

みぬまハウス通信

第36号 2019年3月5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/>

☆ 第3回 見沼区市民活動ネットワークまつり ☆ ～みぬまハウスは100歳体操 実演と説明をします～

日時 平成31年3月14日(木) 8:30~17:15
3月15日(金) 8:30~17:15
3月16日(土) 9:30~12:00

会場 見沼区役所ロビー及び多目的室

内容 3日間を通してロビーにて参加団体の活動を紹介したパネルを展示します。

3月15日(金)「絵本の読み聞かせ」 多目的室において るびなす文庫

3月16日(土) ①「わら細工体験」 多目的室 NPO法人見沼ファーム21

②相談・体験・販売ブース ロビーにて各参加団体

③ステージ発表・ロビーコンサート

みぬまハウスは100歳体操実演と説明を行います。この他女性コーラスやピアノ・フルート アンサンブル演奏などが予定されています。

開催内容の詳細や参加団体、開催時間帯などは見沼区役所内の掲示や各町内掲示板をご覧ください。



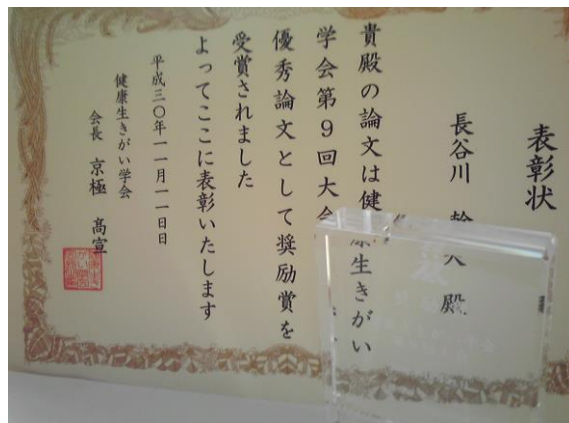
☆ 介護者カフェの活動を「健康生きがい学会」で論文発表しました

介護者カフェは、毎週水曜日と金曜日に介護をされている方が心身のリフレッシュの場、ホッと一息つける場として平成27年から実施してきました。さいたま市介護者カフェ事業実施事業者として平成29年度までの3年間の利用者数を集計して健康生きがい学会(平成30年11月11日、大妻女子大学にて開催)において論文発表を行いました。その結果、優秀論文として奨励賞を受けましたので報告します。

評価を受けた事からは毎週水曜、金曜日に開設している「介護者カフェ」3年間の来店者の統計と、地域福祉を地域に住む住民主体で訪問介護事業と介護保険外の生活支援サービス及び移送サービス(福祉有償運送)を一体で取り組んだことです。

今後もさいたま市およびシニアサポートセンター(地域包括センター)との協働を進めながら、地域福祉の役割の一端を努めたいと思います。

(介護者カフェ運営担当記)



☆ アンケートの回答者全員が100歳体操を継続したいと希望 「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～」

1月19日から3回開催された講習に延べ約80名が参加されました。厳冬の影響やインフルエンザの猛威もあり、欠席者も多かった反面、全回出席した方々の「健康寿命を伸ばしたい！」という前向きな気持ちが会場いっぱいに共有された講習会になりました。



1日目は「1に運動、2に食事、最後にクスリ」と生活習慣病は予防できることを看護師の佐藤紀代子さんが説明、「一緒に100歳体操を」と声かけ。

2日目は「体組成計で自分の身体の状態を知り、自己管理を！」と内科医の酒井直先生がクリニックの体組成計を利用して骨格筋量を増やしましょうと勧めてくれました。（アンケートでは12名が利用したいと希望）

3日目の多彩なプログラム「正しい歩き方」「100歳体操」「コグニ体操」は大宮共立病院リハビリテーション科の吉田稔さん、森下寛史さんが担当してくれました。コグニ体操では笑いが絶えなかったのですが、「この笑いがいいのです！」と、先生方。



みぬまハウスでは現在3会場で月7回の100歳体操を実施していますが、これらの成果を受けて5月から大砂土東公民館の会場を利用して開催する計画をしています。日程が決まりましたら別途お知らせします。

☆「終の棲家はどこにする？ いくら必要？ パート2」 まちの保健室 報告

1月の保健室で住まい別にかかるお金をシュミレーションした資料で学習しました。

自宅、有料老人ホーム、サービス付高齢者賃貸住宅、特別養護老人ホーム、ケアハウスの各施設の初期費用、住居費、生活費、介護保険利用額を「1カ月にかかる費用」、「1年間にかかる費用」、「5年間にかかる費用」の一覧表を比較したものを参考に話し合った。その中で参加者が一番興味を持ったのが「ケアハウス」でした。費用負担が少ないのが魅力です。例会が終わりになる頃には数人で見学に行く話がまとまったようです。

2月の例会ではケアハウスも含めて高齢者が安心して住める住宅4ヶ所を映像で紹介。藤沢のNPO法人が自前で創った最期まで安心な「高齢者住宅」の事例と、介護が必要になっても住んでいられる「さいたま市内のケアハウス」、さらにさいたま市は「高齢者向け優良賃貸住宅」の居住者に所得によって家賃補助をしていることなどを紹介しました。

SOMP Oケアの「在宅老人ホーム」は自宅で有料老人ホームのようなサービス提供が可能としています。



最期まで自宅で暮らしたいという希望と、ひとり暮らしは不安だから施設入居かなと、揺れ動いていますが、必要な情報や知識の受け入れには積極的なメンバーばかりでした。（長沼）