

# 2月号



2012年1月25日発行

# 上白根地域ケアプラザ新聞 あさがおつうしん

## 年頭のご挨拶

新しい年を迎え、皆様におかれましては、気持ちも新たに清々しい日々をお過ごしのことと存じます。昨年は、プラザ事業の推進に深いご理解と温かいご支援を賜り、心から感謝を申し上げます。

昨年は15周年をおかげさまで迎えました。皆様の信頼と期待に応え、「暮らしやすい街、安心できる街」を目指し、使命感をもってこのプラザを運営していく思いを更に強く持ちました。

また、3月に発生した未曾有の災害となった東日本大震災により、生涯忘れることのできない年となりました。地震の規模や原発事故による被害と影響の大きさに、皆が心を痛み、将来への不安を抱きました。この不安を少しでも解消できるよう、私たちが出来る日頃の準備を怠ってはいけなと強く感じました。

ケアプラザは、幅広いサービスを提供しています。そのため、ともするとその場しのぎに陥ることが危惧され、何も起きずに済んだことで満足しがちになってしまいかねません。私たちは一人ひとりが見えなくなることがないように、常に意識しながら運営を継続してまいります。

今後とも上白根ケアプラザをどうぞよろしく願いいたします。

山積する課題を一つずつ解決しながら、龍のごとく飛躍のある年といたしたく、皆様のより一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。



所長 小野 広久

平成24年1月吉日

## ケアプラザ協力医による2月の「もの忘れ&健康相談」

2月の開催日は次の通りです。お気軽にお越しください。  
先生のご都合で日程が変更になる事があります。  
念のため、ご来館の際はケアプラザまでご連絡ください。

ご相談は  
無料です。



◎日時：2月1・8・22日 各水曜日  
午後1時30分～午後2時15分 ※要予約

◎場所：上白根地域ケアプラザ2階 地域ケアルーム

◎協力医：はしば内科クリニック 橋場友則 院長

# こちら「地域包括支援センター」です。

65歳以上の方や40歳以上で特定疾病により日常生活を送るのに支障をきたす問題を抱えていらっしゃる方が、少しでも住み慣れた地域の中で安心した暮らしを可能な限り、自立性高く営んでいかれるように社会全体でサポートしていこうとする社会保障制度の一つが『介護保険制度』です。

介護保険認定申請は、65歳以上の方や40歳以上で16の特定疾病のいずれかの診断を受けた方であれば区役所もしくはお近くの地域包括支援センターで手続きを行う事が出来ます。

日常生活の中でどのような事で困っていらっしゃるのか、どのような問題を解決すれば希望する生活を営んでいく事が出来るだろうかなど、一緒に考え、その手段を手配・調整していくお手伝いを担うのが地域包括支援センターの職員やケアマネジャーの役割になります。まずは、地域包括支援センターにご相談ください。

## 『介護保険制度の自立支援って 何??』



介護保険制度の目的は『要介護者等が、その有する能力に応じ、自立した日常生活を営む事が出来るようにする事』とされています。

この目的を具体化する為に、介護保険のケアマネジメントでは『自立支援』という言葉が多く用いられています。『何かをやってもらう』のではなく、困難な部分をお手伝いして貰い一緒に解決する為の方法も探る中で、少しでも自立した日常生活を営む為の力を身につけたり、維持していく為の作業の支援を具体化したものが『自立支援』という言葉で表されているのです。

では、ケアマネジャーが行う『自立支援』とはどのようなものなのでしょうか？

## 『自立支援』の『自立』って何？

一般的なイメージでの『自立』とは、身体的もしくは経済的な自立の側面でのみ捉えられがちですが介護保険制度の中での『自立』とは、『自らの有する能力を生かし、自己の可能性を追求する』という意味での人格的自立までが含まれています。

加齢や持病などが原因となって生じる日常生活の諸問題を解決する為に、介護保険制度を利用し、なりたい（ありたい）自分や生活を主体的な立場で築いていこうとする事なのです。

例えば、『慢性的な腰痛があって屈む姿勢をとる掃除作業は出来ない』という問題があるとすれば訪問介護を利用し、腰に負担が掛かる掃除作業を手伝って貰い、腰に負担が掛からない事など出来る作業を自分でいき腰痛悪化予防と共に生活機能能力の維持を図っていく事です。

何が問題なのか、何を解決すればいいのか地域包括支援センターの職員やケアマネジャーに相談し、住み慣れた地域で、様々な社会資源を活用して、自分らしい生活の実現を図ってみてください。

# ボランティア講座 参加者募集

## 『私たちにできる復興支援』 ～災害救援ボランティア活動を学ぶ～

2011年3月11日の東日本大震災から、1年が経とうとしています。テレビやニュースの報道などをみても、震災直後とは違い、被災地の様子が話題に上ることは少なくなってきましたが、被災地では復興に向けて歩みを続けています。

東日本大震災発生後、「被災者の役に立てることがあれば…」という思いから、被災地で復旧や復興活動の手伝いをする「災害ボランティア」に対する関心が高まりました。災害ボランティア活動に寄せられる期待やその役割はとても大きい一方で、ボランティアの言動が被災地の人々やボランティア同士に摩擦を生じたり、時間の制約や土地勘のない場所での活動は容易ではなく、被災者の要求や期待に必ずしも応えることができないという葛藤に悩まされることが多々あります。

災害ボランティア活動は様々ですが、ボランティア活動が被災地の人々や他のボランティアの負担や迷惑にならないよう、一人ひとりが自分自身の行動と安全に責任を持つ必要があります。更に、ボランティアとして被災地の人たちの役に立つためにはしっかりと組織だった行動が求められます。災害ボランティアは、通常のボランティアに比べて高いリスクを伴う活動なのです。

今回の講座では、ボランティアとして実際に活動する方法や、ボランティアの本質を見誤らないための活動時の留意事項などについて学びます。

日時：平成24年3月7日(水) 14:00～15:15

場所：上白根地域ケアプラザ1階 多目的ホール

内容：(1)「3.11 そのとき何が起こったのか」

(予定) 地域住民が撮影した発災直後のビデオを放映します

(2)災害ボランティアとは

(3)実際にボランティア活動をする方法

①直接被災地へ行く

②被災地にボランティアを派遣している団体に参加する

③被災地以外でボランティアをする

講師：横浜市社会福祉協議会 ボランティアセンター職員

対象：どなたでもご参加いただけます。

定員：40名程度

\*応募多数の場合は抽選とします。2月29日までに連絡がない場合は、全員ご参加いただけます。当日は直接会場へお越しください。

参加費：無料

申込み：平成24年2月22日(水)までにケアプラザへ電話もしくはご来館ください。



(被災地での  
ボランティア活動の様子)

# 4月開講講座！

申込み・問い合わせ先：951-3966(電話)

## 心も体もいきいきとっ！

## 楽しくリフレッシュ体操～PART2～



年齢を重ねていくと、心身ともに様々な変化が起きてきます。

元気な人も、支援や介護が必要な人も、現在の健康や身体の機能をできるだけ長く保つために、日頃から健康管理を行い、自分の状態にあった健康づくりをすることがとても大切です。個々人にあった安全で簡単な体操を行うことは、いまある能力を十分に使い、機能の低下を防ぐことになり、「元気で長生き！いきいき人生」を送ることができます。



最近、体力や身体の機能低下を感じるという方、日常生活を送る上で少し不安を感じはじめた方、身体は動かしたいけれど一般的な体操教室に参加するには自信がない方、この機会に是非ご参加ください。

日時：平成24年4月から月2回実施 第1・第3火曜日 10時～11時30分  
※初回は4月3日(火)

場所：上白根地域ケアプラザ1階 多目的ホール

内容：練功十八法を活用した健康体操

対象：概ね65歳以上で、健康が気になる方

※現在、「楽しくリフレッシュ体操(土曜日実施)」にご参加いただいている方は、お申込みいただけませんので、ご了承ください。

※持病や障害がある方でも、まずはご相談ください。

定員：25名程度

※応募多数の場合は抽選とします。3月24日までに連絡がない場合は、全員ご参加いただけます。当日は直接会場へお越しください。

参加費：3ヶ月1,800円 ※欠席の場合も返金はできません。

持ち物：動ける服装、室内用運動靴、飲み物

申込み：平成24年3月20日(火)までにケアプラザへ電話もしくはご来館ください

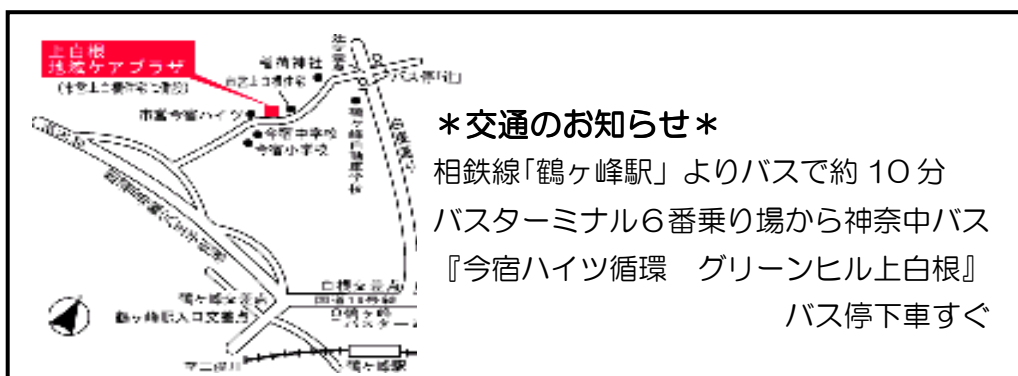


上白根地域ケアプラザへご意見・ご要望等がございましたら、館内「ご意見箱」へお寄せください。

e-mailアドレスに送信いただいても結構です。  
(kamishirane@yokohamashakyo.jp)



携帯からは、こちらが便利です。



2012年1月25日発行

発行 上白根地域ケアプラザ  
旭区上白根町112

責任者 小野 広久

電話 951-3966

FAX 951-3971