

# 恵風会だより

第 10 号

2012

(平成24年)

1.1

社会福祉法人 恵風会 〒371-0017 前橋市日吉町 2 丁目20番地14 TEL(027)231-3430 FAX(027)231-3420

## 巻頭言



新しい年を迎えました。昨年三月の大震災以来、東日本の被災地の方々は厳寒の中で心身共にご苦労の多い日々を送っておられると思い、心からお見舞い申し上げます。一日も早い復興を願っております。

恵風会はお陰様で行政・地域の皆様のご協力で順調にお年寄りのお世話に努力を致しております。

予想以上の超高齢化が進

む中で如何にして快適な生活を送ってもらえるかを願って、私自身も年一回入所・通所の皆さんに集まっていた対話集会を持っております。今年もどうしたら健康を出来るだけ保って長生きが進められるかをテーマに私の体験談を交えて話しました。その中の主要な部分を集約しますと次の課題が浮きぼりになっております。

一、自分の体は自分で守る  
職員一同はお年寄りのより良い状態を保つため全力を尽くしておりますが、その基本は本人の意識と努力に負うところ大であります。

二、健康を保つためにまず体を動かすこと（私はここ二十年間、朝起きたら必ず上下の屈伸運動をはじめ軽い体操をします）  
その人その人に適応した

## 健康長寿を目指して

理事長 田 辺

誠

返し愛読しています。四、一日のうち一回は声を出す  
○仲間、介護職員との対話  
○歌を唱う―皆と合唱があれば一段と効果的だ―この集会では最後に「月の砂漠」を合唱しました。

以上のことは単に散発的な意味だけではなく、これらの動作を繰り返すことに

じである立川らく朝（本名・福沢恒利）さんの健康漫談と健康落語を聞く機会を得ました。

実に軽妙な語りで、しかも実りある内容であり、私共の人生航路を進める上からも参考になりましたし、心の底から笑いがこみ上げてくる感じがしました。そして笑うことが健康の上からたたくさんのプラス要因になっていることを再確認いたしました。

運動をする。そして気持ちよくやれるものを長続きさせる。

三、次に頭の体操を心掛ける  
難しいことではなく、例えばテレビを見るのも漫然とでなく好きな番組を選んで連続して熱中する。本も読みたい小説を幾度となく読み直す（私の場合、司馬遼太郎・藤沢周平・山本周五郎など幾十回となく繰り

よって「生きたい」という気持ちと呼び戻し、体に免疫力が発揮され長生きにつながることを百歳現役医師である日野原重明先生から学んだことがあります。「音楽療法」によってホルモンが出ることから免疫力がよくなると先生は力説されています。

昨年十二月国会議員OB会で年二回の講演会に、内科医と落語家の二足のわら

先述述べた音楽療法と合わせて人生にポジティブ（積極的）な活動が必要であることを知り、そういう機会をお年寄りに与えてあげることが出来れば私共の仕事もまた明るさを増すことが出来ると思っております。

今年も喜びと笑いがある生き方をお年寄りと共に共有出来るよう力をつくしていきます。皆さんのご協力を願ってやみません。



特集

若宮・中川・城東  
地区 合同

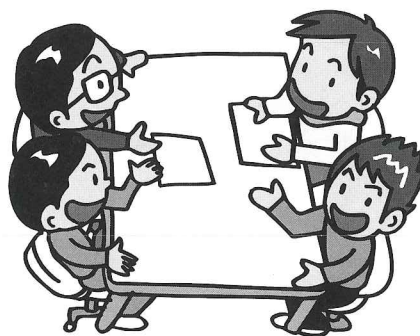
# 地域ネットワーク会議

## ～住み慣れた地域で暮らしていきたい・認知症①～

多くの方は、歳をとつても住み慣れた地域でずっと生活していきたいと望んでいます。しかし、実際は地域住民の高齢化に伴い、在宅生活が難しい方は施設へ入所するなど、住み慣れた地域を離れなければならない方が沢山いらっしゃるいま

す。特に認知症を発症した場合、一人での生活はとも困難になります。そして、八十五歳以上では四人に一人が認知症との報告もあります。そこで、地域包括支援センター中央東では、六月三十日に恵風園二階会議室

### Aグループ



私たちのグループでは、沢山の事例や体験を共有することができました。また、共有できた事例をもとに、困ったことや対応について意見交換を行い、お互いの協力体制についても確認できました。

参加者の方々が挙げて

くださった「困ったこと」が、認知症の方の出来ないうことであり、支障が生じている部分であるといえます。話し合いを通じて、まずは認知症について理解を深めることが、支援のスタートだと感じました。

### Bグループ



で、地域の代表の方々にお集り頂き三つのグループに分かれて、認知症の方への見守りや地域のネットワーク

ク作り、認知症に対する理解の必要性について話し合いました。大変有意義な意見交換ができました。

「となり近所や地域で、もつと認知症の人を受け入れられるようになれば、住み慣れた家や地域で暮らすことができる人が増えるのではないか」

この考えをもとに、Bグループでは、活発に意見交換を行いました。

まずは認知症を正しく理解すること、そして地域に認知症サポーターが増えていくこと、認知症の予防に力を入れていく

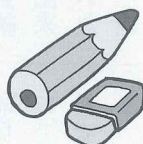
ことが大切ではないかとの案が出され、認知症を考える良い機会になったという声が多く聞かれました。

地域包括支援センターとしても地域や警察、関係機関と連携をとり認知症の予防に関して、地域と一体となつて取り組んでいくことが今後の大きな課題であると感じました。



当日は、自治会長・民生委員・保健推進委員長・交番所長・前橋市社会福祉協議会地域福祉課地区担当職員・前橋市役所いきいき生活課職員をはじめ、合計40名の方が参加して下さいました。

アンケートを実施したところ、30名の方から回収することができました。



## いただいた感想の一部をご紹介します

- ◎たくさんの意見を伺うことができました。今後の活動に活かしたいと思いました。
- ◎独居者に対する介入の難しさ、情報の少なさ等意見交換ができ有意義な会でした。
- ◎各役員とのつながりが確認できて、大変参考になりました。
- ◎みんなから発表があり、グループワークでの話し合いの方法は良いと思う。
- ◎具体例を沢山聞くことができ参考になりました。時間配分も丁度良かったです。
- ◎今日は沢山の認知症のケースを聞けました。一番は家族や地域の方が力を貸してあげるべきだと思います。いつもと今が違う所があれば周りの人に相談する事も必要だと思います。
- ◎事例をもとに話す今回のやり方は良かったと思います。
- ◎今回のように認知症をテーマとする場合、出席者が認知症を正しく理解するためにも、ネットワーク会議に認知症出前講座を取り入れても良いと思う。

## Cグループ



Cグループでは多くの認知症事例が挙がり、困ったことや対応策について活発に意見交換が行われました。

これから先、認知症の人が更に増えていくことが予想されます。またそれと同時に1人暮らしの認知症高齢者が増えていくことは避けられませんが、認知症に対する意識を地域住民で変えていき、他人事ではないという意識付けをしながら地域全体で考えていく必要があるということをグループで再確認することができました。



皆様からいただいた感想を参考にして今後もより良い地区会議を開催し、地域ネットワークの更なる強化を目指していきます。

お忙しい中会議に出席していただいた地域の関係者の皆様、本当にありがとうございました。



# 行事報告

## 大盛況の恵風会納涼祭



八月二十五日、恵風会納涼祭を開催することが出来ました。御協力いただいたボランティアの皆さん、地域の皆様方に厚く御礼申し上げます。

## 運動会でさわやかに



十月二十一日、日吉町公園をお借りして恵風会運動会を行いました。相愛館保育園の園児・園長先生・職

上げます。

今年も、利用者が楽しみにしている焼きそば、焼き饅頭、じゃがバター、など昨年同様に充実させ、食の楽しみも納涼祭の一部として、施設長・課長を筆頭に職員一同汗まみれになりながら提供いたしました。

また、余興では育英短大和太鼓部の元氣いっばいの演奏に、お年寄りならびに職員一同たくさんのエネルギーを頂きました。職員は、踊り「よさこい・よつちよれ」「エイサー」や御輿などで盛り上げ大盛況でした。皆さんありがとうございました。

員の皆様に協力して頂き、お年寄りが楽しみにしている行事を執り行うことが出来ました。

日ごろ屋内での生活が多い利用者の方々も、屋外のさわやかな空気の中で園児の可愛い遊戯を見て、園児と一緒に競技を楽しみ、嬉しそうな表情で満ち溢れていました。

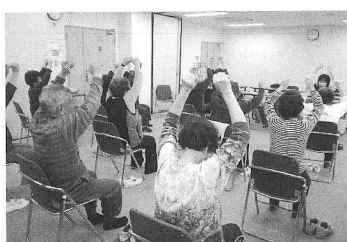
職員一同充実した時間を送ることが出来ました。

## いきいき長生き教室



恵風会では市の委託を受けて「いきいき長生き教室」を開催しています。保健推進員さんの協力を得て、参加者の皆さんと楽しいひと時を過ごしています。ピンシヤン体操、輪投げなどのゲーム、季節に合わせた製作活動を行っています。地域の方々が元気で生き生きと暮らせるよう、健康づく

## ピンシヤン！元氣塾



「ピンシヤン！元氣塾」は前橋市が取り組んでいる介護予防教室のひとつです。高齢化が著しく上昇し

りや交流の場として活用して頂けたらと思います。寒くなり家に閉じこもりがちな季節ですが、皆さんの参加をお待ちしています。

## アロマで癒しを



恵風園では、ご利用者に「こころと体に癒しを提供できたら」ということで、アロマの香りとパワーを活用し喜んでいただいています。

ている中、要介護状態にならないように、元気なうちから健康な体作りと生活機能全体の維持と向上を目指しています。「いつまでも自分らしく自分の家で暮らすことができるように」という気持ちを忘れずに、今後も地域の皆さんと一緒に、ピンと！シヤンと！楽しみながら触れ合いを大切にしていききたいと思っています。

今の季節は、免疫力を高め、感染症を予防する清潔な香りとして効能がある「ティートリー」をよく使います。消毒液を思わせるややシャープな香りが特徴で、気持ちをリフレッシュさせてくれ、抗感染症・抗菌・抗ウイルス等の効能があります。

感染症予防にぴったりのアロマです。皆様もお試しあれ。

## 編集後記

「恵風会だより第10号」を無事発行することができました。この場を借りてお礼申し上げます。今回は、地域に密着した活動の特集で、地域包括支援センターが定期的に開催している「ネットワーク地区会議」を取り上げました。これからも、地域に根ざした法人としての役割を果たして参ります。次号も内容を充実させ発行致しますので、皆様のご協力をお願い致します。(田沼)

## 恵風会だより 第10号

発行日 平成24年1月1日  
社会福祉法人 恵風会  
発行人 田 辺 誠  
〒371-0017  
前橋市日吉町2丁目20番地14  
電話 027(231)3430