



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

567-0885 茨木市東中条町 1-6 あいおいニッセイ同和損保 介護研修センター-3F

Tel 072-620-6088 FAX 072-620-8707 Mail: oshidori-nalc@ktb.biglobe.ne.jp

222 号

認知症対応勉強会に参加して



池原 洋志

今年度第 2 回目の「認知症対応勉強会」は「世界アルツハイマー月間」に因んで教育・介護事業を全国展開するベネッセが主催した下記の講演を聴講しました。

第 1 部 基調講演「幸せな認知症ライフの為に」“愛される認知症の準備を！”

講師は徳山まどか氏（和クリニック院長・日本精神科専門医・日本認知症学会専門医・認知症サポート医）

今や 4 人に 1 人が 65 歳以上という超高齢社会で、認知症患者は 480 万人、軽度の予備軍を入れると 800 万人。認知症は年をとれば誰でもなりうる病気、団塊世代が 75 歳以上になる 2025 年には高齢者の 5 人に 1 人が認知症になると推定されている。もはや他人事ではない。自分自身や大切な人の為に正しい知識を身につけ予防に努め、認知症になっても出来る限り住み慣れた街で家族や知人に愛され・幸せに暮らし続けられるように今から準備をしよう！それには、日常生活で何時も笑顔で感謝の気持ちを絶やさず、年をとったら可愛いおじいちゃん、おばあちゃんと言われるように心がける。金銭管理は早い段階から子供に任せる。また、友人や近隣住民との交流に努め、何時もと違ふと変化に気づいたら恐れず出来るだけ早く専門医で受診し、早期に治療を開始し進行を遅らせるよう努める。

また家族の場合、世間体を気にすることなく、また一人で抱え込まず本人の親しい人や近所の人々に状況を話し、手助け・協力して貰いながら、介護保険制度を有効に利用しよう。

第 2 部

講師指導の下、家族としての向き合い方や介護の在り方について、若年性認知症の奥さんを約 15 年の間介護されている豊中市老人介護者家族の会、谷井さんの経験談を交えての 2 人のトークセッションが有り、中でも「最初の戸惑い（否定）混乱（怒り）拒絶、割り切りを乗り越えて現在は妻の言動全てを在りのままに受容出来るようになり、新たな変化・ニーズに如何に応えるか工夫・チャレンジすることを楽しみに感ずるようになった」という言葉が特に印象的だった。広い会場に満席の参加者の様子を見て、皆さんの関心の大きさを実感しました。

認知症は誰でもなりうる病気、予防に努めると同時に 愛され・幸せに暮らし続けられるように今から準備しましょう！

事務局からのお知らせ

○ 運営委員会の曜日変更について

11 月より 2 回目の月曜日の 10 時からに変更となります。

（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）

* 運営委員会には会員は誰でもオブザーバーとして参加できます。



○ 12 月 10 日(月) 13 時 30 分から「大阪・北摂エリア 17」が開催されます。

会議後半で遠隔援護サービスサポーター説明会を行いますので皆様ご参加ください。

事務局

支援日誌

Mちゃんの支援の依頼を初めて受けたのは確か3年くらい前の事でした。当初は小学校まで車椅子で送っていく支援でした。行く途中友達から「Mちゃんおはよう！」と寄って来る子がいっぱいいました。クラスまでついて来てくれる子もいました。学校に着くと必ず体育館の前のガラスに自分の姿を写しその姿を見て楽しそうに踊っていました。また小生のメガネにもよく反応して取り上げられる位をよかったです。昨年の春に学校を転校され今ではバス停まで車椅子で送っていく支援に変わりました。学校の先生がMちゃんと荷物を受け取り学校へ車は向かいます。車の中のMちゃんを見届けてMちゃんのお家に空になった車椅子を届け支援は終了します。

地震のあった6月18日も支援の日でした。7時58分Mちゃんの家の前で待っていると突然地面が大きく揺れ立っていられない程でした。その後Mちゃんとお母さんが出てきて、お家の中がぐちゃぐちゃになっているとの事でしたが、その日もバス停まで送って行きました。

北大阪を襲ったこの地震とMちゃんを支援させて頂いた事は永遠に記憶に残る事でしょう。

(花園 花立隆雄)

☆東地区グルメの会 10月21日(日) 11:30~14:00 19名参加

秋晴れの素晴らしい天気の下で、元美男美女が京都先斗町「春神」に出かけて旬の食材を使った京料理、舞妓コース(先付の胡桃豆腐から取肴、揚げ物、デザート)を美味しくいただきました。京町屋の情緒を感じる雰囲気、そんな中で会員皆さんの近況報告があり、一層親睦を深め楽しく過ごしました。設定していただいた方々に感謝、感謝！参加者の皆さまから次回開催の期待が大でした。解散後、元気な有志の方々と久しぶりに近くの円山公園を散策しましたが、外国の観光客が多いのと、和服姿がちらほら見られ、驚きと共に目の保養になり楽しめました。日本らしくていいですね。以前は秋には修学旅行生が多く見られたのに客層が全く変わった感じがします。紅葉の頃はどうかと楽しみになり出かけてみようと思っています。(大池 松井 健)



会員あれこれ

横井玲子さん

いつも姿勢よく、シャキッとされ、パワフルな女性。それが横井さんです。

大阪高齢者大学に通っておられる頃に社交ダンスを始められ早13年踊っておられます。週3回のレッスンがあり、発表会も11月、12月にあります。またこの高齢者ダンスサークルボランティア部でハートフルや老健へも訪問されています。



3年ほど前には脊椎の圧迫骨折もされましたが常に鍛えておられるから早い回復で、身体の動きは今でもとても柔軟です。ダンスのほかに卓球も毎日曜日コミセンでされています。

茨木に住まれてから43年だそうですが、菜園もされ、常に様々な季節の野菜や花を育てられています。絵手紙の会にも参加、素敵な作品を描かれます。ご自分が作られた野菜や花を画材にお持ち頂くことも度々です。

本人いわく、「毎日多忙だけれど1週間が10日有れば良いのに」と益々お元気です。皆さん彼女のパワーを頂いて支援活動にも、趣味にも、日常生活にも頑張りましょう！(会報 担当)

☆災害時の対応で思うこと

今回の地震、台風被害に遭われた方々は、まだ解決していないことが沢山あるかも知れませんが、今さらではありませんが、今もお困りのことがあればご一報ください。支援あるいは良い情報を提供出来るかも知れません。先日の大きな豪雨災害などの被害で亡くなった方の7割が60歳以上だったという記事が出ていました。災害時どう行動すればいいか下記の心得を参考にして対処できるようにと思います。

* 高齢者が災害から身を守る心得

自分だけは大丈夫と思うな	最悪の事態を想定し行動せよ
状況を甘く見て判断するな	勧告が出なくても状況次第で早めに避難せよ
過去の経験則を信じるな	避難するなら明るいうちに始めよ
災害情報にもっと敏感になれ	逃げる準備を速やかに(少しの食糧を準備する)

日頃から友人、ご近所とのコミュニケーションを大切にす。

「現在は過去の経験が生きず、想定外の事態が起こる時代になったと肝に銘じるべきだ」と東京女子大教授(災害心理学)の広瀬さんからのアドバイスです。

行事予定

月	日 時	行事等	会場等
11月	8日(木) 13:00	三役会	研修室
	9日(金) 13:00	ハンドマッサージ	ドゥライフ
	10日(土) 13:00	歌おう会	研修室
	11日(日) 9:00 10:00	グリーン作戦 フリーマーケット	チラシ参照
	12日(月) 10:00	運営委員会	研修室
	14・24日 10:00	パッチワーク	研修室
	15日(木) 8:45	歩楽人クラブ	宇治
	16日(金) 13:00	コーディネーター研修	研修室
	17日(土) 13:00	アンチエイジングの会	研修室
	20日(火) 13:00	済生会ボランティア交流会	やすらぎ会議室
12月	20日(火) 10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	4日(火) 13:00 13:30	認知症者から見える世界 お茶を楽しむ会	済生会 3F会議室 研修室
	7日(金) 12:00	三役会	研修室
	8日(土) 13:00 17:00	誕生会 居酒屋の会・忘年会	研修室 晴れ屋
	10日(月) 10:00 13:30	運営委員会 大阪北摂エリア 17	研修室
	12日(水) 13:30	イングリッシュファンクラブ	研修室
	18日(火) 10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室

歌おう会

日時:11月10日(土)13:00~14:00

場所:研修室

担当:小松



お誕生会のお誘い

対象:9月~12月生まれの方

日時:12月8日(土)13:00~

場所:研修室

申込:11月30日(金)迄

担当:西北・南ブロック

誕生月でない方もお祝いに

参加してくださいネ!(申込必要)



居酒屋の会・忘年会

日時:12月8日(土)17:00~

場所:晴れ屋(JR茨木駅近く)

会費:5,000円

申込:11月30日(金)迄

担当:奥村・石田



◎事務所に各行事の出欠名簿を備えています。出=○ 欠=×を記入願います。

歩楽人クラブ

“世界遺産の宇治 源氏物語を訪ねて”

日時:11月15日(木)

集合場所 京阪バスJR茨木東口(枚方市駅行)8:45 発

京阪バス阪急茨木③乗り場 8:57 発

参加費:交通費は各自負担

持ち物:弁当・お茶・雨具・保険証

申込:11月13日(火)迄

担当:大嶋・秋貞

コーディネーター研修

日時:11月16日(金)

13:00~16:00

場所:研修室

講師:池原洋志

担当:研修

済生会ボランティア交流会

日時:11月20日(火)13:00~15:00

場所:済生会茨木医療福祉センター

やすらぎ会議室

内容:済生会ボランティア交流会

担当:佐藤明子

アンチエイジングの会

日時:11月17日(土)13:00~

*今回は落語を一席うかがいます!!

演目:転宅

演者:広沢元一さん

場所:研修室

*脳トレ手遊び 牧野

*皆んなで歌おう 杉本



市民講座

日時:12月4日(火)13:00~16:00

場所:済生会茨木医療福祉センター

3F会議室

テーマ:認知症者から見える世界

締切:11月30日(金)迄

担当:佐藤明子

イングリッシュ・ファンクラブ

英会話は脳の活性化になります。興味のある方はWelcomeです

楽しい時間を過ごしましょう

日時:12月12日(水)13:30~14:30

場所:研修室

担当:布川啓子





★議事・連絡事項など

- ① 彩都在住の会員による彩都在住利用者の支援活動が 10 月より開始された。
- ② 10 月 24 日シニアカレッジより 21 名の訪問があり当拠点の DVD・資料を基に活動内容・状況について説明を行い、活発な質疑応答があった。所要時間約 2 時間。
- ③ 11 月 11 日(日)クリーン作戦・フリーマーケットが実施される。フリーマーケットでは乾燥椎茸、海苔、農産物の販売を行う。多数の参加をお願いします。(前月チラシ配布済)
- ④ 11 月 16 日(金)13 時よりコーディネーター研修開催予定。(講師池原氏)
- ⑤ 本部 25 周年記念行事実行委員選出の要請を受けたが、記念行事は不要で掛かる費用を被災地に義援金として贈る提案をし、当拠点の 25 周年記念事業も行わないことを決定した。
- ⑥ 大阪北摂エリア 17 連絡会が 12 月 10 日(月)に当拠点担当で行われる。13 時 30 分より。
- ⑦ 春日丘高校授業協力が来年 1 月 15 日～17 日の予定で行われる。参加を募ります。
- ⑧ ドゥライフの日常支援(配膳・ドライヤー・お茶出し)に参加を募ります。

★9 月度の活動実績点数

活動区分	当月点数	対応人数	累計点数	内容
高齢者・障がい者	184	73 名	1049	住宅清掃, 外出介助, 庭の手入れ, 話し相手
子育て	43	19 名	263	子供の送迎、子育て家事支援
所定事務など	164	37 名	1132	所定事務, 事務所当番、事務所提供
時間預託小計	391	—	2444	
福祉	282	42 名	1950	白川サロなど, 済生会病院, ドゥライフ
子育て	77	10 名	395	登下校見守り, 学童保育支援
拠点活動など	215	47 名	1793	会議・イベントの準備, 事務作業, 会報手配り
奉仕活動小計	574	—	4138	—
活動全体合計	965	—	6582	—
無点活動	97	19 名	867	交流会、同好会活動
当月累計	1062	—	7449	—

・受託事業 : ◎ご一緒:2件 5 回、◎日常:8人15回、◎サービスB:4 人29回。

・預託点利用 : 4 件 18 点 (累計 139 点)

医療機関との連絡 10 点、話し相手 3 点、庭の手入れ 3 点、住宅清掃 2 点

遠慮せず身近なことから気軽に利用しましょう!

預託点を使ってみよう! **手続きは簡単 ボランティア利用申し込み書に記入するだけ**
 日常生活…網戸洗い 窓ガラス拭き 扇風機・換気扇・エアコン掃除 庭の手入れ・水やり
 植木の手入れ 電灯の掃除・電球取り替え 台所・ふろ掃除・リフォーム
 終活用…家の中の片づけ アルバム・本・衣類の整理や処分 大型ごみ出し 棚の整理など

・入会者:山下典之・恵里(上穂東町)、下茂 繁(摂津学園町)、駒場寿美子(山手台)

・退会者:無し

・10月末会員=441人(男性 159、女性 282)〈参考:30 年3月末会員=428 人〉

パソコン・デジカメ・タブレットなど 「IT で遊ぼう!」へ来て下さいね。

11 月予定は次の通りです。15 日(木) PM 小松 22 日(木) PM 小松

尚、ご**自宅訪問**も OK です。ご希望を担当に相談してください。(1 時間 1 点です)

当拠点の賛助会員(敬称略・順不同) いつもご支援ご協力ありがとうございます。

- ・デイサービスセンター「ドゥライフ茨木」 ・あいおいニッセイ同和損保(株)
- ・若林三雄 ・友次通憲 ・原田 平 ・辰見 登 ・長谷川浩 ・安孫子浩子
- ・済生会茨木病院 ・宮原正年

12月号は 12月5日(水) 9時30分から配布します。配布担当は事務所へ取りに来てください。