

# 水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol.57

令和2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

日高友紀子

須賀川優美

峯島みどり

永堀別雄

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。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、民生委員さんと連携し、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っております。今年も宜しくお願い致します。

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



## 第51回 見える事例検討会「自由奔放に生きてきたOさん」

日時：令和元年12月2日（月）10:00～12:00

場所：まるごとカフェ

サービス付高齢者住宅に住む73歳の男性Oさん。脳梗塞の後遺症で左半身麻痺と構音障害があり要介護5。ケアマネは施設入所申し込みを検討中です。Oさんは故郷を離れ水戸に流れて、現在は生活保護を受給しています。最期は「ここじゃないところに行きたい」「兄のいる故郷に行きたい」と希望しています。遠方に住むキーパーソンの



長兄（88歳）は、弟を心配し協力的ですが、電話でのやりとりを忘れてしまうことが多くなっています。

アクションプランは、①長兄に代わるキーパーソンを探す。②本人に合った施設を探す。③本人の意向を聞く→コミュニケーションをとりやすい方法を探す。

具体的な提案を受けて、ケアマネはOさんの気持ちを大事にしなが、長兄に今の状況を手紙で伝えてみようと思感想を述べられました。

## 活動報告

## 出前サロンin極楽

日時：令和元年12月7日（土）

10:00～11:30

場所：上大野市民センター



「お茶を飲みに来ておぐなんしょ！」の呼びかけに集まった皆さんと、体操や脳トレ、来年の干支のねずみをパンフラワーで作りながら和やかな時間を過ごしました。



## 活動報告

## 出前サロンin道上

日時：令和元年12月8日（日）

10:00～11:30

場所：道上集会場



「久しぶり！」との挨拶も聞こえました。近所の方と少し久しぶりに集まった機会になった方もいたようです。元気な90歳の方にもご参加いただきました！

## 誰でも参加OK 活動報告

## 思い出カフェ

日時：令和元年12月15日（日）13:30～15:30

場所：まるごとカフェ

今年最後の思い出カフェも皆さんと色々な話題で盛り上がりました。「家にいると誰とも話さないでしま

うこともあるけど、ここに来ると色々お話が出来て楽しいね」「また会おうね」「ちょっとした豆知識が知れていいね」などの感想をいただきました。



## 生活支援・よろず相談

## 電話口 お金が戻る それは詐欺！

昨年の12月、水戸市内で不審な電話がありました。  
不審者：「〇〇市役所△△課の□□です。×××町のA様ですね？」

Aさん：「はい、そうですが」

不審者：「5年前より介護保険料を多くとりすぎましたので、2万5千円ほどお返ししたい。9月に連絡しましたがそのままになってしまったので、連絡しました」

Aさん：「そんな連絡は受けてないなあ…」

不審者：「きっと忘れてしまったのですね。今からでも手続きできますので…」

【偶然帰省していた息子が電話を替わったところ…】

不審者：「ばか！ あほ！」【電話が切れる】

最近はこのような市役所職員や災害調査員・保険会社員などを名乗る還付金詐欺の電話が多発しています。みなさん不審な電話にご注意ください！ 社会福祉士 永堀 則雄





## 第33回 認知症456(すごろく)隊

日時:令和元年12月15日(日) 10:00~12:00

場所:まるごとカフェ

水戸市内の他、横浜・城里・笠間・ひたちなかなどの方々が参加され、「茨城新聞を見てきました」という方もいて、メディアの力はすごいなと感じました。(2019年11月10日の茨城新聞に掲載されました)

終了後には「学生たちにやってもらいたい」「地域交流の場で使いたい」「施設職員の勉強会で使いたい」など色々なご意見を頂けました。



## 第51回 サポーター会議

日時:令和元年12月11日(水)

15:00~16:00

会場:上大野市民センター 会議室

講師:橋 憲一 氏 (社会保険労務士)

テーマ:年金制度の仕組みや相談先、  
普段聞けないお金の話

参加されたサポーターからは障害年金や繰り上げ受給の質問が多く、年金の仕組みや受給のタイミング、未納はしないで! など非常に為になる話で良い勉強の場となりました。



講師の橋 憲一氏

現在の  
サポーター数  
165名!



## 地域紹介

## 東部元気歴史散歩「江戸時代、水戸街道の起点は下市から」

江戸幕府が成立すると、江戸を中心に交通網の整備を計りました。幕府が最も重視したのは東海道を始めとした五街道でしたが、それに次ぐものとして、関東地方では江戸街道(水戸街道)などがありました。水戸城を後に下町の七軒町、本町を通り備前掘りにある銷魂橋(たまげはし)が起点でした。この橋は江戸へ勤番や奉公に行く者を



本町一丁目銷魂橋



元吉田町一里塚

この橋のたもとまで見送って別れを惜んだので魂(こん)を消すという意味から、始めは七軒町橋と言われていたが元禄三年今の名前となりました。江戸までの街道の宿駅は19箇所、一里ごとに道の左右に塚を盛り榎が植えられ、当時の面影をしのぶことが出来ます。水戸・江戸間は二泊三日の旅でしたが、現在は列車で1時間20分で着きます。

## おしらせ

- 東部元気ふれあいサロン【日時】1月14日(火)、2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】1月8日(水)、2月12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】2月1日(土)、2月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】1月16日(木)、2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】1月27日(月)、2月17日(月) 10:00~12:00 【場所】千波町開運寺
- よつば会サロン【日時】1月9日(木)、2月27日(月) \*毎月第4木曜(2月は第3月曜日) 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】1月27日(月)、2月17日(月) \*毎月第4月曜 10:00~11:30 【場所】竹隅市民センター
- 認知症456(すごろく)隊【日時】1月19日(日)、2月16日(日) 10:00~12:00 【場所】まるごとカフェ(東部高齢者支援センター)
- 思い出カフェ【日時】1月19日(日)、2月16日(日) 13:30~15:30 【場所】まるごとカフェ(東部高齢者支援センター)
- イオン何でも介護相談会【日時】1月15日(水)、2月15日(土) 11:00~15:00 【場所】下市イオンスタイル

## 支援センター劇場

## 健康アドバイス

介護保険『外』のサービス②

主任ケアマネ 峯島 みどり



一人暮らしの花子さんは  
要介護2の認定を  
受けています。  
膝と腰に痛みがあり、  
1階の生活スペースは  
ヘルパーさんに掃除を  
してもらっています。

2階建ての家だけど、  
日常的に使っていない  
部屋は介護保険が  
使えません。

私は2階に上られ  
ないの

時々風を通したり  
掃除したいわね

2階も  
掃除したいの  
ですが…

自費の訪問介護  
サービスは  
いかがですか？

※自費サービス：有料ヘルパーなど

介護保険で対応  
できないところは、  
自費の生活援助  
サービスがあります。  
担当のケアマネジャー  
に相談してみましょ  
う

※自費サービスの料金は  
一律ではありません

## 【相談】誤嚥性肺炎の予防

「65歳女性からの相談。先日、誤嚥性肺炎という病気になる、入院しました。風邪を引いたりしたわけではないのに、何で肺炎になってしまったのでしょうか？ また予防法があれば教えてください」

## 【アドバイス】

誤嚥性肺炎は、「嚥む、食べやすく食べ物をまとめる、飲み込む、誤って飲み込んだ時に咳反射をする」といういずれかの働きが悪くなった時、食道に入るはずの物が誤って気道に入ってしまうことで起こります。肺炎は日本人の死亡原因の第3位で、誤嚥が原因となるのは70歳以上の方は70%にもなるそうです。加齢に伴い、機能が低下していく危険性が高いということですね。

予防としては、①口の中をキレイに保つこと。寝ている間に汚れを誤嚥してしまうこともあるんです。②よく話し、笑う。口の運動も必要ということですね。

水戸市内には、シルバーリハビリ体操教室があちこちで開催されています。その中で、誤嚥予防の体操なども行っているの、近くの市民センター等に通ってみるのも良いかと思います。

\*どこで行っているか知りたい方は東部高齢者支援センターまでご連絡下さい。

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1429-12

「まるごとカフェ」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