の定年は六十歳です。その後は、再雇用制度により六十四歳迄は会社に残れます。敢えて再雇用に応じず、第二の人生を介護の世界に投じる決心をし、早や半年が過ぎました。

男性ヘルパーは、まだまだ利用者の皆様の馴染みが薄く、女性には苦戦中ですが、男性軍には好評です！サービスは、入浴・調理・掃除を中心にも何でもOK。男性・夫で困っている方々、病気・薬に強い神前にご相談下さい。



神前 博

## りぼんメッセージ

### コミュニケーション研修を 受講して

時々、とても会いたくなる人がいます。会うと、たいてい、一通り話を聴いてくれます。話の途中では「良し」も「ダメ」も言わず、力説もしません。

「そうなんだ」とか「なぜ？」とか言う程度です。そして、別れ際には、肩をポンポンと叩いてくれます。それだけで私は、さっぱりした気持ちになります。

実は、コミュニケーションの達人だったというところが、この研修を受講してわかりました。学んだことを活かせるよう、力まず、頑張り



井上 知恵

## 私の好きな物

私には好きな物がたくさんあります。私は昨年の十二月で八十九歳になりました。

体の方はだんだん思う様に動かなくなり、病院通いもしていますが、趣味や好奇心はまだまだ衰えていません。

毎日お風呂に入り、絵を描いたり、ちぎり絵をしたり、編み物をしたり、本を読んだりとその日の気分に合わせて好きな事をします。

又、韓国ドラマも大好きで、その為に苦手の機械も何とか扱ってDVDを観ています。好きな俳優をみているだけで、幸せな気分になります。

週一回行くデイサービスも色々な人達と知り合いになり楽しいです。

好きな事をしてしていると、夢中であつと言う間に時間もたつてしまい、今はそれが私の生きがいです。

これも何とか体が元気でいてくれるからと感謝しています。

# みんなのひろば

ひだまりの家、利用者さんの俳句です。



廣瀬 とみ子

● 雷雲うなり

いなびかり

梅実る

● 介護の手

心にしみる

あたたかさ

● 花吹雪

ぬれて地蔵の

肩飾る

田村 葉子 九十二歳

みなさんも季節探しをされては・・・。

ちよつと おもしろい話

◇昔むかしの話編

①「学校の朝礼の時、並んでいる前の子の、おさげに、しらみがいつぱいついていて、気になってしかたなくて、そのしらみを、プチプチとるのが楽しかったなあ…」

九十歳代

②「昔は、パンツをはく習慣がなく、友だちがしゃがむと、丸見えだったなあ…」

九十歳代

◇恋愛編

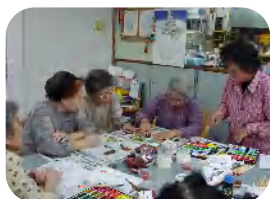
①スタッフ「私は、新婚旅行でアメリカ西海岸へ行ったのよ」  
利用者「そうか…そんじや簡単には、別れられんなあ」

九十歳代

②スタッフ「ご主人とは、早く結婚されたんですか？」  
利用者「大恋愛がしたかったなあ。あんな手、つないだことあるかい？十九才で結婚するもんじやないなあ」

九十歳代

👑👑👑**デイサービス「ひだまりの家」トピックス**👑👑👑



◇生きがい編

①スタッフ「絵手紙とてもよい仕上がりにですね」  
利用者「昔の勉強は、つらかったけど今の勉強は、楽しいね」

九十歳代

②スタッフ「お元気で長生きですね。」  
利用者「私が百二十才まで生きたら、息子は死んでるなあ。アハハ」

九十歳代

今年に入りひだまりの家では、カルタとり・福笑い・豆まき・味噌作りなど皆さんと一緒に楽しく過ごしています。



## 「春の健康法について」

(心の養生訓その二)

四季の移り変わりがはっきりしている我が国では春夏秋冬それぞれの役割がはっきりしている事は、前回で申しましたが、お読みにならなかった方、とくに忘れてしまった方の為に簡単におさらいしましょう。

「春は発陳」冬の眠りから目覚め、芽吹く。万物の命や意識がスタートする。学校では新学期が始まり、会社では新入社員たちのスタートの時期。

「夏は蕃秀(ばんしゅう)」外に向けて意識やエネルギーが動き、一年で一番成長する時期。

「秋は容平」稔りの収穫を楽しみ感謝する時期、「冬は閉蔵」豊かな稔りを内に向け吟味し深く静かに蔵に収める。

改めて文字にして読むと、無意識にうなずいている自分に気が付く事でしょう。(エッ! 気づかない? それもよしとしましょうね!)

今回のテーマは「春」(二月三月四月)キーワードは目覚め。冬を越す為に体内に溜め込んだ脂肪などのエネルギーを活性化して少しずつ消費する。大切な事は眠っていた陽の気が起きだし、夏に活発に行動できるよう繋げる役目の時期。この春の気に逆らい静かにしていたり、沈んでいたたり、逆に はしや



ぎすぎたりすると体長をくずします。よく春先の木の芽時期になると、神経痛や皮膚病になったり、体の方が気持ちと折り合いがつかなくなったりする神経症も出てきます。とにかくあせらずスローライフを楽しむ最高の季節です。私個人としては四季に例えると晩秋に入ったかとも思います。(微妙な所で中秋にしようか迷いましたが)

ちまたでは、アンチエイジングブームですが、若い時には理解の浅かった自分や他人に対しての労りの心が生まれてきたことは、まんざら年を重ねるのも悪くないと思う今日この頃です。平均寿命が八〇歳くらい。八十回という数字は多くもあり、又少なくもあり。四季の移り変わりを後二十五回繰り返し体験できるのか! そう考えると二十五という数の重さが意味深く感じられます。今年も新緑の山々や桜の景色を、カジカの鳴き声を、蛍の光を、セミの声を、春空に色づく高尾山を、しっかりと見届けておこうと思う春のスタートであります。

鍼灸師 田中良子



# インフォメーション

2008年 1月実績	人数	時間
ホームヘルプ ACT	17人	167, 5
訪問介護 訪問予防	27人 13人	340, 0 71, 5
障害福祉s	15人	349, 5
通所介護 通所予防	15件 5件	
ケアプラン	52件	

NPO市民ユニット  
りぼん総会

日時：5月17日（土曜）  
時間：10時～12時

交流会  
12時半～14時

場所：横山南市民センター  
多目的室



## つばや記

待ちに待った春 早春の花木の到来を告げるのは黄色の花たちです。  
ロウバイ、サンシュユ、レンギョウ、ヤマズキ・・・・・・・・。  
寒い冬から温かい春になる季節を実感させてくれるうれしい花々です。  
また、陽光に照らされて揺れ動く花にアネモネがあります。  
アモネアは風という意味のギリシャ語が語源でイギリスでは、ウインド・  
フラワア（風の花）とも呼ばれます。  
花の色は、赤、白、紫、ピンクと彩り鮮やかで場所と土が合えば何年も  
咲いてくれて楽しみとなります。花々を通して春の喜びと太陽の暖かさ  
を一層感じさせてくれます。

M.Y