

松原ファミリーニュース

住民参加のデイサービスをとおして地域福祉の拠点づくりを



発行

NPO 法人 介護支援の会松原ファミリー

代表理事 豊永 雅雄

〒580-0031 松原市天美北6-446-5

TEL 072-332-3120

FAX 072-332-3186

Eメール npo@matsubara-family.org

URL <http://www.matsubara-family.org>



◆介護保険指定通所介護施設 デイハウス松原「ファミリー」

NHKハートフォーラム

認知症 700 万人 当事者と創る新時代

～世界のトップランナーたちと～ に参加して

2017年4月30日(日)に大阪市内で世界の認知症の当事者(※下記パネリスト紹介参照)が集まり、クリスティーン・プライデンさんによる講演に続き、パネルディスカッションが開催されました。その発言の一部をご紹介します。

<丹野智文さん>

日本では「守る」と言えば保護する事、つまり何でもやってあげる事と考えがちです。一方、スコットランドの場合は、進行してもできるだけ自分のことは自分でやろうという気持ちが強く、周囲も「自立」のための最低限のサポートを心がけています。

例えばGPSは、日本では家族がこっそりつけるもの、知らない間に付けられているものというイメージがありますが、海外では「迷った時に助けてもらうために、自分からGPSをつける」という考え方の違いがあるようです。

<ジェームズ・マキロップさん>

認知症のワーキング・グループの活動では、最初は介護者に連れてきてもらい、代行者が発言するだけでしたが、勇気をもって自分たちだけで発言することで自信も出てきました。完全な自立は難しく危険も伴いますが、私たちが頼む前に手伝うのではなく、困ったときに手伝ってほしいです。

[パネリスト]

○ クリスティーン・プライデン
オーストラリア在住、67歳。2003年に初めて来日し、認知症本人として演説。(発症後22年)

○ ジェームズ・マキロップ
スコットランド在住、76歳。2002年、世界初の認知症当事者活動団体「認知症ワーキンググループ」を結成し、初代議長となり、大英帝国勲章受章。(発症後17年)

○ ケイト・スワファー
オーストラリア在住、58歳。2008年49歳で認知症と診断され、認知症の当事者による権利擁護活動をし、2015年には認知症の人として国連のWHOで講演。(発症後9年)

○ 丹野智文(たんのともふみ)
仙台在住、42歳。認知症診断後も、会社の理解の下、勤務を続け認知症の当事者団体「日本認知症ワーキンググループ」のメンバーを務め、「仙台市認知症ケアパス」の作成に携わる。(発症後4年)



国際的な組織をにない、実績と影響力を持つ、世界のトップランナーが集まりディスカッションしている。私は恥ずかしい事に、彼らがパネラーになっている事実が信じられませんでした。当然のことですが、会話の間にもさっきの話を忘れることもある状態の中で発言されていました。

彼らに共通して言えることは、傍に助けてくれる人たちや仲間がいると言うことです。

認知症当事者は、「自分のことは自分で決め、やれることは自分でやりたい。」「最初から手出しはしないでほしい。ほんとうに必要なところをサポートしてほしい。」守られるのではなく、目的を達成するために支援者の力を借りて課題を乗り越えたい、と考えているのではないのでしょうか。

M. T

デイハウス
松原「ファミリー」
第3回 運営推進会議

<2017年4月27日開催>

[内容] 2017年1月～2017年3月の
下記についての報告

- 運営状況
- ご利用者の状況
- スタッフの状況
- ヒヤリ・ハット
- 法人行事等

<デイの利用状況/定員 12名>

	2017年3月末 現在
平均年齢	81.4歳
平均介護度	2.2
1日平均利用者数(3月)	8.9人/日
延べ利用者数(1月～3月)	684人

次回は、2017年8月24日に開催の予定です。



上村加代子さん ありがとうございます

当法人 副代表理事の上村加代子さんが、病氣療養中のところ、2017年4月9日に鉄道病院にて逝去されました。享年70歳。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



故上村加代子さんは、1986年にお父様のことで保健所に相談したことがきっかけとなり、1988年松原老人を支える家族の会（現：松原介護者家族の会）の設立に参加。その後、家族の会から独立して設立した、当法人の副代表理事に就任され、現在に至っています。いつもニコニコと笑顔で、控えめな一方で、いくつもの病を乗り越えた強い精神力をお持ちの方でした。

自然を愛し、海外・国内を問わず旅行が趣味で、素晴らしい日々を送られていました。

発症後も、縁の下の力持ちの表現通り、最後までファミリーを支えてくださいました。本当にありがとうございました。おつかれさまでした。

M. T



法人として参加している委員会のうち、 松原市セーフコミュニティのひとつ 「高齢者の安全対策委員会」 について説明します。

年々、人口は減少していますが、高齢者人口は増加。75歳以上の高齢者も増加し、要介護認定者数も増加しています。高齢者の安全対策委員会は、各方面の17名の委員で構成されており、主に二つの課題に取り組んでいます。

- ① 救急搬送の転倒・転落事故では、65歳以上の高齢者の割合が多く、発生場所は自宅内など屋内が一番多い。転倒・転落の原因としては、運動不足と感じている人が多い。
→<転倒予防>
身体機能低下の予防
屋内環境の向上
*転倒予防パンフレット配布や元希者エクササイズの普及
*「もしもキット」「もしもカード」の普及
- ② 高齢者の虐待相談件数は増加しており、被虐待者は、認知症を患っておられる高齢者が多い。
→<虐待防止>
認知症・虐待の正しい理解・啓発
早期発見・対応ネットワーク
*認知症サポーター養成講座や、見守りチーム安心チェック訪問の実施

連続
コラム

21

何度も同じことを 言ったり聞いたりします

軽度認知障害（MCI）や認知症の初期には、何度も同じことを聞かれることがあります。

「今日は、何曜日や?」「土曜よ」「そうか」しばらくするとまた同じことを・・・また、・・・何度も繰り返し答えますが、答える方も、さすがにイライラし、ストレスが溜まります。



<本人の気持ち>

認知症になると時間・場所・人の状況を判断する“見当識障害”が起こります。そのため、日にちや曜日、時間を繰り返し聞いたりします。また、自分のいる場所が分からなくなったり、よく知っている人の名前が出てこなかったりします。

<対応>

- ① たとえすぐ忘れたとしても根気よく何度も同じ返事をするようにします。
- ② しかし、何度もとなるとストレスが溜まります。「そうや、さっきニュースでこんなこと言ってたよ!」と、話題をそらしては?
- ③ それでも耐えられない場合は、他の家族に対応を代わってもらいましょう。

1:1で代わってもらう家族がいない場合は、デイサービスを利用して気分転換し、一人で抱えるのではなく、社会サービスに委ねることが大切です。

M. T

ファミリー通信

お花見



桜のピンク色と春の陽気に誘われて…いざお花見へ！今年は満開を迎えるのが遅く、例年より一週間遅れのお花見となりました。

ちょうど、一部が葉桜に変わりつつあり、ヒラヒラと舞う花びらに情緒を感じながらご利用者と一緒に歩きましたが、4月半ばにも関わらず汗ばむ様な陽気に皆様少しお疲れ気味。

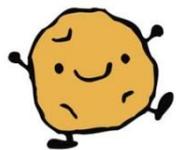


そこに救世主登場?! アイスクリームの差し入れに満面の笑みで食されました。

デイに戻ると口々に「アイスクリームおいしかったねー」と…アレ、皆様?! 何しに行ったのでしたっけ〜? 女性男性問わず『花より団子』なファミリー一家でした(笑) M. F



ジャガイモ掘り



6月初め、爽やかな風が吹く中、ファミリー農園に行きました。目的は…ジャガイモ掘り。

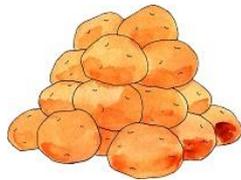
1畝^{うね}だけの収穫でしたが、ご利用者のYさん、汗をかきかき一生懸命収穫してくれました。

大きいのやら小さいのやら…どんどん出てきて、それを見て「いいのん出来てるな」と笑顔のYさん。

作業中には、「昔はもっと広い所で作ってたんや」と真剣な顔をして話してくれ、「Yさんが作ったお野菜食べたかったです」と言うと、またまた笑顔のYさん。きっと美味しかったんでしょうね。まだまだ掘り足りなさそうなYさんでしたが…。

来年もまたお願いしまあす。

C. N



天美北小学校3年生との交流会

6月7日~9日の3日間、天美北小学校の3年生が3つのグループに分かれ、毎日、生徒16名と先生2名がファミリーに来てくれました。

元気よく、歌や手遊びや風船ゲーム、詩の朗読の後、ご利用者を生徒2~3名で囲み、一緒に楽しみました。

特に盛り上がったのは、風船ゲームです。まずは順番に風船をまわしていき、その後風船バレーをしました。生徒達は時々エキサイトしすぎましたが、ちゃんと気付いて、ご利用者にも「はいどうぞ」と優しくまわしてくれました。

「家に92歳のひいおばあちゃんがいるの」と言う方もいて、ご利用者は曾孫^{ひまこ}をみるような満面の笑顔で見つめ、帰る前には握手をし、楽しい時間を過ごす事ができました。 T. N



バーベキュー



5月にガーデンバーベキューを開催しました。
朝礼で「今日は、外でバーベキューです♪」とお話すると、嬉しい！楽しみ！と、心ウキウキ気分。外は夏のような暑さで、ご利用者は帽子を被って参加しました。

テイルームで食べる時と違う開放感、外の空気を感じながら食べる食事は食欲をそそるようです。やわらかい肉、新鮮サラダ、野菜いため等・・・嫌いな野菜を食べれた人も。

手に持ったおにぎりをほおばって「この握り飯うまい！」という笑顔の利用者 R さん。普段聞けない言葉を聞いて嬉しかったです。みなさん「外で食べるご飯は美味しいなあ」と嬉しい表情で、全員がおかわりをしていました。

K. O



防火訓練

5月31日（水）に、台所から火災発生という想定で、防災訓練（通報訓練・初期消火避難訓練）を行いました。

「火事です！」発見から緊張感が漂う中、避難場所安全確認OKの合図で落ち着いて避難。なんと2分30秒で全員の安全を確認。

その後、消防署から借りてきた水消火器3本を使って、火のイラストボードに向かって消化訓練。ご利用者もスタッフと一緒に参加し、ホースを持つと、強い水圧を感じて思うところになかなかいかず・・・

感想を聞くと、初めて消火器を持ち緊張したとのこと。落ち着いて安全に行動するには、訓練の積み重ねが大切だと、改めて感じました。皆様、暑い中おつかれさまでした。

S. T



今年も 熱中症に注意

今年は猛暑が予想されています。

熱中症で救急搬送されるのは年間5万件以上、医療機関を受診するのは28万件以上と年々増加傾向であり、このうち約半数を65才以上の高齢者が占めています。

日中、野外だけでなく、夜間や室内でもおこります。

気温35℃以上の猛暑日、夜間25℃以上の熱帯夜、気温がそれほど高くなくても湿度の高い日など注意が必要です。

熱中症対策を心がけ、熱中症を予防し夏をのりきりしましょう！

N. I

- * 食事をきちんと摂り、体調管理に気を配る。
- * 気温・湿度に注意する。
- * 飲み物を持ち歩き、水分をこまめに摂る。
- * 帽子・日傘などで日ざしをよける。
- * 冷却グッズを利用する。
- * 時間帯を選ぶ。
- * 休憩をこまめにとる。
- * 睡眠環境を整え、十分な睡眠をとる。
- * 通気性が良く吸湿性・速乾性など衣服を工夫する。
- * 我慢せず、クーラー扇風機を使用し、室内を涼しく28℃を超えないようにする。



3月12日 地域コンサート

毎年恒例となった、地域コンサート（於：城連寺コミュニティセンター）は、今回も岡田さん親子（陽子さん、征長君）をゲストにお招きし、たくさんの方にお越しいただき大賑わいとなりました。

第一部のオープニングでは、相棒のテーマ曲から始まり、ピアノソロ、連弾演奏にうっとり！第二部では、ピアノ伴奏に合わせ、来場者皆さんと一緒に歌って楽しみました。

今回は、長年ファミリーのボランティアをされている征長君の祖母の富子さんの寄稿文（「住民参加による認知症デイの10年～私たちの介護NPO～」より）や征長君が人権作文コンテストで受賞した作文「高齢者と向き合って」も紹介させていただきました。

改めて岡田さん家族に受け継がれるやさしさや絆に触れ、心温まるコンサートになりました。

M. K



親子で連弾



岡田陽子さんと富子さん



会場は満員！

3月25日 バオバブとみんなのWA 2017

「はーとビュー」（松原市人権交流センター）にて開催された、「バオバブとみんなのWA 2017」に、松原ファミリーもバザー出店で参加しました。例年、布忍小学校で「えるでまつり」と題して開催されていましたが、今回は場所も曜日も変えての開催でした。

当日はお天気も良く、大勢の来場者を期待しましたが、例年どおりとはいかず、少し淋しい開催となりました。それでも、ファミリースタッフの持ち前の明るさでバザーを大いに盛り上げ、来場者の皆さんにお値打ち品を猛アピール！ご購入いただいた方には感謝の嵐！何とか頑張ったなりの売上となりました。

今回、ファミリーボランティアとして参加協力いただいた方、商品を提供いただいた方、バザーに来て下さった方、皆様様に感謝感謝です。

ありがとうございました(^O^)

Y. H



6月11日 ミニコンサート

今年で22回目となるミニコンサートが、ゆめニティ多目的ホールで開催され、入場者数は200人を上回りました。昨年に引き続き、岡田陽子さん、征長君（中学3年生）親子によるピアノ伴奏で、「桜貝の歌」・「故郷の空」・「埴生の宿」など13曲を歌いました。司会の仲村さんのエピソードを交えながらの曲の紹介に、みなさん懐かしそうな表情をされ、歌い出すと大合唱となりました。

ゲストコーナーでは、松永朋子さん、高校生の翔英^{しょうえい}さん親子が唄と三味線を披露してくださいました。楽しいトークも交え、秋田民謡ドンパン節ではみんなで手拍子したり足を叩いたり、ソーラン節や斉太郎節では「はいはい」と合いの手を入れたり、会場全体が大いに盛り上がり、今年も会場の皆様と共に楽しく歌うことができました。

C. N



松原ファミリーボランテ

知り合いに紹介されて松原ファミリーのボランティアでお世話になって6年が経ちました。月2回ぐらいですが6年も続けられた事に自分でも驚いています。

私はピアノの伴奏をする事もありますが、調子のはずれた伴奏の時は歌を合わせてもらいながら、みなさんと一緒に楽しんでいます。

また、パインローズという団体のメンバーとして、フラダンスを披露させてもらう事もあります。ご利用者の方々に少しでも楽しんでもらう事が私達の練習する励みにもなっています。

ボランティアを長く続けてこられたのは、ファミリーがとても家庭的で親しみやすいところだったからだと思います。色々な行事に参加させてもらったり、他のボランティアの方々と仲良くさせてもらって本当に良かったと思っています。

色々な所で人とつながり合っていることの大切さをファミリーに来て改めて感じています。

N. H



パインローズのみなさん



一緒にレッスン♪ アロハ〜



健康レシピのご紹介

揚げない！



豚肉のネギ巻きフライ

梅雨明けとともに猛暑の夏が到来しました。今年も夏バテが心配ですね。

エネルギー代謝や疲労回復に効果的なビタミンB群を多く含む豚肉を使った料理をご紹介します。

肥満気味の方・糖尿病の方・痛風の方にもオススメ。この料理に+ご飯小鉢汁物を付けても460kcalです。

ぜひ作ってみてください☆

Y・T

<材料>

豚モモ薄切り肉 80g
 塩少々・粗挽きコショウ少々
 ネギ 20g
 油 3g
 小麦粉 適量
 パン粉 適量
 溶き卵 適量
 ソース 適量
 (添え) レモン
 キャベツの千切り

<作り方>

- ① 豚肉2枚1組にし塩コショウをしてネギを巻く。
- ② ネギを巻いた豚に小麦粉・玉子・パン粉の順で衣をつける。
- ③ フライパンに油をしき、
- ④ ②の豚を中火で焼く。焼き目が付いたら裏面も焼いて火を通す。



ひとくちサイズに切り盛り付けて、後は好みにソースなど☆

イベントのご案内

と き	イベント名	ところ
8月19日 土	城連寺盆踊り	城連寺公園予定地
9月13日 水	敬老お祝い会	松原ファミリー
10月22日 日	ファミリー バザー	松原ファミリー
12月10日 日	クリスマスコンサート	松原市文化会館
12月19日 火	クリスマス会	松原ファミリー
平成30年 2月18日 日	認知症の人への 徘徊声掛け模擬訓練	未 定
平成30年 3月(予定) 日	地域コンサート	城連寺 コミュニティーセンター

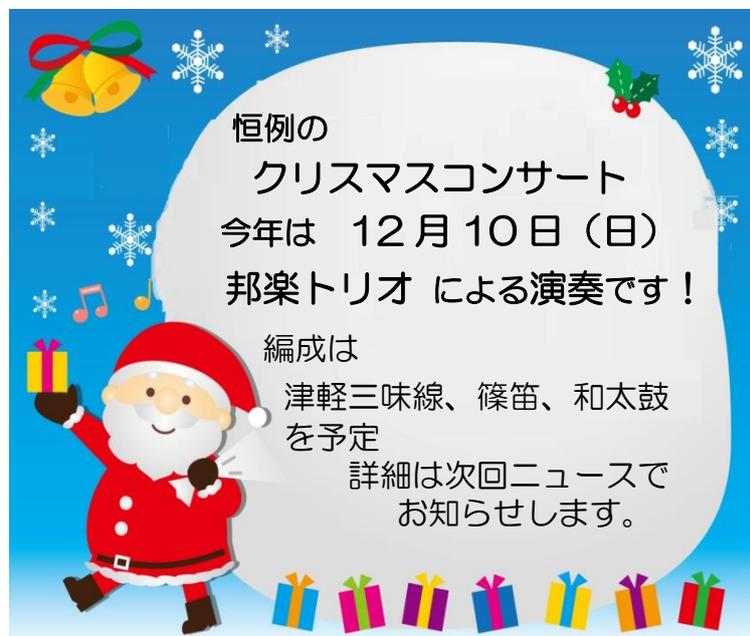


ファミリーバザー



10月22日(日) 10:00~13:30
場 所：松原ファミリー
問合せ：072-332-3120

食器や日用品、雑貨など
掘り出し物がいっぱい！
手作りのポーチや
陶器もありますよ♪

恒例の
クリスマスコンサート
今年は 12月10日(日)
邦楽トリオ による演奏です！

編成は
津軽三味線、篠笛、和太鼓
を予定
詳細は次回ニュースで
お知らせします。

賛助会員としてご協力ください

会員数 116人 (2017年7月20日現在)

NPO法人の組織運営は会員制度を基本としています。
私たちの趣旨をご理解・ご賛同いただき一人でも多く
の方が加わって下さることを願っています。
ぜひ賛助会員としてご協力ください。
ご入会をご希望の方は、事務局までご一報いただければ、
入会申込書などをお送りいたします。

個 人 年会費 1口 3,000円
団体・法人 年会費 1口 5,000円

<郵便振替口座>

口座番号: 00920-5-158490

加入者名: 特定非営利活動法人

介護支援の会松原ファミリー

編集後記

3ページの記事にもありますように、4月に副
代表理事の上村加代子さんが逝去されました。
実は、私の面接をして下さったのが上村さん
で、ぜひ一緒にお仕事がしたいと思い、松原フ
ァミリーでの勤務を決めました。
法人ニュース作成の際には、毎回、丁寧にアド
バイスして下さいました。今号編集
中も「上村さんがいらっしゃったらなあ〜」と何
度思ったことでしょうか。
これまでほんとうにありがとうございました。
どうかこれからもずっと、これまでと同様に松
原ファミリーを見守ってください。心よりご冥福
をお祈りいたします。 K. S