

# おはなし りぼん

58号 2014年

秋 号

2014年 11月発行

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 TEL 042-621-4781

発行責任者 内田 富美子

URL. <http://shiminunit-ribon.com/>



みんなの居場所



## 目 次

巻頭特集 「加Iりぼん 開所に際して」	2~3
巻頭特集 「加Iりぼん 開所に寄せて」	4~5
健康広場	5
< みんなの居場所加Iりぼん ご紹介 >	6~7
インフォメーション	8

「みんなの居場所  
カフェりぼん」の開所に際して



みんなの居場所 カフェりぼん代表

鈴木 真砂子

十月五日 長い間の念願だった地域交流の場「みんなの居場所 カフェりぼん」がオープンしました。

私たちは一九九三年春 誰もが老いても、障害を持っても安心して暮らせる街づくりを目指して「たすけあいワーカーズりぼん」をスタートさせ微力ながら市民のニーズに応えるべく助け合いのシステムを作ってきました。

その頃の主としての活動は高齢者、障がい者の自立支援サービス、子育て支援などでしたがこの活動の中で私たちが最も大切にすることが「生活者としての発想を生かし、必

要としている人に必要とされるサービスをきめ細かく提供していくこと」そして、自由な発想で今必要と思うもの、こんな街にしたいなと思うものを形にすべく労力を惜しまないことでした。

幾度となく自分たちが老いた時、どんな街でどんな暮らしがしたいか、今、私たちに出来ることは何か話合う機会を持ちました。

誰かに決められるのではなく、好きなき、ふらっと出かける場所、そこへ行けば顔なじみの人に出会える、自分の役割がある、自由に過ごし笑顔一杯で家に帰る

そんな場所がほしい、作りたいと、どんどん夢が膨らみ話し合っている自分たちの顔も笑顔でいっぱいでした。

そして、空き家探し しかし、適当な場所が見つからず諦めていた時、元利用者の長嶋様ご夫妻に再会し、お話をする機会を得、一生懸命聞いてくださってから「介護保険サービスと違ったことに使うなら」と私たちの思いを受け止

め快く自宅を提供してくださったのです。

長嶋様ご夫婦は認知症のお母様の介護を長年続け、徘徊するお母様を追いかける日々でした。

介護も煮詰まってきたときふっと洩らされた「この縁側に『おばあちゃん元気？』と誰か来てくれると救われるのに」という言葉を思い出し、そんな居場所を絶対作りたいと強く思いました。

現在、八王子市の高齢化率は23% 地域によってはそれ以上となり介護保険のニーズは高まってくる一方、財源に限度のある社会保障制度として何度かの見直しも行われ、平成二十七年には要支援者を介護保険サービスから切り離すことが確定しました。

生活のニーズは増大する中、公的サービスは縮小と言った現実を受け止め高齢者も障がい者も、子供たちも居心地の良い場所、自由に集まれる場所をめざして準備をしてきました。

みんなの居場所が沢山の人で賑わうことを夢んでいます。

多世代、障がいの程度の違った人々が交流することでお互いを理解し、新しい出会いが生まれ、新しい助け合いが生まれることを願っています。

これからも皆様のご支援をよろしくお願いいたします。



「カフェりぼん 開所に寄せて」



諏訪団地自治会副会長

柴田 徳光

このたび、NPO法人市民ユニットりぼんさんが、諏訪団地内に『みんなの居場所 カフェりぼん』を開所の運びとなりましたが、誠におめでとうございます。

諏訪団地は元八王子市民センター北側の北浅川沿いに位置し、東は松枝住宅から西は上壺分方小学校の間です。現在、230世帯656名の方々が在住しておりますが、そのうち自治会に加入している世帯は209世帯であり、自治会への加入率は90%であります。

3・11震災以降、地域の絆が如何に大切であるか見直されておりますが、全国都道府県の各自治体とも、町会または、自治会への加入促進活動を進めてお

ります。全国平均では55%東京都の平均は47%と言う統計結果が出ております。

「向こう三軒両隣」、明るく住みよい諏訪団地を目指すため、住民相互のコミュニケーションを図るよう自治会が母体となり、各団体、すぎな会（老人会）・子ども育成会・福祉グループ・交通指導部と常に情報の共有化を図り、夏の納涼祭、また、正月の餅つき大会等においては、4団体の協力のもとに、盛大に実施しております。

但し、住民の高齢化は進み、70歳超えの住民は、約30%を占め、今後さらに加速される状況にあります。又、一人暮らしの世帯も10%と増加傾向にあります。そのような中で、住民及び独居者も安全・安心して暮らせる諏訪団地を目指して、各団体と協力しながら一歩一歩活動を進めております。

今回『みんなの居場所 カフェりぼん』

さんが、諏訪団地内に開所しましたことは、特に高齢者にとって気兼ねの無い心地よい居場所となり、地域のコミュニケーションの場となる事を期待しております。



## ◆◆◆ 健康広場 ◆◆◆

### 運動で骨粗しょう症を予防しよう！

骨粗しょう症とは、骨のカルシウム量が減り骨がスポンジのようになってしまい骨折しやすくなる病気の事です。骨は20～30歳ごろにもっとも丈夫になりますが、老化に伴い、骨をつくる細胞の働きが弱まったり、運動量が減ったり、カルシウム不足が原因になり骨を弱くしてしまいます。

### カルシウムをとると同時に運動と日光浴をしましょう！

#### カルシウム

- ☆牛乳・小魚・海草・野菜などの食事からカルシウムを補給しましょう。
- ☆カルシウムの吸収を良くするビタミンDも一緒にとることも大切です。
- <ビタミンDの多い食品…いわし、さけ、さんま、たまご、干しいたけなど>

#### 日光浴



☆日光を浴びることで、体内で、ビタミンDが合成され、カルシウムの吸収を助けてくれます。

#### 運動



- ☆無重力状態にいる宇宙飛行士は骨量が減ってしまうそうです。骨に適度な刺激を与える運動が必要です。
- ☆激しい運動をする必要はありません。散歩やゲートボールなど、軽い運動でも毎日続けましょう。
- ☆生活のなかでの「ながら体操」もおすすめ。かかとの上げ下げなど意識的に取り入れられるといいですね。

通所看護師 清水 久子

# みんなの居場所

カ

り

ぼ

ん

## ごあいさつ



私たちの思いをこめた  
みんなの居場所ができました。

あなたの癒しの場…  
友人との集いの場…

きっと ほっとするひとときが  
すごせると思います



気持ちもからだも暖まる  
ペレットストーブ

レンタルルームは和室8畳  
PTAの集まりやサークルの  
会合にご活用ください。





## みんなの居場所

月～金 10:00 ～ 16:00

交流の場「みんなの居場所」を開所しています。

### カフェ・ランチ



水・金はランチを準備しています

ご予約をお願いします（前日 16:00 まで）

和食を中心の体にやさしいランチです。



ランチ：具沢山スープ、混ぜご飯、いが蒸し焼売、あえ物、甘味	500 円
コーヒー or 紅茶 + ミニケーキ	200 円
コーヒー or 紅茶 + ちょっとしたおまけ	100 円

## レンタルルーム

和室8畳 2時間30分 500円

利用時間帯 ①10:00～12:30 ②13:00～15:30

問い合わせ先・予約先：市民ユニットりぼん

予約電話：080-9455-5286

みんなの居場所



<2014年9月実績>


	人数	時間
ACT	10	69.5
訪問介護	27	298.3
訪問予防	14	67.5
障害福祉	17	179.0
通所介護	22	
通所予防	4	
居宅介護	78	
居宅予防	26	

働く仲間を募集中です。

ケアマネ・  
訪問ヘルパー・通所介護員

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。



 いちよう祭り出店

日時：11月15日(土) 9:00~17:00  
場所：長房市民センター前 河川敷 わくわく広場

毎年好評の手作りこんにゃくによる味噌おでん、  
おしるこなどの販売やバザーなど

収益金は東日本  
大震災義援金と  
させていただきます。

\*今年は市民センター裏に駐輪場が開設されます。

ワンコイン・ミニ公演 \*飲み物付 500円

お琴とオカリナ協演

2014年12月14日(日)  
13:30~14:00



落語 桂右團治さん

2015年1月11日(日)  
13:30~14:00



問い合わせ先・予約先：市民ユニットりぼん

予約電話：080-9455-5286

みんなの居場所

