

イベントカレンダー - 12 December

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
豊田地域ケアプラザ マスコットキャラクター りっぶるん 				子育て ティーサロン 10:00-11:30	第1回 Enjoy! Bamboo講座 10:00-12:00	
				田中先生の 健康相談 13:00-14:00		【事前申込制】 鳥笛を 作りますよ～
4	5	6	7	8	9	10 休館日
				豊田育児教室 10:00-11:00	第2回 パパ講座 10:30-12:00 (要申込)	デイサービス は、通常営業
自筆証書遺言書 保管制度講座 14:00-16:00						
11	12	13	14	15	16	17
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30				子育て ティーサロン 10:00-11:30		
レコード喫茶 13:30-15:30	みんなで カレーライス を食べよう!		たまり場 とよだ 16:00-18:30 豊田地区 センター2階	田中先生の 健康相談 13:00-14:00		余暇支援イベント ボッチャ体験 13:30-15:00 【申込制】
18	19	20	21	22	23	24
					第2回 Enjoy! Bamboo講座 10:00-12:00	
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15	ハンドベルです。 お楽しみに!!	ご近所茶話会 13:30-15:00 AI・AI・AIの会 13:30-15:30 飯島町内会館	子育てサロンの ～び♥のび 10:00-11:30 千秀センター			【事前申込制】 正月飾りを 作りますよ～
25	26	27	28	29	30	31
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30	金井町スクエ アステップ 10:00-11:30 金井町内会館			【年末年始のお休み】 12/29(金)～1/3(水)は、 デイサービスも含む全館休館になります。 1/4(木)からは通常通り開館します。		
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15	ポールウォー キング講座 14:00-15:30					

【12月のあいさつ標語】 あいさつは 今日がはじまる 第一声

2023年12月号

豊田だより

～ 豊田地域ケアプラザ広報紙 ～

今月号の内容

介護保険を活用しながら、
自分らしい暮らしを続けて
いる方を特集します。



介護保険を使ってイキイキ暮らす

介護保険なんて使いたくない?! いえいえ、介護保険を使いながら、今まで通りの趣味やボランティアを継続している方もたくさんいます。一時的に介護保険を利用して、元気になったら卒業するそんな活用もできますよ。

紙芝居を続けるために、 デイケアを続けるんだ

と話すのは、今回の表紙を飾ってくれた大石高弘さん（89歳）。今回は、「とつか宿場まつり」の出演でした。大石さんのスケジュール帳は、毎日予定でいっぱい！週に1度はデイケアサービス、週2回は地域の体操、そのほか、近くのケアプラザで開催されるサロンやマーじゃんにも参加しています。

大石さんが15年前から行なっているのが、紙芝居ボランティア。区役所が募集していた紙芝居講座に参加し、そこで出会った仲間「紙芝居一座さかえ」と一緒に年

に2回栄図書館で実演するほか、依頼に応じて様々な場所で紙芝居を披露しています。

紙芝居ボランティアを始めたきっかけは、「横浜人形の家」で舞台の片づけボランティアをしていた頃。『あかいくつ〜ヨコハマ物語〜』への出演者募集があり、ペリー役で参加することになりました。最初は、やったこともないし「できない」と思っていたのですが、何度も誘われチャレンジしたところ、先生や評論家の方から褒められ、自信になったそうです。

今では紙芝居だけでなく、人形劇や腹話術の活動もしています。

週1回のデイケアサービスでは、エアロバイクなど機械を使った運動で、筋トレに励んでいます。そのせいか、89歳になった今も、ご自分ですべての荷物を活動場所まで運んで行くほどお元気。

「呼んでくれたら、いつでも行くよ！」といつもニコニコ言ってくれるので、地域の集いの場やデイサービス、地域のお祭りでも引っ張りだこの大石さんです。



椿記子さん（83歳）も介護保険を使いながら、趣味やボランティアに励むお一人。踊りは、結婚前にもやっていたのですが、50代の頃にバイクで大事故にあい、リハビリのために踊りを再開し、それからずっと続けています。

思い切って行ってみたら、たまたま踊りの関係で以前一緒した方と再会するなど、ご縁を感じて、今は楽しく通っています。

踊りは現在、地域の仲間と「桜会」と「竜桜会」に参加しています。こちらもすでに20年以上続けていて、仲間とはもう、気の置けない関係。椿さんの体を気遣って、夜の練習の後は、車で家まで送ってくれます。毎月の定例会のほか、デイサービスでの披露や地域のお祭りなど、ボランティアでも活躍しています。



本番はもちろんお着物で！

キヌのポーズの椿さん

踊りは生きがい！
と遊び



積み木で人形劇をする大石さん「紙芝居一座さかえ」の仲間と一緒に

ケアプラザの花に水をやる廣井さん

2年前に脳梗塞を患って麻痺が残った廣井貞治さん（64歳）。病気をきっかけに、蕎麦屋の仕事を引退し、はじめての一人暮らしを始めることになりました。

最初は、慣れない生活に鬱々とする日々。ケアプラザに来ては「死にたい、死にたい」と涙ながらに話していました。今では週1回のデイサービスや訪問看護による体調管理といった介護保険サービスを利用しながら、「ファーム赤とんぼ」（ケアプラザの植栽管理や畑作業をするボランティアグループ）に参加したり、気が向けば映画を見に行ったり、三溪園まで散歩に行ったり。時には親しい人たちに憎まれ口をたたきながら、楽しい日々を送っています。



1人暮らしになって、最初は急激な変化に戸惑ったけど、やっと落ち着いてきました。今は、若い人に囲まれて暮らせてうれしいです（笑）



社会福祉士「宅ちゃん&星野くん」コラム



知っておきたい介護保険

介護保険制度は、介護が必要になった高齢者やその家族を社会で支える仕組みとして、40歳以上の全員が加入する社会保険です。ですが介護保険自体は皆さんご存じでも、その詳細については『良く分からない』という方が多いのではないのでしょうか？

高齢者本人やご家族からは『保険料は支払って

るけど、使い方が分からない』『どのようなサービスがあるか知らない』という声を良く耳にします。

いざという時慌てず、制度を上手に活用していただく為にも、抑えておきたい介護保険のポイントを、次回からご案内出来ればと考えています。よろしくお願いいたします。