

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol.33

平成30年

1月

／ 私たちが相談をお受けします♪ ／



水戸市東部高齢者支援センタースタッフ 埴のぞみ 近藤ゆかり 日高友紀子 立川利行 峯島みどり

回覧

あけましておめでとうございます。東部地区には二つの民生委員児童委員協議会があります。民生委員さんのご協力を頂きながら、高齢になっても認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるように、東部地区高齢者の相談窓口として活動していきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひ致します。

センター長 埴のぞみ



東部地区 民生委員児童委員協議会のみなさん



千波地区 民生委員児童委員協議会のみなさん



見える事例検討会

日時：平成29年12月1日（金）10:00～12:00

場所：ユーアイの家 相談室

脳梗塞後遺症で右手の動きにくさが残る1人暮らしの



男性で、妻は施設に入所。車の運転や本人が出来なくなった時の財産管理など将来に不安があるとのこと。妻に関係することも多く、親族や妻の入所施設にも関わってもらうことやエンディングノートの活用についてアドバイスがありました。

活動報告

ロコモ&軽度認知症チェックセミナー

日時：平成29年11月23日（木・祝）10:00～15:00

場所：ユーアイファクトリー

約70名ご参加頂き、血圧・血流・骨密度、軽度認知症や体組成チェック、薬剤師や栄養士との相談会を行い、「また参加したい」「専門の方から直接アドバイスをもらえたのがうれしかった」と満足していただきました。



活動報告

浜田地区「きんもくせい」の会

日時：平成29年11月25日（土）10:00～12:00

場所：竹隈市民センター

社協浜田支部天野支部長の下、「一人暮らしの方との集い」が行われ、約70名の参加者が民謡や踊り、手料理など楽しい時間を過ごされました。



活動報告

思い出カフェ

日時：平成29年12月17日（日）13:30～15:30

場所：ユーアイファクトリー

「思い出カフェ」は認知症の方のご家族様がケーキとコーヒーを味わいながらリフレッシュする場所です。ご自身の認知症予防やボランティアの方も一緒に、体操や歌などで楽しいひと時を過ごしました。



第29回 サポーター会議「水戸赤十字病院出前講座」

日時：平成29年12月8日（金）

15:00～16:30

会場：上大野市民センター

水戸赤十字病院から糖尿病看護認定看護師小野裕美先生に、糖尿病の在宅における管理について血糖値測定の仕方やインシュリンの打ち方等も教えていただきました。



現在のサポーター数
136名!



活動報告

第10回 認知症456(すごろく)隊

日時：平成29年12月17日（日）10:00～12:00

認知症456が11月に新聞や週刊誌に記事として大きく取り上げられ、今回、愛知県長久手市、取手市、鹿嶋市からの参加もあり、「自分たちの地域で活用したい」と意欲満々で取り組まれました。



活動報告

浜田地区福祉懇談会

日時：平成29年12月9日（土）10:00～12:00

場所：竹隈市民センター

皆が「浜田に住みたい」と思うにはどうするか知恵を出し合いました。高齢者分野では交通の問題や一人暮らしの方の食事の課題が上がり、柳堤荘や市民センターなどを使って皆が集まれる場を作ること。児童分野では安全確保のために地域や学校がどう関わるか、子ども会の大切さなどを見直そう等の話が上がりました。



活動報告

出前サロンin上組(第5回)

日時：平成29年11月25日（土）10:00～11:30

場所：上組公民館

水戸市社会福祉協議会上大野支部主催の出前サロン。体操やパンフラワー作りなど熱心に取り組まれ、「たまにはこんな集まりも楽しいね」と、あちこちで冗談や笑いが飛び交いました。



上大野地区幸齢者大学しめ縄作り

日時:平成29年12月18日(月) 9:00~12:00

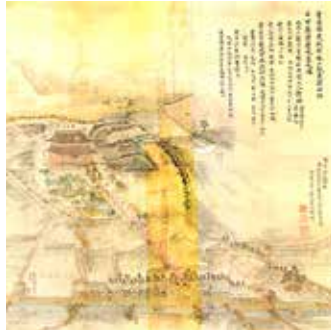
会場:上大野市民センター

上大野小学校5年生の生徒と高齢者クラブで、収穫を喜び、収穫後の稲わらでしめ縄を作るという1年間をかけた作業の締めくくりを行いました。とても心温まる時間でした。



東部元気歴史散歩 三中地域「幻の巨大寺・谷田の羅漢寺」(前編)

大洗街道の路線バス停、谷田町の羅漢橋より入った所に素鷲神社があります。この辺りに羅漢寺が竣工したのは247年前の明和7(1770)年です。他国からも数多くの民衆を集め、水戸藩から却令により取り壊されるまでの72年間、いつも参詣者が賑わっていました。現在、平和建設の脇にある菊池神社の所が東門で、そこから水戸バイパスまでの17,089坪の敷地に、寺の規模は高さ33m、間口34m、奥行25m、床下を馬に乗ったまま通り抜けられたとか。上に登れば水戸城の中まで望めたといわれる大きな寺でした。住職の木食観梅は現在の城里町塩子の佛國寺の出です。今も寺の痕跡からわずかに残っています。



五百羅漢堂風景之図
(明治20年作鳥瞰絵図)

千波公園

千波町には「沢」という漢字のつく地名が多いなあ、と思いませんか? 昔の千波原には福沢、払沢、米沢、木沢、吉沢、中沢、茂沢などの沢がたくさんありました。沢とは浅く水がたまり、草が生えている湿地や小さな湧水のあるところです。今でも千波湖の南側、せせらぎ広場やさくら広場の奥には湧き水や岩肌に沿って水が流れ、「沢」の名残をとどめています。



支援センター劇場

東部高齢者支援センターが担当する地域は、「三中学区」と「千波中学区」にお住まいの皆さまです。

主任ケアマネ 峯島 みどり



おしらせ

- 東部元気ふれあいサロン | 日時:2月13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:2月14日(水) *毎月第2水曜 10:00~11:30 | 場所:千波町 薮彰男様宅
- いきいき“むつみ会”サロン | 日時:2月3日(土)、17日(土) *毎月第1第3土曜 13:30~15:30 | 場所:千波市民センター
- エンジョイスクール(市内居住の65歳以上の方対象) 認知症予防を目的とした読み書き計算の学習
日時:5月~3月まで *毎週月曜 9:30~11:30 | 場所:城東小学校
問い合わせ:241-4820(高齢福祉課地域支援センター介護予防係)
- 思い出カフェ | 日時:1月21日(日)、2月18日(日) 13:30~15:30 | 場所:ユーアイファクトリー
- 東部いきいき相談会 | 日時:1月18日(木)、2月14日(水) 14:00~14:30 | 場所:柳堤荘
- 認知症456(すごろく)隊 | 日時:1月21日(日)、2月18日(日) 10:00~12:00 | 場所:ユーアイファクトリー

ケアマネに相談!

[相談] 80歳になったら介護保険?

「間もなく80歳になる女性です。友達から『80歳になったら介護保険の認定を受けておくと良い』と勧められました。いますぐ利用しなくても、必要になった時に手続きが早いからだと言います。念のためにでも受けておいた方が良いでしょうか。」

[お答え] 介護認定は65歳以上の方であれば、誰でも申請することが出来ます。ただし、申請した方全員に介護認定が出るわけではありません。申請をしても、自立している方には認定が出ません。

介護認定は申請した日にさかのぼって認定が出ます。そのため、申請した日から介護保険サービスが利用出来ます。今すぐにサービスが必要でなければ申請をする必要はありません。念のために申請しても、利用する時には身体の状態が変化している可能性があります。その時には、申請から再度やり直す必要が出てくるからです。

介護認定は必要な時で大丈夫です。むしろ、今出来ていることを維持するため、市民センターなどで開催されている「いきいき健康クラブ」や「シルバーリハビリ」、「脳の健康教室」や「高齢者サロン」などに参加されてはいかがでしょうか。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり



健康アドバイス

[相談] ノロウイルスの予防方法

「79歳女性。先日ノロウイルスにかかり、嘔吐や下痢がひどくて大変でした。気を付けていたつもりだったけど、もう一度予防策を勉強しなきゃと思いました。これから気を付けたほうが良いことを教えてください。」

[アドバイス] この季節になるとノロウイルスが流行するので予防は大事ですね。ノロウイルスは人の手や食品などを介して感染し、嘔吐・下痢・腹痛等の症状を引き起こします。

通常は1~2日で自然に回復しますが、高齢の方は下痢をたくさんする事で脱水になってしまうことがあります。予防として大事なものは、

- ①帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に石鹸でよく手洗いをする(特に指先や指の間も注意です!)
- ②食品はしっかり加熱すること(2枚貝等感染する可能性が高い物は避けたほうが良いでしょう)
- ③キッチンや調理器具を消毒すること(今は市販品で消毒液も色々販売されています。*次亜塩素酸配合の物を選びましょう)

また、2リットルのペットボトルに、キッチンハイターをフタ2杯分入れ、水を2リットル入れれば消毒液の出来上がりです。手に触れる場所の消毒として使えます。

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