

かわら版「きずな」

高野地区

松ヶ丘・鈴塚・高野

けやき台・美園・乙子

第8号

平成28年3月

●守谷市「地域福祉活動計画報告会」が開催されました。

平成28年2月14日（日）中央公民館にて、守谷市6地区の代表者による地域福祉活動計画の「実践報告と今後の展開」についての報告があり、高野地区実行委員会からは会田実行委員長より基本理念「人と人の絆」、活動モットー「地域のつながり絆づくりを目指して」をベースに「顔の見える関係づくり」への活動報告が以下の通り発表されました。

（要点のみ抜粋）

⇒実行委員会では、委員がテーマ別チームに分かれ事業内容の検討・企画・実施に取り組んでいます。

（見守りチーム）

- ・高野小学校・松ヶ丘小学校エリアの110番の家と地域防犯防災を合わせた「防災マップ」の作成を学識経験者等の意見を参考にしながら検討中です。
- ・ニセ電話撃退と交通事故防止講座の開催や高齢者向けに散歩、ウォーキング時の安全確保のため「反射タスキ」の配布等を企画・実施しています。

（サロンチーム）

- ・高野地区の「出前サロン」の代表者交流会を開催し、各サロンの現状の課題、要望など活発な意見交換が行われました。
- ・今後は、高野地区独自の「敬老会」開催を地域の方々の意見を伺いながら企画・検討していきます。

（ネットワークチーム）

- ・子どもヘルパー事業＝今年度は高野小学校・松ヶ丘小学校児童27名（郷州小学校児童2名含む）が参加し、障がい児との交流、災害時の炊き出し訓練など地域との交流を深め子供たちに「いたわりの心」を育み地域の絆意識を醸成しました。
- ・ボランティアネットワーク登録や講座の開催等を企画・実践し多くの方々に参加していただきました。
- ・3月21日には、子どもヘルパーの修了式とボランティア交流会を開催し、今年度の活動内容の検証と今後に向けての課題抽出等を行う予定です。
- ・かわら版「きずな」も今回で8号になり、今後も地域の皆様への情報発信とコミュニケーションの場づくりを目指します。



高野地区 地域福祉活動計画実行委員会
 守谷市中央公民館 4-2-15 0275-275-2224
 発行日 年 月 日
 登録番号
 氏名
 有効期限 年 月 日迄

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

◆シリーズ介護保険って？



前号(第1章介護保険を申請する)のつづき

第2章 介護保険の介護度が決定したら

①ケアマネージャー(介護支援専門員)を決めよう！

*ケアマネージャーって何をする人？



ケアマネージャー(介護支援専門員)は介護全般に関するコンシェルジュ。5年以上の経験と資格試験への合格、その後の研修を修了した専門職です。介護が必要な方に関する相談から、そのご家族の希望や状況等に併せて介護方法全般からその方の望む生活に向けた適切な福祉サービスや公的補助、地域福祉等の情報を提供する他、手続き等の代行や主治医及びサービスを提供する事業所や人達等との連携をしてくれる人です。



*ケアマネージャーってどこに居るの？

まず「居宅介護支援事業所」という種類の事業所を見つけましょう。高野地区には1ヵ所「ケアプランセンター七福神(特別養護老人ホーム七福神内)」、その他市内12ヵ所。市役所包括支援センター及び地域の在宅介護支援センターに一覧表があります。(また守谷市のホームページからも検索可能)

*どうやって選ぶ？

選び方は自由！但し初めて選ぶ時に自分に合ったひとつの事業所を選ぶのは至難の業。そこで、次の様な理由で選んでみるのも良いでしょう。



- ・慢性疾患や病気の影響で介護が必要、通院の頻度が多い、医療的な観察が必要な場合
→ 医療機関に併設されている事業所
- ・移動の足がない、外出する事が面倒 → 自宅から近い事業所
- ・長期的にみて施設等への入所やお泊まりなどの宿泊サービスが必要になりそう
→ お泊まりや入所が可能な施設に併設されている事業所
- ・既に興味のある福祉施設がある → 興味のある施設に併設されている事業所
- ・家族の中に既に利用している事業所がある → 家族全体で同じ方一括して担当を依頼
- ・知り合いの紹介…(注)介護を受ける方の状況や望む介護は個々で異なりますのでご注意ください

自分の担当のケアマネージャーさんは自由に選ぶことができますし、自分の希望で変更することもできます。また、依頼している事業者の変更も可能です。

自分が信頼できるケアマネージャーさんを見つけて、快適で安心な介護生活を実現しましょう。

ケアマネ選びのポイントは



- 何でも気軽に話せること
- 話をよく聴いてくれること
- まめに良く様子を見にきてくれること
- 困り事などにフットワーク良く対応してくれること



次回「シリーズ介護保険って？」③は 色々な介護保険サービスについて取り上げます。お楽しみに！！

◆七福神ボランティア活動



高野地区地域福祉活動計画実行委員会様のご協力のもと、ボランティア活動の説明会を実施して参りました。

現在は説明会へご参加くださった美園地区の方々が月2回程度でボランティアに来てくださっています。活動としては施設内の窓掃除や中庭に除草作業や木々の剪定などを行ってくださいます。ボランティアの方々のお陰で、施設内の窓や庭は綺麗な状態で保たれております。

引き続きボランティアのご協力をお願いいたします。

また新たにご参加くださる方々も募集しております。

ご興味のある方はご連絡お待ちしております。

(七福神でのボランティア活動は、きずなスタンプカードの対象です。七福神または、社会福祉協議会で受付しております。)



◆地域福祉活動助成事業



- 2015年度「地域福祉活動助成事業」として、応募された2自治会・町内会の事業に対し高野地区福祉計画実行委員会より助成金を配分し、取り組んでいただきました。

①美園南・北自治会、共催事業として「防災講演会」の実施。

- ・1月17日、美園南コミュニティハウスにて開催されました。

講師は宮城県で自治会長として地域の防災対策に力を入れ、大震災時には避難所の運営、その後の復興支援を継続した菅原康雄氏に、実体験に基づく講演をしていただきました。



②松ヶ丘6丁目町内会の「掲示板設置」によるコミュニティ強化。

- ・町内の情報伝達機能を強化し、地域住民の生活向上並びに町内会の活性化を図るために「総合掲示板」を設置しました。

*「助成事業」とは、自治会・町内会の皆さんに身近な課題解決のための‘事業’を検討していただき、誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めていくことを目的としています。



◆しめ縄飾り教室開催



12月13日(日)に南守谷児童センター(ミ・ナーデ)にて、しめ縄飾り教室を実施しました。

地域の方が講師となって、参加した15組の親子にわらの編み方を教えてくれました。

子どもだけでなく、お父さん、お母さんも一生懸命取り組み、皆さんとても素敵な飾りを作ることができました。





私の町のクリニック⑧ ◇松ヶ丘歯科口腔外科医院◇

地区のクリニックを紹介するコーナー



今回ご紹介するのは、松ヶ丘一丁目の松ヶ丘歯科口腔外科医院です。

当院は口腔外科専門の診療所です。口腔腫瘍(良性、悪性)粘膜炎(白板症)紅板症 カンジタ 扁平苔癬 ヘルペスなど(顔面骨折 唾液腺疾患)

歯性副鼻腔炎など口腔、顎顔面領域に発生する疾病を対象とし診察、治療を行っています。また、CT・MRI検査や全身麻酔下での手術、入院が必要な場合は、慶友病院にある最新の高性能医療機器を使用し診療にあたっています。国立がんセンターによると、わが国では口腔咽頭がんで亡くなる方が四十年間で急激な増加が見られます。2週間以上続く治りにくい口内炎、硬くなった舌や頬の口内粘膜、頸部リンパ節の腫れなどの異常にお気づきの時は、なるべく早めの専門医受診をお勧め致します。

院長 高橋 達夫

日本口腔外科学会認定「口腔外科専門医」
医学博士

◆日々の健康・日々の介護◆

「入れ歯のお手入れ」編

お口の中には沢山の細菌が居るのをご存じですか？

虫歯や歯槽膿漏、お口の中の細菌の増加は、心臓や脳等の血管の病気や糖尿病、その他、全身の健康に影響すると言われています。いつまでも健康なお口でお食事を楽しく美味しく食べる事は「健康長寿」の秘訣です。

入れ歯は、

- ① 毎食後には必ず洗浄しましょう！

入れ歯はとってもデリケート。

「入れ歯用」の歯ブラシや「やわらかめ」の歯ブラシで優しくあらいましょう。

一般の歯磨き粉等の研磨剤は入れ歯の表面に傷を付けてしまうことも。

入れ歯用の歯磨き粉を使うか、流水で丁寧に汚れを洗い流すだけでも十分ですよ。

- ② 口腔ケアでは入れ歯の掃除だけでなく、残っている歯や歯茎などもきちんとお掃除も忘れずに！

- ③ 口臭が気になる方は、舌(した)の表面も優しくお掃除！(舌用のブラシも市販されていますよ)

- ④ 1日1回、就寝前には入れ歯は外し、洗浄剤(*)に浸けて殺菌しましょう！(*)入れ歯には「総入れ歯(総義歯)」と「部分入れ歯」がありますが洗浄剤にも「総入れ歯用」と「部分入れ歯用」があります。金具の部分がある場合は必ず「部分入れ歯用」を使用しましょう。間違えると金具の変色、黒ずみの原因になります。

- ⑤ 朝起きたら、まずウガイ！

朝一番のお口の中には細菌がいっぱい。歯ブラシする事が大変な時は、ウガイだけでも細菌を減らす効果がありますよ。綺麗なお口で1日最初のお食事を食べましょう。

- ⑥ 歯医者さんで、入れ歯の調整はこまめに！

体調や体重の変化、その他、色々な要因で入れ歯が合わなくなる事があります。合わない入れ歯はお話し難さの他に、消化不良や体重減少、誤嚥(食事の際のむせ込み)や肺炎、歯肉炎等の病気の原因にもなります。かかりつけの歯医者さんを見つけ、いつでも自分にピッタリ合った入れ歯を使いましょう！



◆ちょっと街角で♪◆

けやき台公園で毎朝6時から太極拳を楽しむ羽原夫妻にお話をお聞きました。

以前、転勤で台湾に住んでいた頃、太極拳を習いました。守谷市のけやき台に転入したところ、近くにけやき台公園があったので、二人でこの公園で始めました。太極拳は年齢を重ねても行える運動で、健康維持・増進としては最適です。昨年は茨城県の大会で、準優勝しました。これからも、太極拳を供として、いきいきとした人生を楽しみたいと思っています。



◆編集後記◆

いつも多くの方々にご協力いただき、ありがとうございます。引き続き、情報提供やご意見など受け付けておりますので、よろしく願いいたします。



■お問い合わせ・登録・募集受付先 社会福祉協議会 小林まで TEL45-0088

■発行者 守谷市社会福祉協議会 高野支部・高野地区地域福祉活動計画実行委員会

(広報担当:石澤・会田・片桐・木所・山口・清水・松見)

♪守谷市社会福祉協議会のホームページでも高野地区の情報発信中です♪

ホームページアドレス→<http://www.moriya-shakyo.com>

