



高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センター

よろこびだより

第 24 号

医療法人社団 向仁会 高齢者あんしん相談窓口
函館市地域包括支援センターよろこび
発行責任者：黒田 義敬 発行：平成30年6月

ご挨拶

ゴールデンウィークも終わり、皆様いかがお過ごしでしょうか。広報紙「よろこびだより」では、新しい制度理解や地域の旬な話題、当センターの活動紹介など、地域話題を中心に魅力ある情報を発信していきます。皆様に地域包括支援センターが身近に感じ、日頃より相談窓口としてご活用頂けるよう職員一同努めて参ります。宜しくお願い致します。

包括支援センター職員紹介

新年度がスタート致しました。地域の皆様のお力になれるよう対応に応じ、よりよい地域を目指します。平成30年4月から包括よろこびでは総勢10名の専門の職員が対応いたしますのでご紹介致します。

 <p>黒田 (管理者・社会福祉士) 管理者の黒田です。地域のお困り事があつたらいつでもご相談ください。相談しやすいセンターを目指しています。</p>	 <p>林 (主任介護支援専門員) 入職して早1年8カ月経ちました！これからも皆さんとよりよい「まち」を目指して頑張ります。よろしくお祈いします。</p>	 <p>榎 (保健師) 地域に出て肌で感じ、手足を動かし、一緒に考えながら皆様から学ばせていただいております。これからもよろしくお祈いいたします。</p>	 <p>白崎 (主任介護支援専門員) 4月より勤務しております。地域や関係機関との繋がりを大切に努めて参ります。どうぞよろしくお祈い致します。</p>	 <p>村上 (主任介護支援専門員) 4月から入職しました。地域の皆様との「つながり」を大切にしたいと思っています。何卒宜しくお祈い致します。</p>
 <p>本間 (社会福祉士) 昨年10月より勤務しています。これからも地域の皆様のお役に立てたらと思います。どうぞお気軽にご相談下さい。</p>	 <p>澁谷 (社会福祉士) 今年3月に入職しました。地域福祉に貢献できるよう頑張りますので、よろしくお祈い申し上げます。</p>	 <p>川村 (介護支援専門員) 結婚し苗字が工藤から川村に変わりました。 今後も皆様のお役に立てられるよう頑張ります！</p>	 <p>辻 (介護支援専門員) 今年1月から勤務となりました。皆様と共に、安心と笑顔あふれる地域づくりを目指して、頑張っています！</p>	 <p>類家(事務員) 事務員の類家(ルイ)と申します。初心を改めましての6年目と致しまして皆様に気持ちよく対応させて頂きます。</p>

高齢者虐待の予防について

ご存知でしたか?! 介護疲れ・ストレスと高齢者虐待との関係性

少子高齢社会の進展により、介護を必要とする高齢者が増加する一方、同居する家族の高齢化、施設では介護の担い手の人材が不足している現状があります。さらに認知症等の病状も加わると、専門の知識や対応が求められるため、在宅で介護する家族や施設等で介護する職員の負担が増大し、その**ストレスから虐待**へとつながる事例をよく聞きます。

厚生労働省で発表されました『平成 28 年度「高齢者虐待防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」(通称：高齢者虐待防止法)に基づく対応状況等に関する調査結果』によると、暴言・暴力行為に及ぶ「**身体的虐待**」と「**心理的虐待**」の割合が高く、また「虐待の発生要因」においても、在宅・施設ともに「**介護疲れ・介護ストレス**」の割合が高いことが明示されています。



相談できる家族や友人、相談窓口はありますか?!

「**介護疲れ・介護ストレスの軽減**」は虐待の予防につながり、**高齢者介護において最も重要です**。介護している当事者が在宅のみならず、高齢者施設の職員として介護方法や考え方の難しさ等により、相談者がいないため、介護負担軽減につながらないことは、大きな課題であるとも言えます。

地域包括支援センターでは、高齢者虐待の予防啓発活動に努めております。虐待の疑い・発見の際の通報はもちろん、上記説明のとおり、介護に苦慮している方々等、高齢者介護についてのご相談もご対応致します。

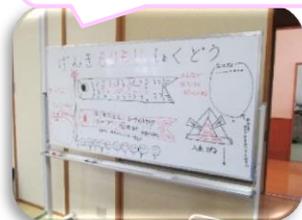
「**函館市地域包括支援センターよろこび**」までご相談ください☎。



「元気もりもり食堂」のご紹介

地域にある魅力あるスポットのご紹介です。**元気もりもり食堂**は桔梗 1 丁目にあるお寺「法皇寺」さんを会場とし、月 1 回土曜日に自主開催してます。参加者さんやスタッフさんと楽しく交流後は、一緒に手作りの美味しい食事を頂きます。子どもから高齢者までどなたでも参加できます! 運営に関わるボランティアさんも随時募集中です。

参加者は事前にお申込みください。



今回は食事の前に皆で工作。素敵なトレイを作りました。



4月のメニューは「ロコモコ、スープ、フルーツサラダ」でした。

※料金は大人 300 円、子ども 100 円です。時間は 16 時~18 時くらいです。
※お問い合わせは主催者代表の 多田様 (65-7430) までご連絡をお願いします。

健康づくり教室

「にこやか教室」とは



いい汗かけます！

よろこびで取り組む「にこやか教室」は、筋力アップ、認知症予防、栄養に関する内容が充実した、「生き生き若返り教室」です。



○開催会場○・桔梗西部町会館・亀田本町会館

・桔梗交流福祉センター・亀田町民会館・亀田港町会館

・桔梗町会館・追分町会館・北浜町会館の8会場で開催中です。

*新規開催については、随時募集中です。詳しくは「保健師 榎（えのき）」までお電話ください。

教室での出会いがきっかけで、カラオケに参加者同士で行くようになったり、お互いに体調のことを気にかけて、健康のために取り入れている生活習慣などの情報交換が行われるようになるなど、教室の利用中以外でも交流が生まれています。参加者同士の絆と、助け合いのところが育まれていることを感じております。

健康づくり教室は自主的な集まりの場をひろげ「負担なく、来れるときに、少しの時間でも」を大切に、気兼ねなく参加できることをテーマに行っております。皆様が「にこやか」にお過ごしいただけるよう、新たな活動への一歩を踏み出してみてください！

地域ケア会議の開催報告

前号「よろこびだより」に引続き、地域ケア会議のご報告です。地域ケア会議は地域の方が、尊厳を保ちながら住み慣れた地域で、自立した生活をおくることができる地域包括ケアシステムの構築に向けて、地域の実情にそった地域資源の構築、課題の把握・解決していく手段を皆さんで導き出します。包括よろこびでは平成29年度2町会で実施しました。



北浜町地域では2回開催しました。地域課題の確認や共有から、単体だけでの活動の限界を確認し合い、関係者協力の下に初の「敬老会」（町会主体）を開催。つながりの輪を広げ、活動をより活性化するために地域にある施設や事業所等と「協働」についての意見交換を行いました。平成30年度は実際に活動を展開していく予定です。

←北浜町地域の地域ケア会議場面です

桔梗地域では「元気な地域のつくりかた～桔梗地区の未来のために」と題し、函館市の第1層生活支援コーディネーター丸藤氏を講師として、町会や民生委員の他、地域にある施設や薬局、医院、学校等にも参加を募り、様々な立場から意見交換をしました。地域での横のつながり（ネットワーク）ができた有意義な会議となり、参加者からも「このような話し合いが重要だと感じる！」との声が聞かれていました。

桔梗町地域の地域ケア会議場面です→



講師の丸藤さんです。初めて参加する方にもわかりやすくお話して頂きました。

後半は参加者同士、自己紹介と意見交換を行いました。初めて会った参加者さんと繋がりができました。



口腔ケアも大切です

口腔ケアと聞いて「歯だけをきれいにしてればいいか!」と、思っていませんか?介護予防としても、お口の中を清潔に保つケア(器質的口腔ケア)は大切ですが、お口の機能を高める運動のケア(機能的口腔ケア)もとても重要となります。お口のリハビリをすることで、筋肉や脳が刺激され失われていた口腔機能が回復することもあります。

みんなで口腔ケアを意識して口腔疾患や誤嚥性肺炎を予防し、健康的な生活を目指しましょう!

さっそく、食事を始める前に右絵を参考に声を出す練習をしてみましょう。

・発声① (パ・タ・カ・ラ)



・発声② (あ・い・う・べ)



活動報告

北部圏域内で開催、参加させて頂いた活動についてご報告致します。これからも地域の相談窓口として、様々な活動に取り組んで参ります!

出前講座(桔梗町会 茶話会)

平成30年3月に桔梗町会で開催している茶話会に出席してきました。包括よろこびの社会福祉士と保健師が講師となり、高齢者の住まい・食事の大切なことと題し講話をしてきました。



食事について



施設等について



桔梗町会福祉部さんの手作り☆おいしそう

町会行事や出前講座、認知症サポーター養成講座開催と講師派遣を致します。

★お気軽にご相談ください★



医療法人社団 向仁会 高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターよろこび

～事務所所在地～

住所：〒041-0808

函館市桔梗1丁目14番1号

(ユニット型介護医療院 喜郷1F)

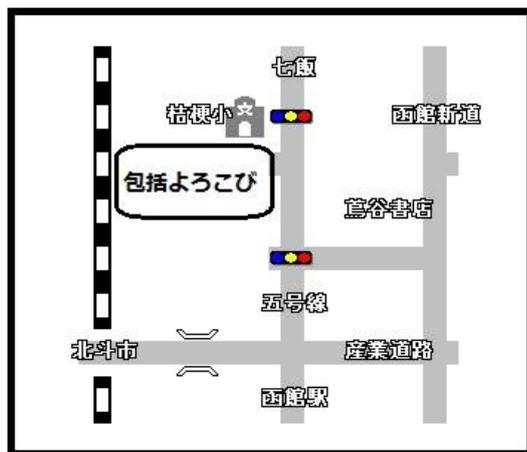
TEL：34-6868

FAX：34-6878

E-mail：hokatu.yorokobi@cap.ocn.ne.jp

営業日時：月～金曜日 8:45～17:30

それ以外の時間は電話にて対応いたします!



～函館市地域包括支援センターよろこびの担当地区 (北部地区)～

浅野町、吉川町、北浜町、港町1～3丁目、追分町、亀田町

桔梗町、桔梗1～5丁目、西桔梗町、昭和町、亀田本町、亀田港町