

みんなのわ

■編集：「みんなのわ」編集委員会

■配布地域：国見・八幡小学校区、木町周辺

■発行：CLC / イラスト協力：むらかた みゆき

■発行日：平成 28 年 2 月 25 日 部数 2,000 部



認知症について学ぶカフェ
土曜の音楽カフェ♪

東北福祉大ステーションキャンパス内のカフェで開かれている認知症について学ぶカフェ（認知症カフェ）「土曜の音楽カフェ♪」に参加させていただきました。

「土曜の音楽カフェ♪」は、東北福祉大吹奏楽部の方たちの音楽をBGMに、コーヒーや紅茶、焼き菓子をいただきながら、認知症や高齢化について、ゆるやかに学ぶことのできるカフェです。また、地域の方や、専門職の方との出会いの場でもあり、交流や情報交換の場でもあります。

カフェタイムの合間に講話があり、今回お話ししてくださったのは、国見地域包括支援センター所長の千葉万里子さんです。テーマは「知っておきたい良い介護サービスの選び方！」。地域包括支援センターってどういうところ？介護サービスの使い方を詳しくお話ししてくださいました。

地域包括支援センターは、一中学校区に1つの割合で設置され、65歳以上の方を対象に、介護、福祉、健康、医療など様々な面から相談、支援を行う窓口となっています。

国見地域包括支援センターは、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員の3職種と介護支援専門員を併せて計7人で、さまざまな悩みの相談や介護申請の代行など行っています。

家族が介護を必要となり介護サービスを使いたいとなったときは、地域包括支援センターに相談→申請書類の提出→認定を受ける→ケアマネジャーにケアプランを作成してもらう

という手順が必要になります。また、かかりつけの病院で助言を受けることもできるそうです。

良い介護サービスの選び方については、デイサービスの例を挙げると入浴や運動、レクリエーションなどを行うデイ、運動中心の短時間型デイ、入浴特化型のデイとさまざまなデイサービスがあります。千葉さんは「無料で体験できるデイサービス（長時間型は昼食代負担あり）が増えてきているので、無料体験を利用して自分に合うデイサービスを選ぶこと。自分の目で見て、聞くことが1番大切」と語ります。

これまで、3回開かれたカフェですが、回を追うごとに参加者が増え、県外の方も参加するなど80名を越す人気のカフェ誰でも無料で参加でき、予約も必要ないので気軽に参加してみたいはいかがでしょうか。

*次回開催 平成28年3月5日 13:30～

《問い合わせ先》

認知症介護研究・研修仙台センター

(平日 9:00～17:30)

022-303-7550

国見地域包括支援センター

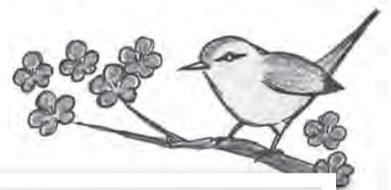
(平日 9:00～17:30)

022-727-8923



あなたのまちの **会長さん**
国見小学校PTA会長 門澤 崇さん

町内の会長さんたちを
ご紹介します。



今回は、もうすぐ新学期を迎えるに当たりPTAってなんだろう？という事で国見小学校PTA会長の門澤 崇さんにお話を伺いました。

PTAとは、Parent-Teacher-Associationの略で児童・生徒の親と学校の教師が協力して教育効果の向上をはかることを目的とする学校単位の組織。アメリカで生まれ、日本では第二次世界大戦後、アメリカ教育施設団の韓国、GHQの民間情報教育局の指導と文部省の協力により普及しました。

国見小学校のPTAは、本部役員と各学年から選出される委員からなります。本部は、会長・副会長2名・書記・庶務・会計2名の7名で構成されます。委員は、各学年から選出され、学年委員・環境育成委員・プール解放委員・広報委員などが有り、それぞれ活動しています。

門澤さんは、平成24年4月から会長に就任され、その前は副会長などを歴任されていました。会長として気をつけていることは、他の役員や委員の意見に耳を傾け、全体的な方向性や対外的な活動に参加し、様々な情報を皆さんにフィードバックしていくこと。門澤さんは、「子育てを楽しむ」を理念に掲げており、「せっかく授かった子どもを育てていくことを、積極的に楽しんでほしい」と語ります。



地域との連携では、地域の会合に参加するなどして地域の皆さんと普段から、コミュニケーションを取っていきたく考えています。PTAの主な行事は、4月に総会があり、7月学校キャンプ（体育館に1泊）11月焼き芋大会（以前は校庭で、落ち葉で焼き芋をしていたそうですが、震災後は炭火で焼き、ここ数年は芋煮会をしています）などがあります。

門澤さんは、「役員をしたことで、子どもの友達が顔を覚えてくれて、お互いに声をかけられるようになった。そんな子育ての機会をもっと楽しんでほしい」と話してくださいました。

明寿会の新年会

いつもひなたぼっこを利用して頂いている、明寿会の“新年会”が1月9日（土）に行われました。ホールに参加者14名が集まり、久しぶりの仲間と会って、嬉しそうでした。まずは、乾杯の音頭で、皆さん和やかに話が弾み、弁当やデザートを召し上がりながら、笑顔があふれていました。カラオケが始まると、皆さん次から次へとマイクを渡し、自慢の歌を披露して最高点が出ると、「上手だね～！」と声上がり拍手喝采。皆さん満足な様子で楽しいひと時を過ごされました。



「私はここで暮らしたい」
を地域で支える



認知症の人やその家族が集う交流会 おれんじドア

スタッフの打合せの様子



代表の丹野智文さん

東北福祉大学ステーションキャンパスにあるステーションカフェで、毎月第4または第3土曜日の14時から16時に、認知症の人たちやそのご家族が集まり、生活のなかで感じることや抱える不安などを共有する会「おれんじドア」が開かれています。（おれんじドア実行委員会主催）

実行委員会代表で、若年性アルツハイマー当事者の丹野智文さんから会の冒頭にお話があり、会の意義や開催にいたるまでの経緯をご自分の経験や思いを交えて説明されます。そのあとは、認知症当事者とそのご家族で別々のグループをつくり、参加者とスタッフでドリンクを飲みながらリラックスして交流します。

参加者やスタッフと生活の様子を話したりすることが、認知症への理解を深めたり、考え方や言動を変えるヒントになります。丹野さんは「認知症によって出来なくなることが増えたりもするが、出来るようになるわけじゃない。当事者のことをよく知って、出来ないことだけ支えてあげるように心がけてほしい。きっと社会全体においてもそれは大事なこと」と話します。

DATA

おれんじドア実行委員会

070-5477-0718（月～金 10時～15時）

orangedoorsendai@gmail.com

今回は認知症の人や家族が集う取り組みを紹介させて頂きました。

この他にも仙台市内では、さまざまな場所で認知症カフェや家族交流会が開催されています。お住い地区の担当の地域包括支援センター（第1中学校区：国見地域包括支援センター、三条中学校区：葉山地域包括支援センター）や青葉区役所でも情報を知ることができます。

認知症のご本人や、介護されているご家族で悩んでいる方がいらっしゃれば、一度訪ねてみてはいかがでしょうか？

お問い合わせ先

国見地域包括支援センター 022-727-8923

葉山地域包括支援センター 022-273-4910

青葉区役所障害高齢課 022-225-7211 内線 6307

※インターネットに接続できる方は…

各地域の開催状況については、仙台市公式ウェブサイトに掲載していますのでご参照ください。

アドレス：http://www.city.sendai.jp/fukushi/korei/ninchisho/1220688_2581.html



みんなの伝言板



心がすっと
軽くなる

土曜相談会のお知らせ

第1中学校区にお住いの65歳以上の方を対象にした相談会を、下記の日程で開催しております。介護の悩みや、高齢者にかかわる悩みや疑問など、何かお困りごとがございましたら相談下さい。

- 日時** 3月12日
- 時間** 8:30~17:00
- 場所** 国見地域包括支援センター
- 参加費** 無料
- 問合せ先** 国見地域包括支援センター
青葉区八幡4丁目2-1 早美ビル1階
022-727-8923



ボケた家族の愛しかた

支え合い活動や生きがい仕事、生活支援
サービス事業の 立ち上げ支援講座 《特別企画》

- 日時** 3月12日(土)
- 時間** 10:00~11:30
- 会場** 宮城県建設産業会館
7F 第1・2会議室
- 参加費** 無料
- 講師** 丸尾 多重子
(NPO 法人つとい場さくらちゃん 理事長)
- 締切り** 2016年3月8日(火)
- 応募方法** CLCのホームページのお申込みフォームまたは申込用紙をダウンロードの上、FAXでお申込みください。
- 問合せ先** 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
宮城県仙台市青葉区木町 16-30
シンエイ木町ビル 1F
TEL 022-727-8730 FAX 022-727-8737



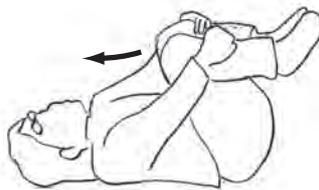
《健康ストレッチ8》

今回のテーマは睡眠

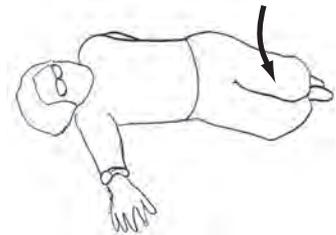
慢性的な運動不足はストレスを増大させ、不眠の原因になります。適度な運動でストレスを解消し、精神的なリフレッシュを心がけましょう。就寝前なら、布団の上で手軽にできるストレッチがおすすめ。就寝前のストレッチは筋肉の「こり」をほぐすだけでなく副交感神経にも働きかけ眠りの準備を整えてくれます。その日の疲れはその日のうちに解消し、質の良い眠りで充実した日々が送れますように。



①腕と足を上にあげて手首と足首の力を抜きながら筋肉をゆるめるように振る。



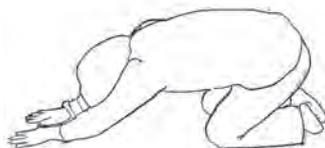
②抱えた膝を胸に引きつけながら、腰からおしり、背中中の筋肉を伸ばす。



③両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒す。(両手を広げて肩をなるべく浮かさないように)



④うつぶせになり腕立ちで状態をそらす。あごは上げず、おなかを意識して。



⑤手を前に伸ばし、おしりを後ろに引きながら、腰から背中中の筋肉を伸ばす。



⑥おなかに手をあてて、前身の力を抜いてゆっくりと深く腹式呼吸をする。

《注意点》

動きは反動をつけずに緩やかに。1回10~15秒ぐらいのストレッチを3回ぐらい繰り返します。体調の悪い時は無理をせず、できるだけ毎日の習慣にできるといいですね。