

# おはなし りぼん

60号 2015年

冬号

2015年12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/>



## 目次

- 巻頭特集 認知症カフェ『わたぼうし』を訪ねて・・・・・・・・ 2~3  
みんなの居場所 カフェ りぼん・・・・・・・・ 4~5  
<りぼんトピックス> デイサービス“ひだまりの家”・・・・ 6  
健康広場 「私の健康の秘訣」・・・・・・・・ 7  
インフォメーション・・・・・・・・ 8

地域多世代交流の場

『わたぼうし』を訪ねて



『八王子ケアラーズカフェわたぼうし』はJR八王子駅の南口の目の前にあります。レトロな東京ロマン地下のとなりの西村ビルの上二階でわかりやすい場所にあり、上の階には高齢者あんしん相談センター子安があり介護にかかわる人にとってとても訪れやすい場所です。

エレベーターで二階に上がると右手に入り口が見え、小さな看板に案内されて中に入るとアットホームな空間が目の前に開けます。

案内をしていただいたのは小林義之さん、認知症アドバイザーとして勤務されています。小林さんを含めて職員三名、登録ボランティア十一名の方々でわたぼうしは運営されています。

わたぼうしは今年の二月から一般財団法人 八王子福祉会により八王子市認知症家族サロン事業の補助金を受けて運営されています。この財団は八王子市内に特別養護老人ホームを持つ社会福祉法人の理事長八名の方が創設した財団だそうです。毎週火曜日から土曜日十時から十六時まで（祝日、年末年始を除く）開いています。これだけ開いているところは全国でもまだまだ少ないそうです。

介護に関心のある方ならだれでも気軽に訪ねてこられるようにしていますと小林さんは説明されます。

認知症介護者に限らず、認知症ご本人、六五歳以下の若年性認知症の方にもわたぼうしを利用していただくことができますし、デイサービスを利用するにはまだ迷いがあるといって認知症の家族を同行してこられた方など様々な方にきていただいているとのこと。

デイサービスの利用に踏み切れないというご家族に、

息抜きの大切さを知ってもらうため、一時的にカフェで預かることを提案し、数時間そうしたところ、別人のような表情で戻ってこられたそうです。

「地域の医療や福祉サービスの利用を検討してもらおう  
第一歩としてカフェは役立つかもしれない」と、小林さんは説明されます。

カフェと名がついているため、喫茶店と間違えてはいってこられるかたもおられ、そんな時は介護の話をしながらひとときを過ごしていただき認知症介護への理解を深めていただいたこともあるそうです。

本人のケアにくらべ家族への支援はまだまだで、そこに認知症家族サロンの意義があり、家族の支援の場としてわたぼうしをもっと活用してほしいと願っておられます。

二月の開所以来来所者は少しずつ増えてきているがもつともつときていただきたいとのこと。支援の輪を広

げるため、専門医、弁護士、認知症本人といった方々をゲストに招いた講演会もおこなわれています。毎回ほぼ三十名前後の参加者があるとのこと。パンフレットを拝見すると講演者も多士済々ぜひ出かけてみたいと思いました。

筆者の母も認知症になり、幸い早い時期からグループホームでお世話になることができました。その当時にも、認知症サロンがあったらもつと心強かったと思います。家族の支えの場がこれから広く利用されるようになってほしいと思います。

取材文 青山 登



◆◆◆ みんなの居場所 カフェリぼん ◆◆◆



みんなの居場所“カフェリぼん”は10月で1年がたちました。  
お陰様で大勢の方々に足を運んでいただき、  
皆様の癒しの場、友人との集いの場、  
ほっとするひとときを過ごしていただいております。



平成 27 年度  
(株)村内ファニチャーアクセス助成金を  
受けてもう一台エアコンを設置

ワンコインコンサート

月 1 回日曜日の午後のひととき 13 : 00 ~ 13 : 30  
講演の後はお茶とケーキで交流



6/28 落語 女性真打 桂右團治さん




7/12  
染谷知子さん歌う会



8/9 オヒアフラサークルさん

10/25 アイリッシュハーブ



11/1 わんこ in コンサート   
アーサとフルートと私と

## 夏休みこども向け企画

8/22 (土) 『紙芝居』



マジック・チャレンジゲーム



9/13 (日) 人形劇『お月見』



## おとなの布遊び

毎月第3金曜日  
手づくり大好きな方、手づくり  
チャレンジしたい方、どうぞ

10月の作品



ワンコインコンサート 【参加費 500 円 飲み物・手作りケーキ付】

12/13(日) 13:00~13:30 JOY アンサンブルさん “四重奏”



2016年

1/24(日) 13:00~13:30 桂右團治さん “落語” 🎭

## ◆◆◆ りぼんトピックス ◆◆◆

### デイサービス“ひだまりの家”

西八王子駅から歩いて5分、千人町2丁目に デイサービス “ひだまりの家” があります。 習字、絵手紙、手作り制作、手づくりおやつの定番プログラムに加え、ボランティアの方々の協力のもと、バラエティに富んだプログラムをちょっと覗いてみました。



#### 好きな香りでオイルマッサージ

この日の人気はラベンダー  
足も心も軽～くなりました。



#### 健康マージャン

全く初心者で始めて早1年。今では  
すっかり毎週この時間が待ちどおしい♪



みんなで作って、みんなで食べましょ。  
手打ちうどん

#### 手作りおやつ



#### けん玉



ヨォッと!

すごい集中力  
と  
バランス感覚

## ◆◆◆ 健康広場 ◆◆◆

今回の健康広場は“私の健康の秘訣”ということで皆さんに聞いてみました。

デイサービス “ひだまりの家” ご利用の方々

### 【週5回元気にご利用の102歳の女性】

「あー今日も仕事があって良かったあ」とちぎり絵に精を出します。

- ・食事はきちんと3食しっかり食べること。
- ・くよくよ考えない、物事はなるようにしかならないからと長生の秘訣を教えてくださいました。



### 【長年、ご主人と共に豆腐店を営んでいた女性】

「大豆は健康に良いんだよ」。

「毎朝ジュースにして飲んでるよ。健康診断でも悪い所がないよ。」

大豆が健康の秘訣。

とうふ



### 【来年卒寿を迎える女性】



- ・横断歩道は白い線の上を歩くように大股で歩く。
- ・信号で立ち止まる時は踵を上げて待つ。

日常生活の中でちょっとした気遣いが健康の秘訣。

### 【訪問ヘルパー女性】

特別意識はしていませんが、食事と睡眠は気を付けなくては…と思っています。それと自然の中に居て、風を感じる事が好きなので、時間を作っては樹々の中に居られる幸福を感じる事です。気分爽快です。



### 【訪問ヘルパー男性】

メルアドの『世話焼き爺い』の通り、生来のでしゃばり・目立ちがりやが骨までしみこんであちこち顔を出しています。

元気の秘訣は予定表を「調整し埋めることの楽しみ」これは「キョウイク（教育）＝今日行く」と「キョウヨウ（教養）＝今日用」がPPK（ピンピンころり）と介護予防に役立つと思いついて入っているためです。

健康第一！ みなさん参考になりますでしょうか。

<2015年11月実績>

	人数	時間
ACT	7	49.5
訪問介護	31	354.0
訪問予防	12	56.0
障害福祉	21	187.0
通所介護	22	
通所予防	3	
居宅介護	84	
居宅予防	24	



訪問・居宅  
 ご利用者アンケートの  
 提出ありがとうございました。  
 皆様からのご意見を今後の運営の  
 参考にさせていただきます。

あなたの時間と経験を有効活用

**はたらくなかま大募集 !!**

デイサービス  
 ひだまりの家

- ・介護員
- ・看護師
- ・調理員

ケアマネジャー

ホームヘルパー

お問い合わせお待ちしております

TEL 042 - 621 - 4781

【編集後記】一陽来福（いちようらいふく）



冬至は太陽の力が一番弱まった日で、この日を境に再び力が甦ってくることから、陰が極まり再び陽にかえる日という意。冬至を境に運が向いてくる。みんなが上昇運に転じる日になります。