

# 水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol.29

平成29年

9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

暑いはずの時期なのに涼しかったり、昨日と今日では温度差が大きく、天候が不安定となっています。着るものやエアコンで温度調整をしながら、体調管理をしてください。まだまだ脱水や熱中症油断大敵ですよ!!

センター長 埴のぞみ



活動報告

## ユーアイの家デイサービス「出前サロン」渋井町で開催

日時:7月26日(水) 10:00~11:30

場所:渋井町公民館

渋井町にて、水戸市社会福祉協議会上大野支部主催のサロンが開催されました。ユーアイのデイサービスが出張して、実際に取り組んでいる「体操」や「パンフラワー」という、軽い紙粘土のようなものを使用した作品作りなどを一緒に行いました。特にパンフラワーでは、手先を使う細かい作業をしましたが、

男性も女性も楽しそうに参加してくださり、とても素晴らしい作品が出来た様子です。

今後も、社協上大野支部の皆様の力をお借りしてサロンを開催していきますので、お近くで開催される時にはぜひご参加ください。



活動報告

## みとの福祉を考える座談会 千波地区で開催

日時:7月11日、18日、25日(全て火曜) 9:30~11:30

場所:水戸市ボランティア会館MIOS

「みとの福祉を考える座談会」に千波地区の担当高齢者支援センターとして参加しました。

千波地区の様々な活動に携わる、千波が大好きなメンバーの皆さんと、自分たちの住む町を暮らしやすくするための“将来像”と“取り組み”について話し合いました。人と人の小さなつながりが、地域全体を結ぶ大きな絆になるよう願いを込めて。

千波地区は将来こんな地域を目指します。

「自然と文化の豊かさを実感できる 水戸で住んで

みたい地区No.1」そのために、いつでもどこでも誰でもできること、「玄関先で笑顔の挨拶してみよう」。

「千波愛♥」がたくさんあふれていました。

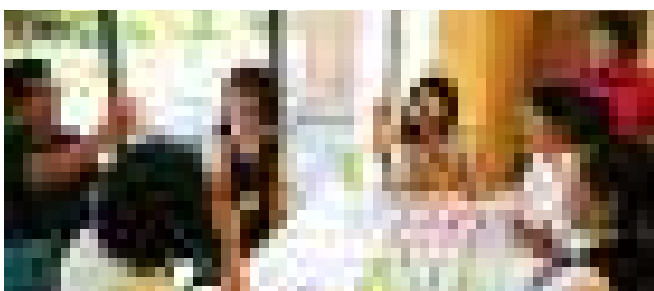


## 認知症すごろくファシリテーター養成講座

日時：平成29年8月9日(水) 14:00～16:00

場所：特別養護老人ホーム グリーンハウスみと

ケアマネジャーや介護職員23名を対象に認知症すごろくファシリテーター養成講座を開催しました。参加者からは、「全く認知症の知識がない人でも今後こういう症状が出る可能性があるということが理解できるのでとてもいいと思う」、「研修会や家族介護教室でも使えると思う」などの感想をいただきました。認知症すごろくを様々な方法で活用して認知症について、広く周知していけたらいいなと思います。



## 第6回 認知症すごろく隊

日時：平成29年8月20日(日) 10:00～12:00

場所：ユーアイファクトリー

認知症すごろく隊、すごろくマスター養成が今年の3月から数え、100名を超えました！ 認知症かも？と思った時に、自分や家族はどんな行動をとったらいいか？ そんな素朴な疑問が認知症すごろくを行うことで理解できます。皆さんもお気軽にお越しください！



## 見える事例検討会

日時：平成29年8月1日(火) 10:00～12:00

場所：ユーアイの家 相談室

金銭管理や住所異動、身元保証人不在の問題を抱えている60代男性。8月でアパートを解約予定ですが、住所を移す先が見つからない状態。妻や兄弟がいるものの、これまでの関係から住所異動や身元保証人の協力を拒まれています。事例検討会では、ファイナンシャルプランナーや会計士、社会保険労務士の方から相続制度などについて分かりやすく解説やアドバイスを頂きました。介護や福祉の専門職だけでは分からない分野のことも、多くの専門職が関わることで事例提供者だけでなく、参加者も知識が深まる時間となりました。



## 思い出カフェ

日時：平成29年8月20日(日) 13:30～15:30

場所：ユーアイファクトリー

8月は戦争の頃のお話を伺いました。食料がなくて物々交換したことや、焼夷弾が落とされたこと、原爆の話など。思い出カフェでは、昔の思い出をお話したり、懐かしの歌を歌ったりしています。皆さん、「楽しかった！ また来たい！」と笑顔でした♪ 来月は4日曜日9月24日開催です。お気軽にお越しください！



## 消費者トラブル「買った覚えがない商品が送られてきた!？」

Aさんより、「買った覚えがないのにいきなり健康食品が送られてきた。受け取ってしまったけど、どうしたらいい?」との相談がありました。

前々からある手口の消費者トラブルです。慌てず、消費生活センター(電話:029-226-4194)か高齢者支援センターへご連絡ください。

最近では氏名、住所の記載された封筒も同封されていて、「それにお金を入れて送れ。送らないと法的手

続きをとるぞ」などと、後から脅し口調の電話がくる場合もあるようです。その時でも慌てることなく、左記の相談先が警察に相談してみましよう。

身に覚えのない配達物は受け取らないのが原則ですが、受け取ってしまったら気づいた時点でまずはご相談くださいね。

社会福祉士 立川 利行



## 東部元気歴史散歩(上大野) 下馬橋と極楽橋

上大野小学校の近くには、下馬橋と極楽橋と言う橋があります。二つの橋の間には香取稻荷神社があるため、殿様と言えども、下馬橋では「下馬」して歩き、もう一つの橋を渡り終え「ああ極楽、極楽」と言ったのが、それぞれの橋の名の起こりといわれています。徳川時代、上大野地区には鷹狩や追鳥狩を行ったと言う古事が伝わっていますが、水戸藩主も、もしかしたらこうして橋を渡っていたかもしれません。



徳川時代、上大野地区には鷹狩や追鳥狩を行ったと言う古事が伝わっていますが、水戸藩主も、もしかしたらこうして橋を渡っていたかもしれません。

## 笠原水道 その2

江戸時代、水戸の城下町は用水の設備が殆どなく、上市・下市ともに飲料水が不足していました。特に低地で湿地の下市の住民は飲料水に窮していたと云います。そこで徳川光圀が命じて設置されたのが笠原水道です。寛文三年(1663年)全長10kmに及ぶ暗渠(あんきよ、地下水路)



の水道敷設が完成したと伝わっています。日本国内で18番目に古い上水道と言われ、昭和13年に茨城県指定文化財に指定されてます。

## 第25回 サポーター会議

現在のサポーター数  
133名!

### ネットワーク



日時:平成29年8月10日(木) 15:00~16:30  
会場:上大野市民センター

「医療と介護の連携についての会議」第5回を開催。検討を重ねてきた[病院・ケアマネ連携シート]がほぼできあがり実際に利用するケアマネ、病院双方の参加者が最終的な見直しを行いました。民生委員4名の参加もあり、使い勝手のいいものができそうな手ごたえを感じました。

## 支援センター劇場

「仲間づくりをいたしましょう」

町内サロンに参加して、地域の人々とコミュニケーションをとろう。



主任ケアマネ 峯島 みどり



## お知らせ

- 東部元気ふれあいサロン | 日時:10月10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:10月11日(水) \*毎月第2水曜 10:00~11:30  
場所: 千波町 薮彰男様宅集合で、特別養護老人ホーム ユーアイの家見学会
- いきいき“むつみ会”サロン | 日時:10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
- 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:9月24日(日)、10月15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:9月21日(日)、10月25日(水) 14:00~14:30 | 場所: 柳堤荘
- 認知症すごろく隊 | 日時:9月24日(日)、10月15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] 「要支援」と「要介護」の違い

「70代男性。介護認定の更新をしました。前回は『要支援2』でしたが、今回は『要介護1』の認定が届きました。『要支援』と『要介護』は何が違うのでしょうか?」

**[お答え]** 要支援・要介護とは、介護保険のサービスを受ける時に、その状態がどの程度なのかを判定するものです。要支援は要支援1から2の2段階、要介護は要介護1から5までの5段階あります。いずれかに認定されると、介護保険サービスが利用できます。

要支援とは、「将来的に介護になる可能性があるため、今のうちから支援が必要」という状態です。年齢と共に身体は衰えていきますが、適切な対策をすると身体の機能を保てる可能性があります。このことを「介護予防」といい、要支援の方は介護予防サービス（または介護予防・日常生活支援総合事業の提供サービス）を受けることができます。

要介護とは、「現在、介護サービスが必要」という状態です。数字が大きくなるにつれて、より多くのサポートが必要となります。自宅での生活が困難な場合には、施設に入所し介護サービスを受けることもできます。

主任ケアマネ 近藤 ゆかり



## 健康アドバイス

## [相談] 脱水で認知症になる?

「75歳女性の家族からの相談。最近、母の物忘れが急にひどくなりました。母は一人暮らしで、今までは何でも自分でできていました。それが先日何度も同じ内容で電話をしてきたり、扇風機もつけずに汗だくで過ごしていたりと行動がおかしいんです。急に認知症になることってあるんでしょうか?」

**[アドバイス]** 体から水分が失われることで、ぼーっとすることがあります。水分補給をしないと、さらにもうろうとし、「自分が誰なのか、どこにいるのか、何をしたらいいのか」が分からなくなるようなこともあります。それで認知症のような症状が出る場合があります。

これは水分補給をすることで、改善される可能性が高いです。応急処置としては、できれば塩分を含む飲み物を飲むことです。お母様は脱水の可能性があるのでまずは受診していただきたいと思います。日常生活で気を付けることは、熱中症予防と同じで、扇風機やエアコンを使って適温にすることや、こまめに水分補給をすることなどです（1日1500mlくらいが目安）。

認知症と言っても、原因によっては良くなることもあるので、まずは主治医や物忘れ相談医にご相談ください。

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