

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.96

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和5年4月(2023年) [編集・発行] 三箇校区福祉委員会

〒574-0077 大東市三箇4丁目1番5号 (電話) 072-873-8878

《開催予定日》

4月 5日(水)
4月 12日(水)
4月 19日(水)
4月 26日(水)

元気でまっせ体操

- ◆ [三箇自治会館]
午前10時～11時 (マット不要)
- ◆ [三箇二丁目公民館]
午前10時～正午
- ◆ [新和町自治会館]
午後1時～2時30分
(※ 都合で中止になる場合があります。)



『戦争ほど悲惨なものはない、戦争ほど残酷なものはない。』この小説の一説は私が青春時代に読んだ小説の一説です。昨年2月24日からロシアがウクライナに侵攻して以来早くも1年が過ぎました。連日テレビで放映される画面を見ると、平和で何事もなく幸せであった暮らしが、たった一発の砲弾で無残にも破壊されてしまいます。壊れた住宅の映像や泣き叫ぶ幼い子供たち、家族を砲弾で失った人たちの悲しみと、怒りに燃える目をした映像を見ると、胸が締め付けられそうになります。一刻も早く両国の首脳による和平へ向けての交渉が始まるよう期待しています。そして一刻も早く世界中に平和が訪れるように、心から祈らずにはいられません。そしてロシアとウクライナの紛争の為に、世界中の市民が物価の上昇、又エネルギー価格の高騰によるガソリン価格、生活経費の上昇と多大な迷惑を被っています。ロシアとウクライナの「えらいさん達」、世界のリーダーの皆さん、一刻も早く戦争を終わらせて平和な世界にして下さい。お願いします。

また2月にはトルコ南部とシリアにまたがる広域な場所に大きくて強い地震が発生し、5万を超える人たちが亡くなりました。災害にあい、不自由な生活をしている人たちが一刻も早く復興されることを心よりお祈りいたします。このような不自由な生活を送っておられる世界中の人々の状況を思いますと、日本に住み、三箇の地域で暮らしていける幸せを心より有難く感じ、感謝の想いでこれからも自分に与えられた使命を十分に果たしながら頑張っていきたいと思えます。

三箇二丁目自治会 会長 村山 茂博

三箇校区福祉委員会役員研修会報告



3月20日(月)午前10時から、三箇自治会館において三箇校区福祉委員会研修会が開催されました。しばらくコロナウイルス感染拡大により中止されていましたが、約3年ぶりの開催となりました。久しぶりということもあり、参加者は少数でしたが、大東市地域包括支援センター三野さんにより、「認知症 聞きたい知りたい何でも講座」と題して講演をしていただきました。2025年には高齢者数が約3700万人になり、認知症の推定者数は約700万人(5人に一人)になるであろうといわれているというショッキングな話に始まり、認知症の定義、メカニズム、老化と認知症の違い、認知症の中身、対応方法、認知症の予防・進行予防など興味深い講演でした。

私たちの身近にも認知症の人は大勢おられます。家族であったり、近所の人であったりと人事とは言ってられない現実があります。認知症の方への接し方を学ぶことも社会的に必要であります。

1. 対応の心得 3つの「ない」

- ・驚かせない
- ・急がせない
- ・自尊心を傷つけない

2. 認知症の人との接し方

- ・自尊心を傷つけない・・・間違っただけを否定しない。奇異な目つき突き放した態度をとらない。肩の力を抜き、ゆったり関わる。
- ・視野に入って話す・・・1メートル以内で話す。後ろからの声かけに注意。本人の目を見る。低い位置からアプローチする。
- ・ゆったり、楽しく・・・言葉、身のこなし、誘導はスピードを落とす。本人の動くスピードに添う。緊張を解くように、柔らかく、楽しい雰囲気です。
- ・感情に働きかける・・・言葉だけでなく、しぐさ、眼差し、態度で感情に働きかける。五感を刺激し、心地よさを感じさせる。ケアするだけでなく、こちらから頼ったり、お願いする。
- ・簡潔に伝える・・・一度にたくさん話さず、順を追って一つずつ伝える。先走って伝えない。
- ・わかる言葉を使う・・・本人にわかる言葉を用いる。生まれ育った土地、言葉を使うと効果あり。本人の心と体が動く「言葉」「話題」を探す。
- ・話を合わせる・・・間違いを訂正すると混乱したり、不快を募らせる。真剣に聞く態度を示す。混乱が強い時は、話に入り込まずそっとしておく。
- ・昔話を聞く・・・得意な話、喜ぶエピソードを集めケアに活かす。関心をもって、喜んで聞かせてもらっているという姿勢を示す。
- ・現実を強化する・・・折に触れ名前、日時、場所などを知らせる。時間と出来事との関係性を知らせる。カレンダー、時計を身近に置く。言葉だけでなく文字を書いた紙を活用する。

3. 認知症の予防・進行予防

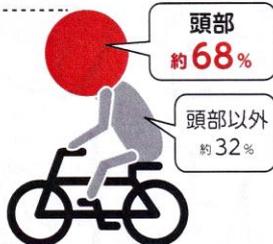
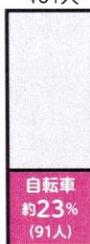
- ・MCI=軽度認知障害・・・認知症と正常との中間の状態、物忘れがある。認知機能より低い。日常生活に支障はない。正常に戻り得るが、5年間で40%が認知症になる。
- ・MCIの特徴(8個)・・・
 - ①「あれ」「それ」「これ」などで話し、物の名前が出てこない。
 - ②最近あった出来事が、周りの人は覚えていても自分だけが忘れてる。
 - ③周りの人と話が合わなくなり、ついていけないことがある。
 - ④積極的に動こうとせず、理由をつけて動かない。
 - ⑤待ち合わせなど約束の日時を忘れる。
 - ⑥後片付けや料理などが効率的にできず、何事にも時間がかかるようになる。
 - ⑦怒りっぽく頑固で、問題があると人のせいにする。
 - ⑧何度も同じことを言ったり、確かめたりする。
- ・認知症の危険因子・・・喫煙、肥満、糖尿病、飲酒、運動不足、社会的孤立
- ・認知症の予防・・・1日10品目よく食べる(青魚、果物、野菜など)、口腔ケア(自分の歯を大切に)よく体を動かす(ウォーキング早足で20~30分・週3回以上)、よく外に出る(着替え、生活リズム、運動習慣、地域参加、交流会など)



🚲 ヘルメットがあなたの命を守ります。

自転車の交通事故 (平成30年~令和2年)

全死者数
401人



自転車の死者数の
約68% (62人) が
頭部負傷

頭部負傷の全員が
ヘルメット
非着用!

被害を軽減する
ヘルメットをかぶりましょう!
年齢にかかわらず
全ての方が
ヘルメットの着用を!



🚲 交通ルールを守っていますか? 自転車は車の仲間です!



間違った自転車利用が
事故を招きます。

1. 自転車は軽車両になります。したがって、道路の左側を通行しなければなりません。
2. 指定のない交差点を通行するときは、自動車と同じ信号で通行しなければなりません。ただし、歩車分離の交差点で歩行者と自転車が同時通行可能の標識がある場合は歩行者と一緒に通行し、自動車と一緒に通行できません。
3. 最近、自転車の信号無視が非常に多く見かけられます。危険ですので必ず信号を守りましょう。



高齢者の何でも相談

地域包括支援センター



「農園で野菜づくり仲間づくりをはじめよう！ケアファーム 新規 OPEN！」

春の日差しが強くなり、暖かい日が続いていますね。

このたび、三箇3丁目にありますデイサービス施設「ケアパートナー大東」様より、敷地の一部を畑としてご提供いただきました。

仲間との交流や栽培・収穫を通して、運動機能の低下や認知症、閉じこもりなどの予防を図り、いきいきと生活できることを目的とした野菜づくりサークルの参加者を募集します。区画貸しの貸農園とは異なり、仲間と一緒に野菜を育てて収穫します。たくさん収穫を目指して、一緒に野菜作りをしませんか？サークルのメンバーをお待ちしています！！

【ケアファーム】

対象:65歳以上の大東市在住の方

場所:ケアパートナー大東 大東市三箇3-9-20

参加費:1,500円(1カ月)

申込み・問合せ先:大東市地域包括支援センター 電話072-800-5374

FAX072-800-5375

※大東元気でまっせ体操も「ケアパートナー大東」で始めました！！

開催日:毎週木曜日 14時～

(寄稿 大東市地域包括支援センター 社会福祉士 西尾 祐佳)



先月号に続き、今回も自転車に関する交通ルールのお話をさせていただきます。

① 原則は車道 自転車は「車両」と位置付けられていますので、歩道と車道の区別があるところでは「車道を通行する」のが原則です。【罰則】違反した場合、3月以下の懲役または5万円以下の罰金

② 車道は左側を通行、自転車の「右側通行は禁止」されています

【罰則】違反した場合、3月以下の懲役または5万円以下の罰金

③ 歩道は例外

自転車は車道の左側を通行するのが例外として、次のような場合は、自転車が歩道を通行できるようになっています。

(1) 道路標識や道路標示で指定された場合

(2) 運転者が13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方の場合

(3) 車道や交通の状況からみてもやむを得ない場合(道路工事、連続駐車などで車道の左側部分が通行困難な場合、著しく自動車などの交通量が多く、かつ車道の幅が狭いなどのため、接触事故の危険がある場合)



④ 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行、歩道は「歩行者優先」です。自転車が歩道を通行するときは、車道寄りの部分を徐行(すぐに止まれる速度で通行すること)しなければなりません。また、歩行者の通行を妨げるような場合は、一時停止しなければなりません。自転車のベルを鳴らして歩行者に道を空けさせたり、スピードを落とさずに歩行者を追い越したりするのはルール違反です。【罰則】違反した場合、2万円以下の罰金または科料自転車で事故を起こした時、「右側」を走っていた場合は責任が重くなります。ご注意ください！

安心・いきいきネット相談支援センター慶生会 住道
松谷 彰大 ☎ 072-806-2880