

かわら版 **きずな**

高野地区地域福祉活動計画実行委員会広

平成29年**6月10日** vol. 13

高野地区／松ヶ丘、鈴塚、高野、
けやき台、美園、乙子

発行所／守谷市社会福祉協議会・高野地
区福祉活動計画実行委員会

発行責任者／田尻昭二

編集責任者／片桐真奈美

広報担当／石澤、会田、片桐、木所、
佐藤、清水、松見



高野地区の
地域福祉活動

H24～28年

の第写
取一真
り期は、
組計、
み画高
の野
諸地
区活
動の



市民が主役のまちづくり

第2期計画 (29～33年) が始動

地域市民が主役になって進める
地域づくり、支え合いづくりをめ
ざす「守谷市地域福祉活動計画」
の第2期(29～33年の5カ年)が
今春4月からスタートしました。



第1回実行委員会

3チーム2期目の活動目標

▼「見守り」チーム

- ①「向こう三軒両隣」高齢者への見守り体制を拡充します。
- ②挨拶、声掛け運動で「顔の見える」近所付合いを進めます。
- ③市や自主防災防犯組織と連携し、災害時要援護者への対応を地域ごとに仕組みづくりを進めます。
- ④子どもが安心して通学できるよう「見守りマップ」を作成し、地域で子供の安全を守ります。

▼「サロン」チーム

- ①出前サロンの地域ごとの課題を抽出し、誰でも気軽に集える「サロン」づくりをお手伝いします。
- ②地域での「敬老会」を検討し多くの高齢者が参加できる機会を作ります。

▼「ネットワーク」チーム

- ①講座・体験学習の機会をふやし、多くの人が介護や福祉の分野に理解をいただくようにします。
- ②ボランティア活動の機会づくりやサポートを強化し、地域福祉活動に参加していただける仕組みづくりをし

守谷市地域福祉活動計画とは

守谷市は平成24年度に5年スパンの「地域福祉活動計画」を策定。これは、地域市民が主役となる「地域づくり、支え合いづくり」推進しようとするもの。同計画は24～28年度までの5年間で「第1期」、さらに平成29年から向う33年度までを「第2期」とし、この4月から「第2期」がスタート。高野地区では第1期計画の成果をふまえ、さらに「地域のつながり、絆づくり」に取り組んでいる。計画推進にあたっては第1期と同様、「見守り」「サロン」「ネットワーク」の3チームに分かれ、誰もが安心して暮らせる地域づくりを開始した。

- ます。
- ③子どもヘルパー事業を継続し、子供たちにも支援が必要な人たちに対し、寄り添えるような気持ちを醸成します。
- ④七福神・介護技術講座を継続し、介護に対する理解と具体的な技術習得の機会を作ります。
- ⑤広報紙「かわら版・きずな」を年4回発行し、情報発信と地域のコミュニケーションツールとします。

緑の風にさそわれて
第一回高野のぼろのまつり



モデル事業の募集

1事業あたり 5万円を助成

高野地区の課題解決に向けて「地域における身近な生活課題に対応する事業」を募集します。自治会・町内会ごとに検討いただき、取り組んでいただく事業を提案してください。申し込みは、所定の用紙に必要事項を記入の上、8月末日までに「守谷市社会福祉協議会」に提出してください。

対象事業は高野地区で2事業を予定しています。他の助成金制度と重複するものは対象外とさせていただきます。

民生委員・児童委員紹介
お楽しみスポット

高野地区
新たに選任された民生委員・児童委員

地域住民の見守りや相談活動を行う民生委員・児童委員に下記の方が新たに選ばれました。

下記の6人の方が新任の委員です。どうぞよろしくお願いたします。

担当地域	松ヶ丘2	松ヶ丘4	松ヶ丘5	乙子・南守谷	けやき台4	けやき台6
氏名	久保 章子	長津 厚子	佐藤 晴之	大手 兼一	阿部 銀二	山本 一行

下記の委員は継続されている方です。どうぞよろしくお願いたします。

(担当地域)	松ヶ丘1	松ヶ丘3	松ヶ丘6	松ヶ丘7	本宿・鈴塚 金山・仲坪・二重堀	向坪・台川端 東根切・西根切
(氏名)	染谷桂子	畑石 治	松原紀子	石橋弘司	椿 文嶺	会田好史子
美園1・2	美園3	けやき台1	けやき台2	けやき台3	けやき台5	主任児童委員
清水 敬	羽生 京	鎌田智子	又永和江	村田 昌	松野賢吉	大手直樹

守谷お楽しみスポット

「山百合の里」で展示会 7.6~8
ユリの女王、清楚な容姿
にふれるのも一興

「山百合」は守谷市の花です。毎年7月になると、白い花弁に赤い斑点、甘い香りを漂わせ、清々しい花として市民に親しまれてきました。市内の公園に多く見られます。

その清楚な容姿はユリのなかでもひときわ美しく、「ユリの女王」ともいわれてきました。

高野公民館裏の「山百合の里」では7月6日から8日まで、恒例の「山百合展示会」が開かれます。この機会に「山百合の里」で清楚な容姿にふれるのも一興、ぜひ足



をお運びください。

美園南ふれあいクラブ「游友」がオープン
体操から健康マージャンまで
誰でも集まれるふれあいクラブ



美園南ふれあいクラブ「游友」が4月4日、美園南自治会の協力で活動を始めました。この日は13人が参加、まず自己紹介をしながら楽しいひと時を過ごしました。毎月、第一火曜日は「茶話会」、第二火曜日は「いきいきヘルス体操」、第三火曜日は「健康マージャン」や「囲碁・将棋」などを予定しています。

定例会のほかには、ワンコイン(500円)で飲食をしながら親睦を深める「ワンコインサロン」や「講演会」なども開催します。また、毎月「游友だより」を発行し、定例会の様様や行事

予定などをお知らせします。多くの人が気軽に集まれるような場所にしていきたいと思ひます。

平日の「けやき台公園」
まるで健康ランド？
ラジオ体操からグランドゴルフまで

平日の「けやき台公園」は、健康かつ元気に楽しく過ごそうとする人たちが賑わっています。桜が咲き始めた4月、6時半になると男性6人、女性6人の方が集まり、ラジオ体操を開始、このあと女性は「太極拳」を。

気温が上がりに始めた9時ごろになると、30人ほどが参加して「グランドゴルフ」を楽しそうに。その真剣な表情圧倒されました。ちなみに週3回(月・木・金)楽しんでいるとのこと。元気いっぱいです。



シリーズ介護保険「自宅で受ける医療ケア」その②
訪問診療ってどんな制度

訪問診療

① 訪問診療を受けられるのはどのような場合？

「訪問診療」では体調をチェックし、病状の把握や異常の早期発見に努めます。また、自宅で実施可能な処置および治療、お薬の処方なども受けることができます。ただし、特別な医療行為や機器を必要とする検査等は、紹介先の医療機関等で実施することになります。往診時の状況については、必要に応じて入院・医療機関等との連携や訪問看護サービスや介護サービス等と連携します。

ガン末期や終末期の人などに対しても、ご本人やご家族が安心して自宅で終末を迎えられるように医療面でのサポートが行われています。では、どのような人が「訪問診療」を受けられるのでしょうか。ひとりで動くことが困難な場合や通院のための移動手段や介護の手などが得られない場合、つまり「通院することが困難な状況の場合、主治医の判断で「訪問診療・往診」を受けることが可能です（下記のイラスト参照）。

② 訪問診療を受けられる人は？



① 寝たきりの方やベッド上安静が必要な方



② クルマ椅子などを利用して歩行や移動が不可能な方



③ 体調が不安定で移動することが体力的に負担となる方



④ ターミナルケア、終末期医療看取りの方



私たち「歯科医」も訪問診療を行っています。ご自宅で歯科治療も受けられます。ご相談ください。



「寝たきりなので病院にいけない」「体調が不安定で移動が難しい」。 「訪問診療」とはこのような人たちに対応する治療法で、医師または歯科医師が患者の自宅を訪問して診察や治療を行うものです。今回は「訪問診療」について説明しましょう。

**住み慣れた自宅での
 病状把握や治療が可能**

**③ まず主治医の判断が不可欠
 ケアマネージャーへの相談も**

訪問診療は利用者の方のや家庭環境や住環境等を考慮して、主治医が必要と判断した場合に実施されます。年齢や病名、病状により「介護保険」や「医療保険」が適応されますので詳細は主治医にご相談ください。

「訪問診療」は市内のクリニックや病院のすべてで実施されているわけではありません。訪問診療を行っているかは主治医または各医療機関にご確認ください。市外には訪問診療専門のクリニックもありますが、ご希望される場合には主治医及び担当ケアマネージャー等とご相談ください。



↔
 医療機関や訪問看護サービスとの連携



岡田亮次
岡田動物病院獣医師

動物との幸せな日々を願う人たちと30年

私の街の
クリニック

岡田動物病院

松ヶ丘公園の鮮やかな新緑の中にたたずむ「岡田動物病院」。動物を愛する人たちとともに、三〇年の歳月が流れました。



動物病院を開業するためこの地にはやってきましたから、いつの間にか三〇年近い月日が経ちました。病院業務を始めた時にはまだTXはおろか、ジョイフルの影形すらありませんでした。巷では狂乱のバブル時代に幕が引かれて、時まさに昭和が終わろうとしていた頃のことでした。

あれから世は移ろい、平成が四半世紀を数えて憧憬の二一世紀にもいつしか慣れてしまいました。しかしながら開業の春以来、診察室の窓に映る松ヶ丘公園の鮮やかな新緑は今も変わらず目を惹きつけてくれます。遠く思いはせれば空に流れる雲ともなれば一茶の昔から変わらぬこの地を早よろしていたのでしょうか。

町とともに当院も齢を重ねました。今ここで変わらぬこと変わったこと・変えてはいけないことを数え上げ、診療の記憶に色を付ければ、そのまま自分史のモチーフとして描けそうな気すらします。三〇年前何処か郊外で丁寧に仕事をしようと思いついたところから始まり、皆さんに支えられてここまでやって来れました

地味に仕事をしてきましたが、伴侶動物との幸せな日々を願う方々に、それでも「昔からあまり変わらないね」と言っていただければ、小生この地でのささやかな企ては大成功だった、といえるのかも知れません。

【訂正とお詫び】3月発行の本紙本欄で「ふれあい動物病院」と記載しましたが、「岡田動物病院」の誤りです。訂正し、お詫び申し上げます。

ネットワークチーム・イベントスケジュール

6月23日(金)	七福神・施設見学会 11:30~15:00 七福神
7月23日(日)	子どもヘルパー任命式 10:00~12:30 高野公民館多目的ホール
8月6日(日)	坐禅会 13:30~15:00 海禅寺
9月15日(金)	七福神・介護技術講座① 13:30~15:00 七福神
9月30日(土)	高野地区・敬老会(予定) 9:00~18:00 高野公民館多目的ホール
10月15日(日)	すみれ接骨院・腰痛と肩こり解消法 13:30~16:00 高野公民館多目的ホール
10月22日(日)	子どもヘルパー・移動研修 里山のたまり場 御前山 常陸大宮市 9:00~17:00
11月17日(金)	七福神・介護技術講座② 13:30~15:00 七福神
11月19日(日)	子どもヘルパー・リハビリ体験講座、会田記念病院 13:30~16:00 高野公民館多目的ホール
12月3日(日)	子どもヘルパー・障がい児との交流会、クリスマスお楽しみ会 10:00~12:30 守谷市国際交流センター

「坐禅会」開催のお知らせ

心と体を健康に保つ方法のひとつとして坐禅が注目されています。高野地区福祉活動委員会は子どもヘルパーと共催で「坐禅会」を下記のとおり行います。多くの方のご参加をお待ちしています。

- 日 時 8月6日(日) 13:30~15:00
- 場 所 高野・海禅寺

坐禅の効果って何？



坐禅には不安や緊張をほぐす力がある

坐禅は、長時間にわたって胡坐をかいてじっと耐えるのでつらいと考える人も少なくありません。しかし坐禅には薬では得られない効果があると言われていています。例えば坐禅をすると「姿勢が良くなった」「爽やかな気分になった」「活力が湧いてきた」といった効果があるようです。

これは「丹田呼吸法」といわれる坐禅の呼吸法で血中のセロトニン濃度が高まり、セロトニン神経が活性化して「姿勢がよくなる」「目覚めがよい」「痛みの調節ができる」「気分がすっきりする」などの効果が脳神経研究で立証されています。

この呼吸を意識して30分間続けると血中のセロトニン濃度が増えて脳波に変化が現れ、不安や緊張が改善されて力がみなぎってくるのです。