# 水戸市東部高齢者支援センター

だより

NEW NEW

ツー Vol.36 平成30年

**4**<sub>月</sub>

回覧



東部高齢者支援センターが、東部地区(三中・千波中学区)の高齢者の総合相談窓口として活動を開始し3年がたちました。平成30年度からは、宮崎徹子さん(社会福祉士)が入り、新たな気持ちで4年目を迎えたいと思います。身近な存在になれるように、顔の見える関係づくりを心掛けていきます。

センター長 塙のぞみ

活動報告

# 平成29年度 幸齢者大学閉講式

日時: 平成30年3月2日(金) 場所: 上大野市民センター ホール

人気の夫婦音楽デュオ「笑屋」さん。ギターの音 色に合わせて歌声も大盛り上がり。奥様のあでやか な舞とご主人の楽しいトークに笑い転げて、一年分 の大笑い。笑う門には福来る~。



#### 思い出カフェ

日時:平成30年3月18日(日)13:30~15:30

場所:ユーアイファクトリー

昭和初期の 写真を見ながら、いろんなお 話を伺いました。 「出島から土浦 まで船を乗り



継いで行った」「昔は国道6号もほとんど車は走ってなかった」など、本当に詳しくその時の情景を教えて下さるので、まるでタイムスリップしたような気持ちになります。

皆さんもどうぞ昔のお話を聞かせて下さい。お待ちしております。今回は薬剤師さんから、お薬の飲み忘れ対策を教えていただきました。専門職も毎回参加しているので気軽にご相談下さいね。

## 認知症456体験会 竹隈保健推進員さん

日時: 平成30年2月23日(金) 15:00~16:00 場所: 竹隈市民センター

竹隈保健推進員の秋山さんから依頼を受け、保健推進員さん9名と認知症456(すごろく)を行いました。推進員さ



んたちは、地域のお年寄りの身近な存在です。認知症や社会資源について、すごろくを通して学ぶことで、普段関わっている高齢者の方々の役に立てればとのことでした。「今後は、認知症456隊にも参加してもっと理解を深めたい」と、意欲的なお言葉をいただき、とても心強く感じました!

活動報告

#### 認知症サポーター養成講座

日時:平成30年2月22日(木)10:00~ 場所:ほけんの窓口

今回は、ほけんの窓口様よりご依頼いただきました。 みなさん熱心に耳を傾けてくださり、「認知症のこと が良く分かった」「少しでもお手伝い出来たらいいと 思った」などの感想をいただきました。

少しずつでもサポーターの輪が広がっていくことで、 認知症の方に優しい街に近づいていきますね。認知 症サポーター養成講座の開催依頼は随時受け付け

ていますので、東 部高齢者支援セン ターまでお気軽に お声掛けください。



#### 認知症456(すごろく)隊

日時:平成30年3月18日(日)10:00~12:00 場所:ユーアイファクトリー

今回のすごろく 隊は、専門職の皆 さんが多く参加さ れました。「認知 症の疑似体験が できた」「ファシリ



テーターとして行うには、何度か練習する必要がある と思うので、また参加したい」などの感想をいただき ました。すごろく隊は何回参加してもOKです! お待 ちしてます!

活動報告

# 出前講座「高齢者支援センターってなあに?」

日時:平成30年3月22日(木)13:30~15:30

場所:高野様宅

毎月1回、お茶会として集まっていらっしゃるという「ローズ班」の皆さんから高齢



者支援センターについて教えてほしいという依頼を受け、出前講座に行ってきました。支援センターの役割や、介護保険のサービス、介護保険以外で使えるサービスなどについて説明させていただき、「顔がわかると相談しやすいね」「困ったら支援センターに連絡すればいいんだね」との感想をいただきました。

ローズ班では、茨城保健生協さんと協力して健康 チェックや情報交換をしているそうです。持ち寄りの お茶菓子を囲み、明るく楽しい会でした。

生活支援・よろず相談

#### 虐待「介護負担が大きくて、叩いてしまった」

「最近、父の物忘れが進んできた。伝えた事も分かってくれず、こっちがイライラする。この前は何度言っても出来なかったので叩いてしまった。私だけで介護するのは限界」との相談。

いかなる理由があっても叩いたら虐待です。虐待 はちょっとしたきっかけで誰にでも起こりうる可能 性があります。今回は介護負担が原因のようなので、 早期に介護保険サービスを利用して負担を減らしま しょう。介護は想像以上に大変です。サービスをうま く利用したり、介護教室などでちょっとした介護のコ ツを覚えるだけでも負担を減らせますよ。相談先が

あるだけでも違います。少しでも大変だと 思ったら東部高齢者支援センターまでご 連絡下さい。 社会福祉士 立川 利行



#### 見える事例検討会

日時:平成30年3月1日(木)10:00~12:00

場所:ユーアイの家相談室

サービス付き高齢者向け住宅(以下:サ高住)に入居中の女性。急激に認知症や身体機能の低下が進み、日常生活に支援が必要となっている方です。

検討会では本人の生活を現在のサービス内容で支えていけるか、他の施設への住み替えが必要かなど、ご家族やサービス事業者を交えて話し合う機会を持つことが話し合われました。参加者から「家族にはサ高住や施設などの違いが分かりにくいので『任せます』となりやすい。家族の出来ることや協力して欲しいことを契約時などに話し合うといいと思います」とア

ドバイスが ありました。



#### 第31回 サポーター会議

日時:平成30年3月9日(金)

15:00~16:30

会場:上大野市民センター





このサポーター会議で作り上げた認知症456(すごろく)がなんと、愛知県長久手市で長久手市バージョンとして誕生しました! 脳トレや体操の時間の内容や、マスに書いてある認知症エピソードも所々違ったりしています。県内でもそれぞれ市町村バージョンができたらいいですね~。

今回のサポーター会議は、認知症456の続きで、 家族支援編として認知症によくある症状エピソードに どう対応していくかを分かりやすく伝えるものを作成

していくことになりました。いろんな立場の方から沢山の意見を伺いながら進めて行きます!

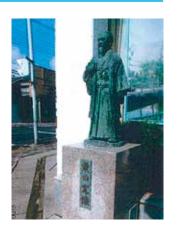


地域紹介

# 東部元気歴史散歩「大日本史」最後の編さんに尽力した栗田寛

水戸家の修史事業である「大日本史」は、完成まで250年かかり、その最後の編さんに従事したのが下市本三丁目生まれの栗田寛です。学問好きの両親の影響で少年期は、学者・藤田東湖らに学び、14歳の頂攘夷論を支持した論文を書いたそうです。大日本史の編さんに従事したのは24歳の時。当時藩内は党争が激しかったが、彼は党派には属せず編さん事業に専念しました。その後明治の世となり史館の廃止や修史事業中止の話が出る中、彼の努力により彰

考館再開と共に「大日本 史」を完成させました。65 歳で亡くなり、墓地は六反 田の六地蔵寺に、銅像は 誕生地の茨城県信南前に あります。また、栗田家か ら寄贈された朝日町の土 地は栗田緑園として整備 されています。



イベント案内

## おしらせ

- 東部元気ふれあいサロン │ 日時:4月10日(火)、5月8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:4月11日(水)、5月9日(水)\*毎月第2水曜 10:00~11:30 │ 場所:千波町 蔀彰男様宅
- いきいき"むつみ会"サロン │ 日時:4月7日(土)、21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:4月19日(木)、5月17日(木) \*毎月第3木曜 13:30~15:30 | 場所:城東小学校
- 東部いきいき相談会 │ 日時:4月25日(水)、5月17日(木)14:00~14:30 │ 場所:柳堤荘
- 認知症456(すごろく) 隊 | 日時:4月15日(日)、5月20日(日) 10:00~12:00 場所:ユーアイファクトリーまたはユーアイほいくえん(東部高齢者支援センター)
- 思い出力フェ │ 日時:4月15日(日)、5月20日(日) 13:30~15:30場所:ユーアイファクトリーまたはユーアイほいくえん(東部高齢者支援センター)
- 認知症サポーター養成講座 | 日時:5月19日(日)10:00~12:00 | 場所:千波市民センター

#### 支援センター劇場

ケアマネに相談「介護保険って何ですか?」 主任ケアマネ 峯島 みどり





#### 健康アドバイス

#### [相談] うつと認知症の違い

「74歳女性の家族より相談。最近母は何に対してもやる気がなく、物忘れも頻繁にするようになりました。 1日ぼーっとしている感じです。何だかうつっぽいのかな? と思うのですが、うつなのか認知症なのか? どっちなんでしょうか?」

[アドバイス]確かに、うつと認知症は間違えられやすいです。認知症の症状のなかには、意欲の低下や抑うつ状態になるということもあるからです。

違いは、うつ病だと「死にたい」と思うなど悲観的になります。食欲がなくなったり、不眠に悩まされることも少なくありません。認知症は記憶障害がありますが、うつ病では通常記憶障害はありません。また、認知症の大半は急に進行するわけではなく徐々に進行します。初期には認知機能の低下を自覚して不安を感じ、抑うつになることもありますが、進行するにしたがって自分の症状に無関心になることが多くなります。

「うつ」と「認知症」が併発されている場合もあります。

いずれにしても、どちらなのかわからないような症状がある時は、一度専門医 (精神科) に相談することをお勧めします。

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 **2029-246-6216** 

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/怪しい業者が家に出入りしている/ひとり暮らしが心配