

みんなのわ

あなたのまちの **会長さん**
しまりょうしん
 北山西部町内会会長 **四竈亮真さん**

町内の会長さんたちを
 ご紹介します。



天台宗 光耀山 光圓寺



会長を務めて、4年目を迎える四竈亮真さん。仙台市光圓寺のご住職と以前は福祉系のお仕事をかけもちしていましたが、現在宮町の清浄光院を兼務することになってから、お仕事はご住職一本に。本職以外に、人権擁護委員や保護司、民生・児童委員などとしても活躍しています。

普段の楽しみは、自宅の庭やプランターで家庭菜園をしたり、6人のお孫さんと遊んだりすることだそうです。お家の周りには、何種類もの野菜が大事に栽培されています。

同町内会では、敬老祝賀会や新年会、レクリエーションなどを毎年開催し、親睦を深めています。また、年2回街ぐるみ清掃を行うなど、町内の景観に対する気配りも怠りません。

最近特に力を入れているのは、集会所の建設計画です。「地域の人たちが趣味活動などのために集う場が必要」という思いによるもので、住民同士交流する機会が増え、よりいっそうにぎやかな地域になることが期待されています。

第23回 くにみ夏まつり のご案内

2015年 **8/8(土)・9日** 15:00~20:00

場所: **国見小学校 校庭(雨天時:体育館)**

今年も、くにみ夏祭りが開催されます。
 各種店頭販売や楽しいゲームなどありますので、
 皆さんお出かけください。



新しい

今回の介護保険の改正は

住民の支え合いの 仕組みづくりを目指すもの



「介護予防」から「地域づくり」へ！

今年4月に、介護保険制度が改正されました。介護保険は、「介護の社会化」を合言葉に、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続ける仕組みとして2000年に創設された制度です。これまでも介護と医療、介護と生活支援が十分に連携するように制度改正が行われてきましたが、この4月の改正では、より一層の連携と地域づくりに重点がおかれています。

なかでも、市町村の判断で自由に取り組める「地域支援事業」が多様化され、新しく総合事業が創設されました。さらに、要支援者のデイサービス（通所介護）とホームヘルプ（訪問介護）が「地域支援事業」に位置付けられたことが注目を集めています。

新しい総合事業では、社会参加をすることが介護予防につながり、役割をもって地域で活動していくことが介護予防につながると考えられています。

地域支え合い活動で、介護予防

これまでは、要介護状態にならないように予防することばかりが強調されて、地域で最期まで暮らし続ける「地域包括ケアシステム」という国の考え方とはつながっていませんでした。

介護予防というと、健康教室で体操をしたり、レクリエーションを行ったりと考えがちです。でも、これからは地域に通える場、参加する場をたくさんつくり、地域の支え合い活動を通じて介護予防事業を展開することで、支援の必要な人もそうでない人も混ざり合う地域づくりを目指します。

隣の人が最近ゴミ出しをする時間が遅い、向かいの家を訪ねてくる人が見たことがない人だなど気にか

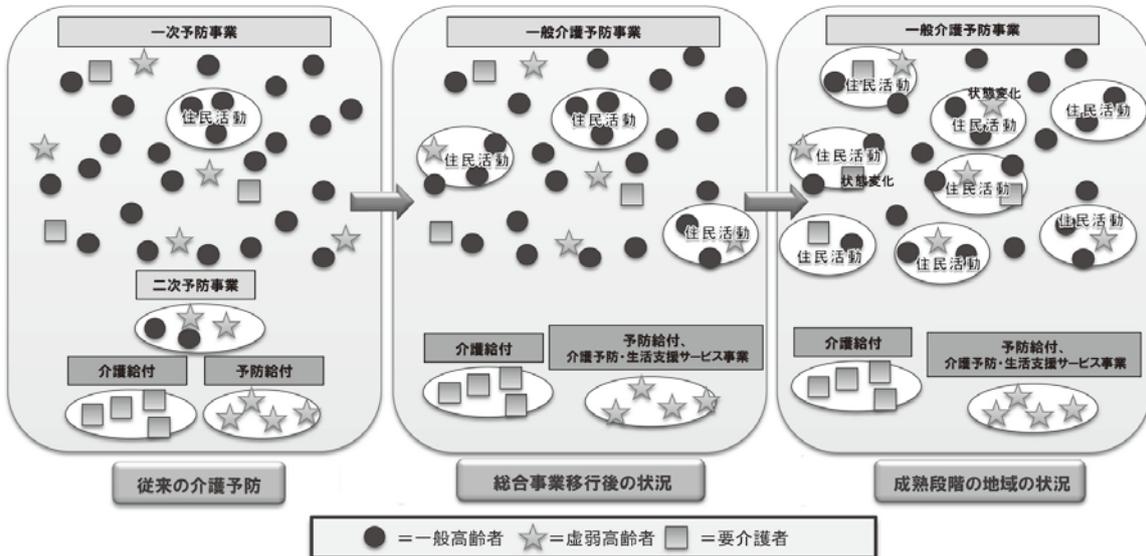
地域包括ケアシステムにおける「地域づくり」のあり方

新しい住民の支え合いの仕組みづくり

■ 従来の介護予防では、状態ごとに事業が組み立てられており、地域住民同士で支え合う地域力を醸成するようなアプローチが不十分であった。

■ 未参加者は多数であるが、比較的元気な高齢者を中心に住民主体の小規模な活動(体操教室やサロンなどの居場所)が徐々に形成される。

■ 住民主体の活動が増加。地域住民同士で支え合う地域力が育まれ、年齢や心身の状況等によらず、生きがい・役割をもって生活できる地域の実現



る。餃子やおでんをたくさんつくったから、食べて手伝ってもらおう。立ち話をする、お茶飲みをする。子どもを預かるなど、誰もが自分のできる範囲で担い手になり得るのが、地域の支え合い活動の魅力です。高齢になって支援が必要になっても、生きがいをもって、人と人のつながりのなかで暮らしていけるような地域づくり、環境づくりが求められます。



協議体とコーディネーター

そのために、新しい「地域支援事業」では、地域づくりをバックアップする「協議体」を設置し、地域に「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」を配置することになりました。

協議体は、地域活動をしている人、地域の物知りや世話好きの人、元気高齢者などが中心となり、自治体職員や専門職、商店などの多様な人たちと一緒に、住民の支え合い活動を活性化させたり、新たにつくり出

す場です（個人の課題を解決する「地域ケア会議」とは目的が異なります）。また、生活支援コーディネーターは、地域の支え合い活動を発掘したり、新たな活動の推進役を担います。

いずれも、新たに設置してもよいですが、既存の取り組みを活用する方法もあります。仙台市では、すでに半数の地域包括支援センターに生活支援コーディネーターを配置しています。

近所でのお茶飲みやサロン活動は、ゆるやかな見守りとなり、地域での安心・安全を守る役割もっています。今回の改正では、このようなお茶飲み活動も、市町村がOKと判断すれば通所型サービスとして認められる可能性もっています。知らない地域にあるデイサービス事業所に通うよりも、見知った近所で集まり、近所の人をスタッフとして雇用して、住民による住民のための通所型サービスを設立する、そんなことも夢ではないかもしれません。

従来の「介護予防」から、「地域づくり」へと考え方が転換されたことを好機ととらえ、誰もが暮らしやすい地域づくりを目指していきましょう。



国見地区ふくし活動連絡会

国見地区ふくし活動連絡会は、国見地域の福祉活動を推進するために、地域で活動している関係機関の「顔の見える」関係づくりと、互いの活動の情報交換を目的に2010年8月に発足しました。主な活動としては3か月一度、関係団体の連合町内会、地区社会福祉協議会、地区民生児童委員協議会、赤十字奉仕団、東北福祉大学、東北文化学園大学、青葉区社会福祉協議会、国見包括支援センター、葉山地域包括支援センター、国見・千代田のよりぬひなたぼっこの10団体が集まり、それぞれの地域での活動報告をし、情報の共有や課題について話し合っています。これだけの団体が集まり活発に話し合っている取り組みは仙台市内でも少なく、注目されています。





いつまでもおいしく、楽しく
食事をするための魔法の言葉

パ・タ・カ・ラ



美味しいものを食べているときに、幸せを感じる人は多いと思います。

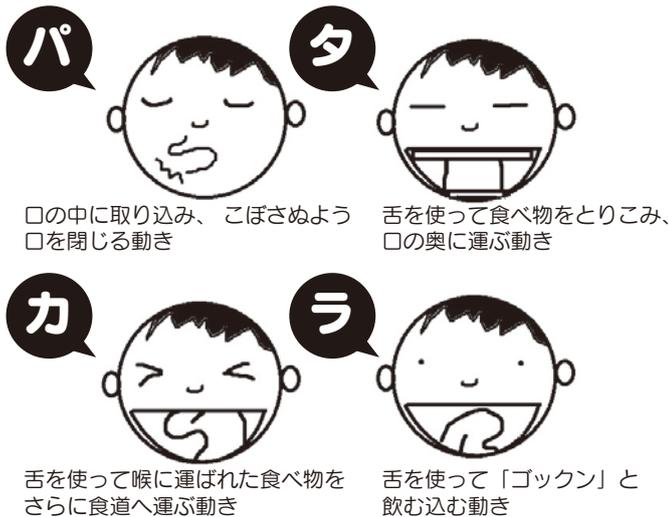
年を重ねても、いつまでもおいしく、楽しく食事をするための魔法の言葉をご存知ですか？

それは「パ・タ・カ・ラ」。

「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」と、リズムよく、はっきりと発音するだけの体操です。

続けて「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」と発音してみましょう。

パタカラは、食べ物を喉の奥まで運ぶ動作を鍛えるための発音の運動です。食前に行うことが効果的です。



パタカラの魔法の効果

- いびきや歯軋りを改善させる
※SAS（睡眠時無呼吸症候群）の改善と予防
- 口呼吸が鼻呼吸に変わり口中の乾燥を防ぎ、喉や歯肉炎・口内炎・口臭の予防になる
- 嚥む力、飲み込む力が回復する
- よだれが無意識に出ることの回復
- 発音がハッキリする
- 入れ歯が安定する
- 表情豊かになりフェイスラインがすっきりして顔がスリムになる



ひなたぼっこ勉強会

介護保険の改正により始まる 『新しい地域支援事業』 について考える(仮)

介護や支援が必要になっても、住み慣れた国見地区で暮らし続けることができるよう、みんなで地域づくりを考えてみませんか？ 3回シリーズで毎回講師を招いて、地域の方や関心のある方と一緒に考える「小さな勉強会」です。お気軽にご参加ください。

日時 7月24日(金) 18:30~20:30

場所 国見・千代田のより処ひなたぼっこ

参加費 無料

内容 「地域のより処ってなーに？」

講師:ひなたぼっこ職員

「地域支援事業ってなーに？」(仮)

講師:東北福祉大学 高橋誠一教授

問い合わせ先

国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」TEL 022-343-1340



寄付のご協力ありがとうございました！



国見地域をはじめ、全国の皆様のご支援・ご協力のおかげで、クラウドファンディングサイト「READY FOR?」で挑戦してきたプロジェクトの目標金額は、去る6月9日(火)に達成することができました!!本当にありがとうございます!!

目標額102万円 達成額171,7万円 支援者数105人

実際にひなたぼっこに入金される額は1,543,600円です。

同時に、私たちの活動の重要性を再認識し、重圧も感じております。今後も皆様からの思いに応えるべく、身近な「より処」となるように活動をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」スタッフ一同引き続き、ひなたぼっこの活動資金としての寄付を受け付けております。

寄付金の振込先

杜の都信用金庫 泉中山支店 普通預金0848828

口座名義：特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター 理事 池田昌弘