

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 43

平成30年

11月

よろしく
お願いします!



水戸市東部高齢者支援センタースタッフ

塙のぞみ

日高友紀子

須賀川優美

立川利行

峯島みどり

NEW!

回覧

インフルエンザの予防接種の時期になってきました。予防接種は、感染予防だけではなく重症化予防の目的もあります。自分だけは大丈夫だろうと思わず、受けてくださいね。

センター長 塙のぞみ



活動報告

ユアアイ村まつり

日時:平成30年10月14日(日)

場所:ユアアイの家

毎年恒例のユアアイ村まつりが10月14日(日)にありました。私たち高齢者支援センターは、焼き鳥、イカ焼き、ビール販売に加え、今年は千波地区小林茂民生委員さん率いる水戸蕎麦塾の生蕎麦販売も行いました。目の前で蕎麦打ち実演に見惚れてしまいました。



第38回 サポーター会議

日時:平成30年10月10日(月) 15:00~16:30

会場:上大野市民センター 会議室

参加者:32名

研修会:高齢者の骨折後のリハビリテーション
転倒しないための体づくり

講師:志村病院理学療法士 出澤 孝臣 先生

高齢者の骨折は介護が必要になる大きな要因です。

病院では術後の1日目から個々の状態と目標に合わせたリハビリを行い、自宅に戻るための支援が始まるそうです。

転倒や骨折をしないことが一番です。



ネットワーク



現在の
サポーター数
152名!

足の筋力を強化するために、自宅でも手軽にできる運動を教えていただき、実際に動いてみました。「転んでもとっさの一步が出るように」普段から心掛けることが大切ですね。参加者の皆さんからは「骨折後のリハビリを深く理解することが出来た」「転ばないように運動したい」などの声が聞かれました。

よつば会(千波)認知症465(すごろく)体験会

日時:平成30年9月28日(金) 10:00~12:00

よつば会にお邪魔し、認知症456(すごろく)を行いました。「楽しく学べる」「色々な支援があることが分かった」「体を動かす時間があるのがいいね」など楽しみながら学んでいただけた様です。「これからも定期的に開催したい」との希望もありましたので、ぜひ次回も企画していただけたらと思います。認知症になっても住みよい街づくりをしていきましょう。



思い出カフェ

日時:平成30年10月21日(日) 13:30~15:30

場所:ユアアイファクトリー 2階

月に1回の思い出カフェには、認知症の方の介護をしているご家族様、介護を経験されたご家族様などがいらっしゃいます。お茶を飲みながら昭和の時代を懐かしんだり、唱歌を口ずさんだりして楽しい時間を過ごしました。

介護に関する相談も受け付けておりますのでお気軽に一度のぞいてみてください。



柳堤荘作品展示発表会

日時:平成30年10月17日(水)

場所:柳堤荘

今年も柳堤荘で作品展示発表会が行われました。年に1度、教室やクラブで練習してきた事を発表する場とあって、どの作品もとても素晴らしかったです。何よりも教室やクラブで継続した活動をされていることが皆様の元気の秘訣だと思いました。来年もぜひ素晴らしい作品をお願いします。地域の皆様もお時間があつたら足を運んでみて下さいね。



認知症サポーター養成講座

日時:平成30年10月12日(金) 14:00~16:00

場所:ツクイサンフォレスト水戸

ツクイサンフォレスト水戸(サービス付き高齢者住宅)からお声かけいただき、認知症サポーター養成講座を行いました。なんと96歳(!)の方も参加されました。「楽しく参加できた!」「声掛けの仕方一つで色々変わるので気を付けながら話すようにしたい」などの感想をいただきました。



虐待通報はどうしたらいいの?

茨城県における平成28年度の虐待通報は482件でそのうち261件が虐待と判断されました。その中で、ご家族様やご近所の方からの通報は21.7%と約1/5を占めています。

ところで、虐待の通報先は? 通報した後どうなるの? 誰が通報したかわかるの? といった質問をよく受けます。虐待の通報先は地域の高齢者支援センターもしくは市の高齢福祉課です。私たちは通報を受けたら訪問や聞き取りで事実確認を行い対応を決め

ます。その際には通報者に状況を伺うこともございますのでご協力ください。なお、誰が通報したかは関係者以外にはわからないように対応していますのでご安心ください。地域の皆様、ご家族様の力が虐待の早期発見につながっています。「もしかしたら…」と思ったらいつでもご相談下さいね。

情報:茨城県ホームページ高齢者の虐待防止「平成28年度における茨城県内の高齢者虐待の状況」より

社会福祉士 立川 利行



見える事例検討会

日時:平成30年10月1日(月)10:00~12:00

場所:ユーアイの家 相談室

テーマ:秋~冬に具合の悪くなるAさん

ケアマネは6月に前任者から担当を引き継ぎ、秋冬になると食欲が落ち高血圧で入院になったとの申し送りを受けました。80歳要介護1の女性、一人暮らしです。認知症があり、訪問型サービスの受け入れは拒否。家の中は散らかり薬もきちんと飲めません。でもご本人は「まだできるから大丈夫」と話し、精神

的な病気も疑われました。アクションプランは、他県に住む二人の息子にヘルパーや薬剤師の指導の必要性を伝えサービスを整え、その後、生活の見通しをたてるためにサービス担当者会議を開いてAさんの生活を支えていくための体制作りをすることになりました。



地域紹介

東部元気歴史散歩「城東小学校にある模型の蒼龍城はお寺」

城東地区には以前多くの寺や神社がありました。元禄3年の命により、上市の寺町に対して下市に新寺町と名付け、その地に蒼龍という寺がありました。



現在の城東小学校の体育館周辺にあります。蒼龍(青龍)とは四神、他に玄武、白虎、朱雀の一つで東方を司

る神を意味し、東を指すことの名から由来する名称です。寺は今から414年慶長9年に建立され、曾洞宗の寺として77年間続いたが、天和元年に命により千波弘沢の東漸院の敷地内に移転する事になりました。その後も藩の武家屋敷の住宅政策によって、多くの寺や神社が移転させられました。蒼龍寺はその後、那珂市の南酒出城跡の所に移り現在も残っています。今の城東小学校の校庭にある蒼龍寺は昭和40年に卒業記念として建てられたものです。

地域紹介

ナルクサロン

日時:平成30年10月20日(土)10:00~11:30

場所:ナルク水戸事務所(水戸市本町3-3-9)

ナルク主催のサロンが始まりました。毎月第3土曜日にナルク水戸事務所で行います。ナルク会員の方はもちろん、ご近所の方も多数参加していました。

今回はリハビリ体操。自宅となった柿を出してくれたり、和気あいあいと笑い声があふれるサロンでした。



イベント案内

お知らせ

- 東部元気ふれあいサロン | 日時:11月13日(火)、12月11日(火) *毎月第2火曜 13:30~15:30 | 場所:渋井町公民館
- 千波ふれあいサロン | 日時:11月14日(水)、12月12日(水) *毎月第2水曜 10:00~11:30 | 場所:千波町 部彰男様宅
- いきいき“むつみ会”サロン | 日時:11月3日(土)、17日(土)、12月1日(土)、15日(土) *毎月第1第3土曜 13:30~15:30 | 場所:千波市民センター
- 城東ふれあいサロン | 日時:11月15日(木)、12月20日(木) *毎月第3木曜 13:30~15:30 | 場所:城東小学校
- 開運寺サロン | 日時:11月26日(月)、12月17日(月) 10:00~12:00 | 場所:千波町開運寺
- 認知症456(すごろく)隊 | 日時:11月18日(日)、12月16日(日) 10:00~12:00
場所:ユーアイファクトリー(東部高齢者支援センター)
- 思い出カフェ | 日時:11月18日(日)、12月16日(日) 13:30~15:30 | 場所:ユーアイファクトリー(東部高齢者支援センター)
- 認知症チェックセミナー | 日時:11月23日(金) 10:00~13:30 | 場所:上大野市民センター

支援センター劇場

小規模多機能型居宅介護サービスとはどんなサービスですか？ 主任ケアマネ 峯島 みどり



健康アドバイス

[相談] あんまり出かけないのに、インフルエンザの予防接種は必要？

「72歳女性からの相談。毎年インフルエンザの予防接種をしています。幸いインフルエンザに罹ったことはありません。流行する時期にはほとんど外出をしないようにしています。外出しないから予防接種もしなくていいのでは？と思うのですがいかがでしょうか？」

[アドバイス]

これからの季節、インフルエンザには注意が必要です。年を重ねると免疫力が落ちるので、感染してしまう可能性は高くなるし、もし罹ってしまうと重症化する恐れもあります。毎年行ってきたということですし、今年も予防接種を受けていただいたほうが安心かなと思います。

それよりも、ほとんど外出しないようにしているということが気になります。確かに人が多い場所は避ける必要がありますが、家に引きこもってしまうのもよくありません。

今年の夏は猛暑で外に出れなかったことで筋力が落ち、買い物に行くだけの力が衰えてしまい、介護保険を申請するという方が多く見受けられました。外出する際にはマスクをしたり、帰って来たら手洗いうがいをする等して予防をすれば、外出も怖くないですよ。

看護師 日高 友紀子



三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部高齢者支援センター

☎ 029-246-6216

相談時間：月～金／8:30～17:30

*そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町1839-1

特別養護老人ホーム「ユーアイの家」内

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。



こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい／施設を利用したい／介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ／お金の管理ができなくなった／離れて住んでいる親が心配／介護のしかたがわからない

【ご近所から】虐待されている高齢者がいる／怪しい業者が家に入出入りしている／ひとり暮らしが心配