コミュニティニュースマガジン　2018年3月号【第93号】

みんなのわ

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
仙台市青葉区木町16-30 TEL:022-727-8730
■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：全国コミュニティライフサポートセンター(CLC)
■発行日：平成30年2月25日 部数2,000部

看護小規模多機能型居宅介護
国見あおば翔裕園

今回は、国見６丁目にある看護小規模多機能型居宅介護「国見あおば翔裕園」にお邪魔してきました。お話を伺ったのは、施設長の村崎嘉成さんです。

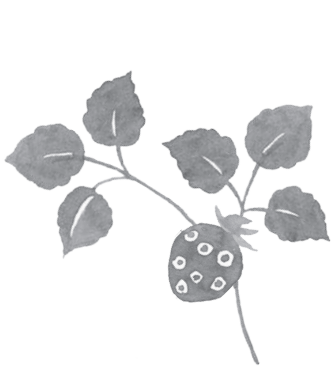
そもそも、小規模多機能型居宅介護とはどういう施設かというと、介護保険で利用できる施設で、利用する方の生活環境に応じて施設への「通い」を中心に随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせて、入浴や食事、日常生活の世話や機能訓練を行う施設のことをいいます。

さらに今回取材させて頂いた看護小規模多機能型居宅介護では、必要に応じて在宅酸素や点滴等の医療的ケアを行います。

国見あおば翔裕園は昨年10月に開所され、青葉区や泉区の一部地域を中心にサービスを提供しております。住み慣れた地域で暮らし続ける為に看護や介護が必要になった時に、医療と介護のサービス（通い・泊まり・訪問）が顔馴染みのスタッフによって提供されるということから、利用される方からも好評とのことです。

また、施設の得意分野をいかして地域に貢献したいとの思いから、施設の利用有無だけでなく、地域の方から介護の相談等も受けていきたいとのことでした。

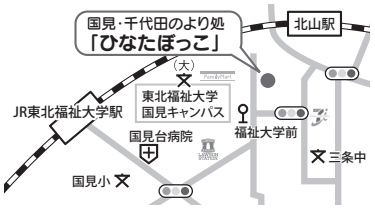
施設を利用したい際には、担当しているケアマネージャーに相談して頂くか、直接連絡頂いても大丈夫とのことです。施設見学も随時受け付けているそうです。



社会福祉法人元気村
看護小規模多機能型居宅介護
国見あおば翔裕園
仙台市青葉区国見６丁目86番１号
TEL　０２２－７２７－１０６１
FAX　０２２－７２８－５９６１

編集委員会
連絡先

国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」
〒981-0936　仙台市青葉区千代田町1-13
TEL 022-343-1340　FAX 022-301-8821
http://www.clc-japan.com/hinatabokko/
＊バックナンバーをご希望の方はお問い合わせください。



特定非営利活動法人　ニッポン・アクティブライフ・クラブ

NALC(ナルク) 宮城

八幡町にあるＮＡＬＣ宮城の副代表（兼）事務局長の梅津健次さんと佐藤美喜さんにお話を伺いました。正式名称は特定非営利活動法人ニッポン・アクティブライフ・クラブで、頭文字からＮＡＬＣまたはナルクといいます。基本理念は、「自立」「奉仕」「助け合い」で、いつまでも健康で精神的にも自立し、質の高い人生を送ること（奉仕）。ボランティアを生涯生きがいにし、社会と人に貢献する(奉仕)。そして､会員同士がお互いに助け合うこと(助け合い）です。

1994 年大阪で誕生し、現在、国内 120 カ所と海外に 4 カ所活動拠点があり、会員数は 21,000 人です。宮城県内には「青葉区八幡町（仙台市をエリア)」と「富谷市明石台（仙北をエリア)」の 2 カ所に拠点があり、八幡は約 220 人、富谷は約 120 人の会員がいます。なるべく夫婦での登録を推奨しており、年会費は一世帯 3000 円です。

主な活動内容は、高齢者や障がい者の方を病院や施設への送迎・病院内での付き添い。庭の手入れ、家事支援・子育て支援､買物支援､話し相手（傾聴)､墓参り代行など、高齢者でも出来る範囲内のものを支援しています。また、利用者も含めた行事やサークル活動も盛んで、花見、芋煮会、そば打ち会、ハイキング、カラオケ，麻雀同好会など日頃の交流を深めています。

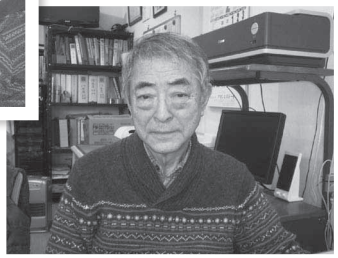
ＮＡＬＣの一番の特長は、時間預託制度です。これは、会員同士がボランティアで助け合うもの。ボランティアした時間を 1 時間 1 点としてナルクに預託し、自分や親・配偶者・子どもが困ったときに預託しておいた点数（1 点 500 円分）を引き出して他の会員に助けてもらうという独自の制度です。全国ネットのナルクなので、遠く離れた故郷に住む両親の介護や、お墓の掃除などを依頼するなど、遠距離サポートに預託点数を利用できます。

東日本大震災後は、仮設住宅の広場などに「パラソル喫茶」を設営し、茶菓や傾聴、ハンドマッサージ、楽器演奏などをして被災した方のコミュニティ作りのお手伝いをしました。全国から会員が応援に駆け付けたそうです。また、昨年の 4 月 27 日に、仙台市宮城野区蒲生鍋沼の岡田会館で､「まぐろの解体ショー」を催し、ばらばらになった元仮設住宅の住民を招待し、200 人ほどが集まり親睦をはかりました。

お話のなかで､「助け合いはお互い様の精神で行うもの。たとえ自身がサービスを利用する立場になっても、一人暮らしで孤独になりがちな会員の話し相手など自分にできることでサービスができる。それが、元気のもとにもなる。」とおしゃっていたのが、心に残りました。

今の課題は、ボランティアのなり手が少ない事。退職してから再度働く人が増え、ボランティアをする人が減っているそう。会員向けの行事も多く、遣り甲斐があり、楽しくボランティアが出来るＮＡＬＣ。興味のある方は是非、お問い合わせください。

大人気の麻雀同好会



副代表（兼）事務局長の梅津健次さん

DATA

事務所：〒980-0871仙台市青葉区八幡1-4-25
TEL･FAX:022-765-8727
代表：林　茂

2011.3.11 あの日あの時

今年で、はや七年となる東日本大震災。今回は、あの日あの時ひなたぼっこと本部の全国コミュニティライフサポートセンターでどのような支援活動をしたか振り返ってみます。

ひなたぼっこは、当日の夕方から居酒屋を予定しており、その準備をしていたところ、あの地震が襲いました。まず、利用者の安全確保をし、指定避難所の三条中学に避難。その日は、三条中学校の武道館で地域の方々と一緒に一晩過ごし、翌日から国見地区民生委員児童委員協議会や国見地域包括支援センター、葉山地域包括支援センター、各町内会などの協力を得て、住まう場所を失った方の一時避難として宿泊の提供や、朝昼夜の配食、お米やおむつの宅配、買い物代行、安否確認や話し相手、被災した家の片付けなどに取り組みました。東北文化学園大学の学生には、自ら被災しながらボランティアをして頂き、とても助かりました。

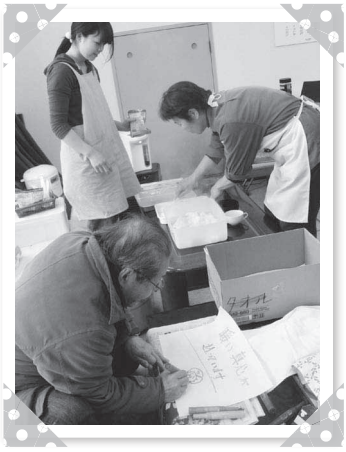
ひなたぼっこのある、千代田町町内会では、早くから炊き出しが行われました。男性は木を折って焚火の番をし、女性は集会所で調理を担当されていました。町内会長が地域を巡り避難所の支援もしながら、炊き出しも指示され（朝は6時集合、夕食は15時集合・17時解散）。

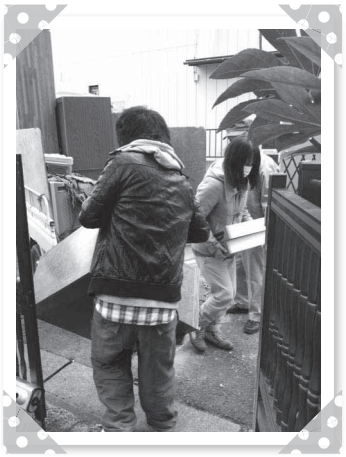
ボランティアの方々が自転車で配食をしてくださいました

また、配食の必要な家を調査し地域の方が炊きだしたものを配って歩いていました。地域を知る町内会だからこそできる底力、そして人と人のつながりの重要性をあらためて感じました。

また、ひなたぼっこでは被災支援団体の拠点として、3月12日から21日まで避難所巡回活動を行った「医療ボランティアＡＭＤＡ（アムダ）」（本部：岡山県）に場所を提供。千代田町の婦人部に食事作りのご協力をおねがいしながら、ＡＭＤＡの活動の援護支援を行いました。また、3月16日からは全国から駆け付けた介護・看護職ボランティアの避難所や施設への派遣、物資・車両支援を行う「東北関東大震災・共同支援ネットワーク」をひなたぼっこに事務所を置き、活動しました。2011年6月12日時点で、1392人の専門職の方に登録していただき宮城県内の7市町の21カ所に、671人（実人数）を派遣しました。また、その活動のなかで、石巻の桃生地区に拠点を置き、支援活動をすることにより、石巻市から委託を受け同市開成仮設団地内にある福祉仮設住宅「石巻・開成のより所　あがらいん」を運営することにつながりました。

地域の助け合いやつながりの大切さをあらためて考えさせられた「東日本大震災」。今後も、地域のご協力とご理解を賜りながら、住みよい地域の一助となるように活動していきます。


ボランティアの方々と物資の仕分け


家の片付けのお手伝い

ひなたぼっこ チャレンジBOX

１月から、チャレンジBOXに手編みの雑貨が加わりました。お手ごろな価格ですので、
一度ご覧になってください。

２月からは、別の方がアクセサリーの販売を始める予定です。

みんなの伝言板

八幡 和（なごみ） カフェ（認知症カフェ）

日　時　毎月第3木曜日　13:30～15:00
会　場　彌勒院（みろくいん）　2階　和室
（仙台市青葉区八幡1丁目4－19）
参加費　無料（コーヒー、紅茶、お菓子を用意します）
申し込み、予約は特にいりません。
どなたでも参加できます。
お問合せ　国見地域包括支援センター
TEL：022-727-8923

土曜の音楽カフェ

認知症について学ぶカフェ（認知症カフェ）

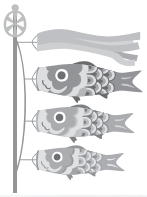
「耳の日に考える、聴こえ方の謎～言語聴覚士の立場から」

日　時　3月3日（土）13:30～15:15
会　場　東北福祉大前駅　ステーションキャンパス
（仙台市青葉区国見1丁目19番1号）
参加費　無料（コーヒー、紅茶、お菓子を用意します）
申し込み、予約は特にいりません。
どなたでも参加できます。
お問合せ　認知症介護研究・研修仙台センター
022－303－7550（平日 9:00～17:30）
国見地域包括支援センター
TEL：022－727－8923

生き活き爽健会

日　時　3月6日（火）13:30～15:30
※平成30年から日時が変更になりました。
毎月第1火曜日　13:30～15:30
（祝日の場合は第3火曜日　13:30～15:30）
会　場　三条会館　（仙台市青葉区三条町5－13）
内　容　体操・創作活動・生涯学習・座談会など
お問合せ　葉山地域包括支援センター TEL：022-273-4910

カラオケのあと
棒体操をします。
お気軽にご参加ください。



北山ふらっとストレッチ

日　時　毎週木曜日　月4回　10:00～12:00
会　場　北山市民センター
（仙台市青葉区新坂町8－4）
参加費　500円／月
内　容　ストレッチ及び健康体操
持ち物　上靴・飲み物・タオル
お問合せ　葉山地域包括支援センター TEL：022-273-4910

おうちで 簡単手作りコーナー⑫ ワイヤーLEDライトでランプを作ろう

最近ひなたぼっこで行われる手作りサロンがとても盛り上がってきているように感じています。そこで何気なくネタを探していたところ素敵なランプを発見！ 早速アレンジを加え行うことに。

今回はその作り方をご紹介。 簡単なので皆さんもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

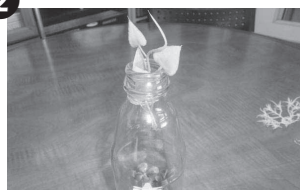
≪用意するもの≫
・好きな形や色の空き瓶‥酒瓶やジュースの空き瓶
・造花やマスコットなど中に入れるもの‥好きなだけ
・ワイヤーLEDライト‥今回は100円均一のコルク風ライトを使用。
・ビニールテープ‥瓶と固定するのに使います

《 つくりかた 》

❶

瓶と、造花、ワイヤーLEDライトを用意します。

❷



瓶の中に造花を入れて瓶の中で造花をレイアウトします。（必要に応じてばらします）

❸

ワイヤーLEDライトを瓶に入れテープで固定。

❹

リボンなどで可愛いアレンジも素敵ですね。

みんなでたべよう ひなたごはん

おとなも子どもも
おじいちゃんもおばあちゃんも
みんなで食べるとたのしいね。

＊ 3月から毎週月曜日～金曜日の
17:00～19:00になります.
（土・日・祝日を除く）
＊ 子ども（小学生以下）300円　大人500円
＊ 前日の12:00までに予約をお願いします
TEL 022-343-1340　ひなたぼっこ