

みぬまハウス通信

第35号 2018年12月1日発行
さいたま市見沼区大和田 2-1288-4
NPO法人 みぬまで暮らす会
TEL/FAX 048-796-0295
<http://www.minuma-hausu.net/>

☆ さいたま市出前講座 119救急ガイド ☆ ～救急車が必要なのはどんなとき？～



毎月第3水曜日は「まちの保健室」です。このところ参加者が増えています。講座終了後のおしゃべりから行政サービスの情報が高齢者に届いていないことに気づきました。そこでもっとも身近な住民サービスについて現場の担当者にお聞きし、高齢期の暮らしの不安をひとつずつ解消していくことにしました。12月のテーマは「ひとり暮らしで、夜中に具合が悪くなったらどうしよう？」です。救急車はどういうと

き呼ぶの？ いつ、どういうタイミングで呼んだらいいの？ 身元を保証して同乗してくれる人がいないと病院へ搬送してくれないの？ 等々、日頃感じている疑問をお聞きし、緊急時にも心配のないようにしておきたいものです。

- ① テーマ 119救急ガイドについて
- ② 会場 みぬまハウス
- ③ 開催日時 平成30年12月19日（水）午後1時30分～午後3時（予定）
- ④ 講師 さいたま市消防局警防部救急課 係長 皆川 泰人 氏
- ⑤ 募集人数 20名
- ⑥ 参加費 お茶代 300円

テキストの「119救急ガイド」は準備しました。



☆ みぬまハウスの体操くらぶ ☆ ～健康寿命を伸ばす100歳体操～

みぬまハウスが100歳体操を始めて約10カ月が経ちました。「(100歳体操の日は)夜中、トイレに行く回数が減った」83歳女性。「夜中、足が攣らなくなった」68歳女性、「外反母趾の痛さが和らいだ」等効果が出てきています。椅子に腰掛けて片腕を横に持ち上げて10カウント等の6種類の運動は、ゆっくりで退屈でした。筋肉量が多い男性には尚更物足りないかも知れません。途中から負荷(200g～1200g)を付けたら10カウントがキツくなりました。体力に併せた負荷を付けることで筋力アップが期待できそうです。100歳体操は毎週土曜日と第2、第4火曜日及び第2木曜日に実施しています。ご参加ください。(会場・時間は日によって異なります。お問い合わせを)

チラシでご案内していますが、「実践！介護予防プログラム～健康寿命を伸ばす講習と100歳体操～」を開催します。この機会に100歳体操を体験してみませんか(要申込み)

☆11月例会 まちの保健室の結論！☆

ケイタイに地域包括支援センターの電話番号を登録しておこう！

テーマ；地域包括支援センターって何をしてくれるところ？

ゲスト：高野恵子さん 主任ケアマネージャー

(シニアサポートセンター大和田（地域包括支援センター）



10月の例会後のコーヒータイムのおしゃべり。高齢期は、様々な心配ごとや中途半端な情報に振り回されていることが多いようです。地域包括支援センター（以下包括）についてもよくわからないし、救急車はどんな状態のとき呼んだらいいのかわからない。さいたま市には緊急通報サービスがあるらしいけれど…。どの疑問も憶測ではっきりしません。そこで、11月の例会は包括大和田の主任ケアマネをお呼びしてわからない情報を整理することにしました。

皆さんの一番の関心事は「緊急通報」でした。緊急通報で一命を取り留めた人の発言もあって、さいたま市の高齢者福祉サービスである「緊急通報機器」についてもお聞きしました。正式名は「安心コールセンター相談事業」。近年は設置条件が厳しく、パニック障害等や意識を失い入院されるほど重篤な方が対象で、高齢のひとり暮らしや慢性疾患だけでは利用できないようです。

「ひとり暮らしなので何かあった時、包括に連絡してもいいの？」という質問には、「何でも困ったことがあったらお電話ください。ゴミのことでいいですよ。」「初めての電話なら「初めてですが」とひと言伝えてください」とのこと。

また、高野さんから下記のエピソードを伺い、包括の重要性を実感しました。『今、入院したという方から包括に電話がかかってきて、その方の心配事を包括の職員が整理して医療相談室へ繋ぎ、医療相談室からご本人へ伝えました。』

包括に連絡が取れば、一連のサービスに繋がるのです。ケイタイに担当地区の包括の電話番号を登録しておくことが、自分の身を守ること！と実感した例会でした。

☆ こどもたちで賑やかハロウィン

11月3日（土）に行われたハロウィンに例年通りみぬまハウスも参加しました。用意した駄菓子「うまか棒」150個が開始40分でなくなるほど、子どもたちがやってきました。

☆ 堀崎町文化祭に参加しました

11月4日（日）みぬまハウスは絵手紙作品の展示と里芋とほうれん草等の販売をしました。初めてクリスマスリース作りに挑戦しました！



☆ ふれあいフェアに参加しました

11月10日（土）天候に恵まれた1日。みぬまハウスも例年通りブースを出しました。

☆ みぬまハウスの支援活動 ☆

介護保険利用の訪問介護 / さいたま市訪問型家事支援サービス
移送サービス（福祉有償運送） / 生活支援サービス（会員同士の助け合い）
困りごとのご相談をお受けします。お問い合わせは ☎048-796-0295