

まちを  
あなたを

# 「わがや」が全力応援! 支えるひとひと

住みなれた地域でいつまでも暮らし続けるには、様々な人の支えが必要です。家族はもちろん、医療や介護、行政などの専門職、ご近所さんや地域の人たちの支えあひも、とても大切です。今号の「わがや」では、そんな「支える人」たちが主役です！生き活きと活躍している人たちを応援します！！



平成29年3月1日 水曜日 第9号

発行：柏市在宅医療・介護多職種連携協議会 啓発・広報部会



## 笑顔いっぱい 地域の支えあい活動

柏市内に地域住民の支えあい活動があるのは、ご存知ですか？経歴や特技、時間を活かして、自分たちができることから仲間と共に活動しています。支え、支えられる人達の「ありがとう！」「嬉しい！」「楽しい！」という気持ちが笑顔いっぱいの支援の輪につながっています。今回は、2つの活動取材させていただきました！

### 布施新町支えあいネット

平成27年に「支えあいネット検討チーム」を発足。地域の方々から要望のあった生活支援の中から「草むしり」と「ごみ出し」の2つの作業の依頼を受け、活動をしています。活動開始から半年で22件の依頼があり、依頼者からも好評をいただいています。

#### 活動レポート



取材に伺った日のメンバーはリーダーの川村さん、佐々木さん、花巖（かざり）さんの3名。朝9時に集合し、依頼者のお宅へ向かいます。朝から冷たい風が吹く肌寒い日でしたが、はりきって草むしり開始！だんだん体が暖まってきたようで、上着を脱いで作業を進める姿も。お昼頃には、玄関先やお庭がすっかりきれいになりました。



#### 依頼主さんより



依頼前は、空き家のように雑草が生えた庭でしたが、みなさんがキレイにしてくださいました。玄関先から見る景色に気分も良くなって、今では自慢の庭です！みなさんの活動に、本当に感謝しています。

#### メンバーさんにインタビュー

植物に関心をお持ちで、この活動の他にも、公園の花壇のお手入れもされています。

きれいになった庭はいいですね。感謝してもらえると、さらに気持ちがよくなります。



川村さん



佐々木さん

自宅のお庭の手入れもしているため、玄関先の砂利の雑草を刈る細かい作業も、手際よくこなしていました！

ずっと家にいるよりも、草取りをして体を動かすのはいいことです。体が痛くなることもありますけど…気持ちのいい痛みですよ！

結成時からのメンバー。コーディネーターとして日程調整や人員配置なども行い、活動を支えています。

手助け出来ることに喜びを感じます。依頼者の方に喜んでってもらえると、とても嬉しいです！



花巖さん

### ご近所カフェ みんなのたまり場

「ご近所カフェみんなのたまり場」は、緑ヶ丘にある一戸建てにオープンしました。リビングを開放してお茶やランチを提供するほか、手芸・麻雀など住民の思いの活動の場になっています。訪問看護ステーションが同じ建物内にあるのが特徴で、地域のみなさんと看護職の方が日常的に接することのできる場です。介護相談や医療相談も行っています。



#### 活動レポート

取材当日は、月一回の定例会。一ヶ月の活動報告や今後の活動方針などを話し合っていました。ボランティアスタッフには、様々な経歴の方々があり、民生委員として地域活動をされていた方も。

ここでは、地域包括支援センターと協力して「認知症カフェ」を開催することもあり、認知症の方やその介護者、地域の方々が集い、情報交換や思いを語る場所となっています。



#### メンバーさんにインタビュー



浅野さん

ボランティアスタッフのリーダー的存在。民生委員や町会の役員も経験しており、たくさんの地域活動に参加してきました。

ボランティアのみんなが仲良く、ゲラゲラ笑って活動できていることに感謝しています。今はボランティアですが、将来はお客さんとしてここに通いたいですね！

看護師、保健師であり、訪問看護ステーションビュートゾルフ柏の代表理事です。

老若男女問わず、地域のみなさんの往来がある場となってほしいです。お子さんや子育て世代の方もこの場を活用してくれるといいですね！ボランティアのみなさんには、楽しく、好きなように活動していただければと思っています。



吉江さん

### あなたの地域の 民生委員・児童委員

私たち民生委員・児童委員は、地域福祉の担い手として、身近な相談相手となり、支援を必要とする方を見守り、関係機関につなぐことが役割です。

訪問活動を通じて感じることは、悩みを抱えている方が、自らSOSを発信できない場合があるということです。私たちは、「周囲があたたかく見守って、援助を求める声にいち早く気付くことが大切」ということを常に意識しています。

地域の皆様が住み慣れた地域で安心して生活できるような地域社会づくりを目指し、日々活動しています。

柏市民児協三役のみなさん



### クイズ!

○の中にあてはまる文字は？  
(答えは紙面に隠れています)

#### 『地域の〇えあい活動』

ヒント 地域の方が仲間と共に支援を行う活動です。

正解者の中から抽選で10名様に粗品を差し上げます。

- ① クイズの答え ② 氏名 ③ 住所 ④ 年齢 ⑤ 「わがや」の感想 ⑥ 「わがや」をどこで知りましたか？(例：新聞折込み等) ⑦ 今後取り上げて欲しいテーマをご記入の上、郵送またはFAXで下記までお送りください。

【締切】平成29年3月31日(金) 必着

【宛先】〒277-0845 柏市豊四季台1-1-118

FAX: 04-7197-1511 柏市役所地域医療推進室

\* 当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

### ブレイクタイム

第8号にお寄せ頂いた感想をご紹介します！

じっくりと読んでいろんなことを考えさせられました。若いから関係ないのではなく、将来の為に知るべきことだと思います。

「わたしの望みノート」を書いてみようと思いました。

妻もほぼ半年前に亡くなり、自宅で緩和ケアを受けていました。望みノートを知っていれば、もっと出来ることがあったのかと思ってしまいました。自分もやってみようかな。

今後かかりつけ医をどのドクターに？と検討中だが、長期的に考えると訪問診療して下さるドクターがいいと参考になりました。



# 私らしく生活したい をチームプレーで支えます!

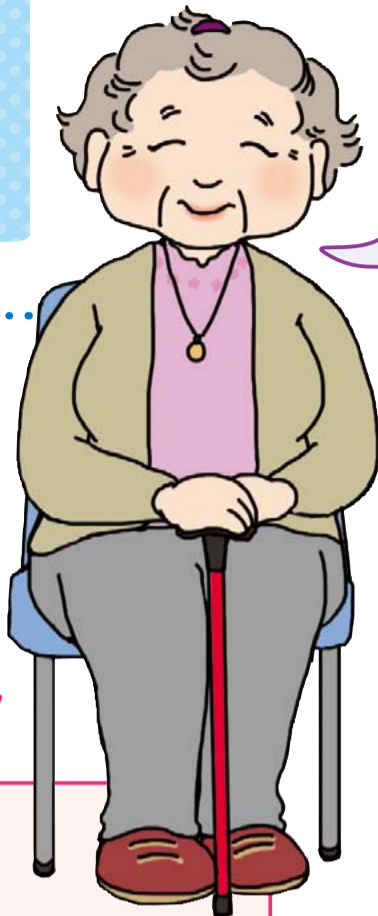
どんなときでも、できるだけ自分らしく生活したい。そんな想いを様々な医療や介護の専門職が連携して支援をすることで、叶えることができます。衣食住に安心と楽しみを。専門職の人たちと、その支援の一例をご紹介します。

## Hさん (77歳)

Hさんには、糖尿病と脳梗塞の後遺症があります。ある日、転んで足を骨折してしまい、入院。手術とリハビリを受け、症状が落ち着いたため退院して自宅へ戻ることになりました。

体に不安はあっても、自宅では自分らしく生活したいと望んでいることを知った家族は、ケアマネジャーに相談し、出来る範囲で専門職のみなさんにサポートに入ってもらうことにしました。

※ 内容や状況によって相談先は異なります。



持病もあるし、体のことはやっぱり心配。

でも、通院は難しくて...

### 在宅専門医

月に2回訪問診療を行い体調管理をしていきます。また、体調が悪い時には往診しますので、心配や不安があったら、おっしゃってくださいね。



### 訪問看護師

在宅専門医の指示に従い、訪問看護は週に2回お伺いいたしますが、具合が悪いときは、連絡していただければ夜でもお伺いします。



### 薬剤師

病状ごとに様々なお薬が処方されていますので、飲み方や飲む時間などをお知らせしたり、飲み残しがないかチェックして、きちんと服用できるようにサポートします。



お料理をするのも好き。

自分で作った食事を  
楽しく食べたい!



### 歯科医師

入れ歯の具合や、食事中にむせたりしないか、お口の中の状態を調べましょう。噛んだり、飲み込んだりが安全にできるようにお口のケアもしましょうね。



### 管理栄養士

栄養がしっかり摂れて、食べやすく、美味しい食事の献立を一緒に考えますね。Hさんがご自分でも作れるような、材料や手順の少ないものや、火を使わなくても作れるメニューもありますよ!



### 歯科衛生士

お口の中を清潔に保つと、しっかり味わえるようになりますよ。歯石や歯垢の除去、歯茎・舌の状態のチェックなど口腔ケアは任せてください!

入院中は大好きなお風呂に  
入れなかったから...

気兼ねなく家の  
お風呂に入りたい!

### リハビリ職

お風呂に安心して入れるように環境を整え、練習していきましょう。また、家事や外出ができるように、筋力、体力をつけていきましょう。



### 福祉用具担当者

Hさんの状態に合わせて、必要な道具や手すりなどを用意しますよ。



### ヘルパー

着替えや、湯船への移動など1人では難しいところはお手伝いしますね。



### ケアマネジャー

Hさんの希望を伺って、これらのサービスを調整していきます。

いつでも相談してくださいね。



### Hさん

家に帰るのが  
楽しみになってきたわ。  
皆さん、  
よろしくお願いします!



### 隣の市に住むHさんの息子

母が毎日笑顔で生活できることを一番大切にしたいと思っています。

私たち家族もみなさんと一緒に母を支えていきます!

介護保険の申請、利用に関するご相談は、地域の包括支援センターで受けております。

また、在宅医療に関してのご相談・ご質問等に関しては、地域医療推進室までご連絡ください。

柏市保健福祉部地域医療推進室  
柏市豊四季台 1-1-118  
☎ 04-7197-1510 FAX: 04-7197-1511

### mini recipe

めんつゆでお手軽味付け。体の温まる豆乳仕立てのスープです。

## かぶと菜の花の豆乳胡麻スープ

【レシピ提供】  
東葛北部在宅栄養士会

【材料】作りやすい分量・2~3人分

- かぶ...中2個
- 菜の花...2~3本
- 水...300cc
- チキンスープの素...小さじ1
- めんつゆ...大さじ1強
- すりごま(白)...大さじ1
- 豆乳(無調整)...200cc



1人分 エネルギー: 78kcal  
たんぱく質: 5.4g  
食塩相当量: 0.7g

- ① かぶは洗って8等分のくし形に切る。
- ② 菜の花は洗ってから3cmぐらいに切り、ラップをかけて電子レンジで1~2分加熱する。
- ③ 鍋に水とチキンスープの素を入れて煮立て、かぶを加え、中火で柔らかくなるまで煮る。(3~4分)
- ④ ③に、菜の花・めんつゆ・すりごま・豆乳を加え、弱火で温める。
- ⑤ 器に盛り、好みでさらにすりごまをふる。

ひとことメモ

④の行程で煮立たせてしまうと、スープが分離するので注意しましょう!

### わがや質問箱

## Q. お口のケアって、なんですか?

A. お口の中に食べ残しがあると細菌が繁殖し、むし歯や歯周病のみならず、肺炎の原因となる事があります。これらを防止する口腔ケアは非常に大切です。

口腔ケアには日々のセルフケアと、歯科医師、歯科衛生士などの専門職による口腔ケアがあり、後者では口の汚れの清掃だけでなく、咬む、飲み込む機能維持と回復を図ることを目的としています。

高齢になると唾液の量が減り、お口の中が乾燥しやすくなります。セルフケアをしても、汚れている、臭うなどの症状があれば一度専門的なケアをかかりつけ歯科医に相談されると良いでしょう。

通院が難しい場合にはこちらにご相談ください。

柏歯科医師会附属歯科介護支援センター  
☎ 04-7147-6480



柏歯科医師会  
黒滝義之