

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 53

令和元年

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

日高友紀子

須賀川優美

峯島みどり

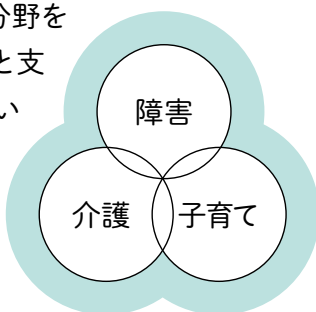
永堀則雄



東部高齢者支援センターは9月から 「まるごとカフェ」に移ります!

「まるごとカフェ」とは?

「地域のさまざまな福祉ニーズ」と「地域のいろいろな福祉施設や事業所」をつなぐ役割を果たします。「障害」と「介護」と「子育て」の3分野を1つの窓口に統合して「まるごと支援」を行う新しい施設です。おいしいお弁当や地元産の野菜も販売します。お気軽にお出でください。



まるごとカフェには次の施設が入ります。

「お弁当」

ユーアイキッチン
(障害者就労支援施設)
[調理部門]
お弁当・お総菜の製造
[集客・販売部門]
食堂・カフェの運営
お弁当・お総菜・
地域の野菜販売



「よろず相談」

ユーアイサポート
(障害者相談支援事業)
ユーアイケアプラン
(居宅介護支援事業所)
水戸市東部
高齢者支援センター
(地域包括支援センター)
ユーアイ
子育て支援センター
(子育て支援拠点事業)

活動報告

第2回 ケアマネCafé・ケアマネ交流会

日時: 令和元年8月5日(月) 15:00~16:30

場所: ユーアイの家 相談室

ケアマネジャーは介護保険の柱といわれています。東部圏域のケアマネジャーの専門スキルの向上を目指して交流会を開催し、それぞれの所属内での事例検討の方法や日常業務のなかの疑問解決法、情

報交換などを行いました。

住み慣れた自宅で、その人らしい生活を最期まで支えていけるように、ケアマネジメント実践力の向上を目指しています。



認知症サポーター養成講座

日時：令和元年8月6日(火) 14:00～15:30

場所：ツクイサンフォレスト水戸

認知症の人やその家族を温かく見守る「認知症サポーター」。今回はツクイサンフォレスト水戸にお住まいの方やご家族、職員の皆さんが受講し、サポーターになりました。

サポーターの輪はどんどん広がっています。認知症に優しい街づくりの

一歩として今後も継続予定です。*参加してみたい方は東部高齢者支援センターまでご連絡下さい。



誰でも参加OK ネットワーク

見える事例検討会

日時：令和元年8月1日(月) 10:00～12:00

場所：ユーアイの家 相談室

タイトル：生きる気力のないAさん

Aさんは82歳の女性(独居・要介護2)。「いいことなんて何もない。早く死にたい」が口癖。いつもしかめ面で猜疑心が強く、投げやりな印象です。夫とは離婚、ひとり息子は20代で早逝し兄弟親戚、近隣との付き合いはありません。昨年、道端で転倒し救急搬送を機に介護サービスの利用開始になりました。

家の中に入られるのを嫌い、面接は玄関先のみ。ケアマネジャーは、もしもの時の連絡先を確認できず、今後の支援に不安を抱えていました。

質問によって事例を深めていくと、大家さんやケアマネと信頼関係が築けていることが明らかになり、アクションプランは緊急連絡先の確認のため、大家さんや主治医の力を借りて聞き取りを進めたり、エンディングノートの記入を促してみようとなりました。



誰でも参加OK ネットワーク

第47回 サポーター会議

日時：令和元年8月9日(金) 15:00～16:30

会場：上大野市民センター 会議室

講師：社会福祉事務所 社会福祉士 小森弘道氏

テーマ：実際の後見人が語る、後見人の仕事と現状

講師の小森氏から後見人の具体的な仕事内容、弁護士、司法書士、社会福祉士の役割、成年後見の難しさ、

問題点やこれからの方向性など、事例を交えながら話をさせていただきました。まだまだ成年後見制度には問題点が多くあり、専門家でも難しい対応を迫られ、福祉的視点をもった後見人の重要性があることが分かりました。少子高齢化・核家族が進みこれからはますます必要になるであろう成年後見制度。これからも皆さんと一緒に学んでいかなければならないと感じました。



現在のサポーター数
165名!



生活支援・よろず相談

成年後見制度事例紹介「他県で独居の母が心配」

Aさんより「遠方の母から突然『家の電気が付かなくなりました。壊れてしまった』と電話があり、驚いて駆けつけたところ、電気代の支払いが滞っていました。他にも家には督促状が溜まっている状態でした。母は銀行のキャッシュカードの使い方も分からなくなっているようです。今回は私が支払いを済ませましたが、今後母の身の回りのお世話をすることは難しいです。どうしたらいいのでしょうか」とのご相談です。

このような時には介護保険と併せて成年後見制度を利用してみてはいかがでしょうか。成年後見制度

は判断能力が不十分な人の日常生活を法的に支援する仕組みです。成年後見人は本人の権利を守りながら、預貯金や不動産などの財産管理の他、介護保険などの利用契約・解約などを行い、利用者が安心して生活を送れるように支援します。

手続きの仕方や費用の問題など詳しく聞きたいときには権利擁護サポートセンター(Tel.029-309-5001)や高齢者支援センターまでご連絡ください。

社会福祉士 須賀川 優美



第29回 認知症456(すごろく) 隊

日時:令和元年8月18日(日) 10:00～12:00

場所:ユーアイファクトリー

専門職・学生・地域ボランティアの方など様々な方が集まってくださいました。4回目のご参加の方から「回を重ねるごとに理解が深まった」と感想を頂きました。認知症456隊は何回でもご参加できますよ。再来もお待ちしております!



思い出カフェ

日時:令和元年8月18日(日) 13:30～15:30

場所:ユーアイファクトリー

8月18日は高校野球記念日です。茨城県からは常総学院が16年前に優勝。取手二高優勝からはなんと35年も経っているんです。水戸市の街並みも日々変化し、「時がたつのは早いな～」と、そんな話で盛り上がった夏のひと時でした。



地域紹介

東部元気歴史散歩「下市の水道、江戸時代から」

水戸は飲水に対し上町は台地で深井戸を掘らなければならず、下市は低地にあって地下水位は高いが水質が悪く、ともに飲料水の確保は困難でした。その問題解決のため初代頼房は下町地区に対し、吉田村溜池から水を引いたが水量が少なくものにならず、二代光圀は笠原不動尊の湧水地を水源と定めて工事を着手させました。笠原水源地の山林は不動尊の



笠原水道水源地



水源地の逆川緑地に復元された岩樋(いわひ)

境内に近い所で、徳川家から特別に保護されていた所でした。吉田から藤柄、備前掘を渡し七軒町、本一丁目から十町目を経て新町、細谷迄総延長七キロ、本線には岩樋(いわひ)を使い支線には木樋を布設

しました。着工以来一年半で完成。日本の上水道は戦国時代が最初だと伝えられています。江戸時代になり各所に造られ水戸の笠原は18番目に当たります。

誰でも参加OK イベント案内

おしらせ

- 東部元気ふれあいサロン【日時】9月10日(火)、10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】9月11日(水)、10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】10月5日(土)、10月12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】9月19日(木)、10月17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】9月30日(月)、10月28日(月) 10:00～12:00【場所】千波町開運寺
- よつば会サロン【日時】10月24日(木) *隔月第4木曜 10:00～11:30【場所】千波市民センター
- 浜田ふれあいサロン【日時】9月30日(月)、10月28日(月) *毎月第4月曜(9月は第5月曜日) 10:00～11:30【場所】竹岡市民センター
- 認知症456(すごろく) 隊【日時】9月15日(日)、10月20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】9月15日(日)、10月20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)
- イオン何でも介護相談会【日時】9月15日(日)、10月15日(火) 10:00～15:00【場所】下市イオンスタイル

支援センター劇場

介護保険の申請時期はいつ？

主任ケアマネ 峯島 みどり



健康アドバイス

【相談】記憶力の低下が恐ろしい

「68歳女性からの相談。最近何かにつけ、新しいことが覚えられないし、すぐに忘れてしまって年を取ったなあと落ち込んでいます。先日も孫とトランプで神経衰弱をやったら、3回しか当てることができませんでした。こんなに記憶力が落ちているのかと愕然としています。記憶力を上げる方法はありませんか？」

【アドバイス】

子供の脳は毎日成長していきますが、20歳を超えると脳細胞は毎日減っていきます。何もなくても、一日10万個も(!)減ってしまうのです。年と共に、記憶力が低下してしまうのも致し方ないことではあります。でも、脳の神経細胞(シナプス)を増やすことができると言われていています。シナプスを増やすことで、情報のやり取りがしやすくなり、脳の機能を高めることができます。記憶力も上げることができるのです。

脳の機能を高めるためには、①新しい適度な刺激を与えること(新しい体験・五感を使う・手足で違う動きをする等)、②バランスの良い栄養や水分を摂る、③休養(疲れたら休む・適切な睡眠の確保)等が大事です。

まだまだ若いシニア世代の皆さま、落ち込んでいるひまはありません! お孫さんの遊びに付き合うのもいいですし、市で行っている介護予防教室やサロン等を活用して、適度に脳に刺激を与えていきましょう!

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