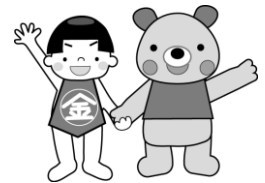




社協ワーカーだより

No.32 平成27年5月



地域のみなさんや関係機関の方々に向けて社協ワーカー（職員）の動きや、社協の事業について情報発信するお便りです！！

発行：福岡市社会福祉協議会地域福祉課 (Tel.720-5356)
各区社会福祉協議会

住み慣れたまちで安心して暮らし続けることができる地域づくり

～身近な場所での「家族介護者」支援の取組み～

part2

福岡市・区社会福祉協議会では、これまで、「家族介護者」支援の取組みとして、市域でのバスハイク事業や講座事業を実施してきました。平成26年度からは、「身近な場所（公民館や集会所等）での自由な意見交換、自分自身の健康やリフレッシュに関する講座、介護経験者の話を聞くことができる場」づくりを推進すべく、校区や町内での取組みを支援してきました。

校区や町内では、地域の最前線で活動されている校区社協やふれあいネットワーク・サロンボランティア、民生委員、町内会長など、多くの方が「家族介護者」への支援の必要性を感じておられ、校区・町内単位の様々な取組みが実現しています。その一部をご紹介します。

認知症の人とその家族を支える取組みとして…（城南区七隈校区）

七隈校区では、城南区の「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」事業のモデル校区になったのをきっかけに、認知症に関する様々な取組みを始めました。何度も話し合いを重ね、認知症を理解するための研修会や専門機関につなぐ相談ルートづくり、活動組織づくりなどに取り組み、住民向けに「“認知症？！”と思ったら読本」を作成し、全戸配布しました。

さらに、その取組みの一環として開催した「介護者のつどい」は、専門相談員数人がアドバイスする形をとりながら、介護をしている同じ立場の人同士が苦労話をしたり、介護の仕方について情報交換をしたりするなど有意義な会合になりました。加えて、男性介護者同士で飲み会をしようという話も出て、気安いつどいに発展しそうな動きもありました。

また、一緒に来られた介護を受けている方たちには、近くのグループホーム職員の協力により設置した別室でのカフェで、ゲームやカラオケで楽しいひとときを過ごしてもらいました。

つどいは好評だったことから、平成27年度は3回実施することにしています。



ケアマネジャー・病院との共働で…（中央区笹丘校区）



笹丘校区は、校区のケアマネジャー会との共催で、校区内の病院の交流ルームを活用した介護者のつどい事業を実施しました。介護者同士の交流会のほか、病院などの協力のもと、管理栄養士による介護食等についての講座、健康運動指導士による体操の指導、おむつアドバイザーによるおむつの当て方講座など、充実のプログラムを実施することができました。

ケアマネジャーからの呼びかけで参加した介護者も多かったため、校区社協役員や民生委員との交流会も行い、日頃地域の民生委員やボランティアと接する機会があまりなかった参加者にとってよい交流の場となったようでした。また、校区社協役員や民生委員も、介護者から介護の現状や悩みなどを直接聞けるよい機会となりました。

社会福祉協議会では、このような取組みの支援を今後も進めていきたいと考えておりますので、関心のある方は、ぜひ各区社会福祉協議会の校区担当者までご連絡ください！！

【問い合わせ】福岡市社会福祉協議会地域福祉課 (TEL : 720-5356)

～外出支援ボランティアの協力を得て、視覚障がい者が社会参加した事例～

目の不自由な女性から、区ボランティアセンターに、「障がい者団体の会員と一緒にハイキングに行く予定になっているので、その際に付き添いをしてくれるボランティアを紹介してほしい」との相談がありました。

センター職員が依頼者宅を訪問し、依頼者から詳しく依頼内容の聴き取りを行ったところ、「目が不自由なので、ハイキングにはガイドヘルパーに同行してもらう予定だが、車椅子で移動するため、女性のガイドヘルパー1人では負担が大きく、付き添って手助けしてくれるボランティアを紹介してほしい。」とのことでした。

センター職員は、福岡市内で活動している外出支援ボランティアグループ「V o ひまわり」に連絡し、会員派遣について相談したところ、会員を紹介してもらえることになりました。

その後、「V o ひまわり」の会員と一緒に改めて依頼者宅を訪問し、依頼内容の最終確認を行いました。依頼者は、ハイキングに同行してくれるボランティアが見つかったので、とても喜ばれ、ハイキングに行く日をととても楽しみにされている様子でした。

区ボランティアセンターには、高齢者や障がいのある方などから外出に付き添ってほしいという相談が増えており、「V o ひまわり」と連携することで、高齢者や障がい者の社会参加の一助となる事例が増えています。



今月の 気（KEY）になる！！キーワード

「 コグニサイズ 」



国立長寿医療研究センターでは、認知症の予防、特に軽度認知障害の認知機能の維持・向上に役立つ運動を開発し、「コグニサイズ」と名付けました。コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、ステップやウォーキングなどの運動と計算やしりとりなどの頭の体操を同時に行うことで脳への刺激を促すことが期待されます。



数字を数えながらリズムよく左右にステップを踏み、3の倍数になると声を出さずに拍手をしたり、踏み台昇降をしながらしりとり（前の二人の単語を繰り返した後に自分の単語を言う）を行ったりします。

少しの時間でもできるだけ毎日行うこと、複数のトレーニングを組み合わせること、認知課題は同じことを繰り返すと慣れるので頻繁に内容を変え、認知課題と運動のどちらにも注意を向けながら実施することがポイントです。

レクリエーション機材の貸し出しをしています！

東区社会福祉協議会では、レクリエーション機材の貸し出しを行っています。座って楽しめる『思い出カルタ』『全国ご当地マップ』『スキヤキジャンケンゲーム』。みんなで盛り上がる『スカットボール』『ラダーゲッター』など全部で27種類あります。ふれあいサロンや校区事業などで利用してみませんか？
無料で貸し出していますので、お気軽にお問合せください。