

誰かとつながり続けるために

② 地域つながりづくり活動（高齢者支援）

各区の福祉協力員（地域福祉活動を支える地域ボランティア）が中心となり開催していた「ふれあい・いきいきサロン」は、一人暮らしの高齢者などの介護予防・見守り・孤立感解消など様々な役割を担っていました。しかし、サロン活動は新型コロナ感染拡大防止のため、今年度末までの中止が決定しています。

今後はサロン活動に相当する活動として、「地域つながりづくり活動」を、福祉協力員の皆さんと推進していきます。

【地域つながりづくり活動の例】

- 電話 ●手紙やチラシなどの配布 ●訪問
- 屋外での活動 ●自宅で取り組む参加型プログラム

電話でのつながりづくり



サロン参加者の
篠田マサ子さん（96歳）
中町区

「地域の皆さんとは、なかなか会えなくなりました。福祉協力員さんや、遠くに住むひ孫から電話をもらい、元気でいるよと伝えています。地域の皆さんにいつも感謝しています」

中町区福祉協力員の
大庭みと子さん

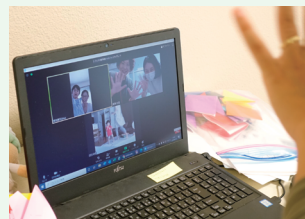
「自分もめっきり地域の方と会えなくなり寂しいです。高齢者の皆さんへ見守りの電話をすると、元気な声を聞くことができ嬉しく思います。今後の活動への活力源です」



③ オンライン座談会（子育て支援）

未就学児と保護者を対象としたオンライン座談会を7月から開催しています。絵本の読み聞かせやおうちで借り物競争、物当てクイズなどのミニゲームを中心とした約1時間の座談会です。最初は、お互い緊張の面持ちですが、ゲームなどを通してだんだんと言葉や笑顔が増える様子や、子どもたちの元気いっぱいなパワーが画面越しに伝わってきます。

なかなか気軽に会えない、集まることができない日が続きますが、近況報告をしたり、育児の話をする事でご近所さんや地域とのつながりを継続していきたいと思います。今月は、たのしい子育て講座「オンラインヨガ」を開催予定です。詳細はぐりっこだより10月号に掲載しています。



④ ボランティア支援

多くのボランティアは活動ができない状況が続いています。今後ボランティアセンターでは「3密にしないボランティア活動」をボランティアの皆さんに提案していきます。



また、高齢者施設などで活動している演芸ボランティアグループ「篠栗野の花の会」の活動を撮影し、DVDを作成しました。メンバーの佐々木さんは、DVDの中で「皆さんに会えなくて寂しいです、実際に会える日を楽しみにしています」とメッセージを伝えています。このDVDは希望する町内の高齢者施設に無料で配付しています。

キャラバンメイト通信 -第4回-

家族や周囲はどうすればいいの？

認知症を正しく理解し、さりげなく自然なサポートを

認知症になる可能性は誰にでもあります。また、認知症になって一番不安になり苦しみのは本人です。認知症の人は理解力が落ちているものの、感情面はとても繊細です。あたたかく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていきます。周りの人は、認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

「認知症」の人のために家族が出来る10ヵ条

- 1. 見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン。**
認知症の始まりに気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。
- 2. 早めに受診を。**
認知症が疑われたら専門医を受診し、適切な治療・介護を受けるため、きちんと診断してもらいましょう。
- 3. 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。**
認知症の種類により症状の出方・進行・対応が違います。特徴をよく知り、快適に生活できるよう工夫しましょう。
- 4. 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。**
家族だけで介護することはできません。介護サービスは本人がプロの介護を受けたり、社会に接する大事な機会です。
- 5. サービスの質を見分ける目を持とう。**
介護保険サービスは利用者・家族が選択できるのが利点。質の高いサービスを選択する目を持ち、トラブルがあったときは泣き寝入りせず、冷静に訴える姿勢を持ちましょう。

6. 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。

介護経験者が培ってきた知識・経験は社会資源の一つ。一人で抱え込まず経験者に相談し、共感し、情報を交換することが大きな支えとなります。

7. 今できることを知り、それを大切に。

多くの認知症は知的機能が低下しますが、全てが失われたわけではありません。失われた能力の回復を求めるより、残された能力を大切にしましょう。

8. 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。

公的相談機関や地域社会の情報を上手に使い、介護家族の思いを訴えましょう。

9. 自分も大切に、介護以外の時間を持とう。

介護者にも自分の生活や生き甲斐があります。自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わります。

10. 往年のその人らしい日々を。

認知症になっても、その人の人生が否定されるわけではありません。やがて来る人生の幕引きを考えながら、その人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合いましょう。

出典元：公益社団法人認知症の人と家族の会

／キャラバンメイトから一言／

立場が変われば、ものの見方が変わります。
抱え込まないで、助けを求めましょう。
大好きなこの町に住み続け、どこでも自由に歩き
回って、わがままが言える。
そういうおばあちゃんに、私はなりたいと思います！



小規模多機能型ホーム
こころの家尾仲
施設長
原 貴代子さん

社会福祉法人

篠栗町社会福祉協議会

オアシス篠栗内2階



■ 問い合わせ／TEL 947-7581