

安曇野市地域支え合い推進フォーラム
平成29年10月28日(土)

ひだまりサロン 紹介



専門職・地域住民合同研修 「看護・介護・家族・地域住民 包括ケアを考える」

講師 東京医科大学看護学科教授・元厚生労働省四国厚生支局長 をお招きして—

発表者

特定非営利活動法人 コミュニティーケアサポート
代表理事 伊東 勉

高家下飯田区に受け入れていただいて14年、グループホームひだまりの里とよしなど地域のつながりは防災組織に組み込んでいただくお願いから始まりました。地域運営推進会議は地域の気になる話も聞かせていただく場所になっています。

その中から、特定非営利活動法人の設立機運が生まれました。

特定非営利活動法人コミュニティーケアサポートは、地域の元気高齢者の活動を支えています
元気なうちは ご近所大切に お付き合い！！

“幸せの尺度”は皆それぞれですが、

この年になったら 思い出はいいことばかりだったと 思うことにして～
評判の元気高齢者でしよう！

好例者くらぶ {ひだまりのさろん} へのお誘い

場所を選ばず、勝手に集まってみんなでやりたいことを話し合っ、楽しく過ごす時間を持ちたいと思っている皆さん！まず親しい友達と、外で集まる場所探しから始めませんか。豊科高家下飯田（旧警察官駐在所）・豊科南穂高（細萱地区 山崎寮）で“集まり”が始まっています。とりあえず参加してそこから自分たちの“集まり”を探してください。“仲間づくり”のお手伝い致します。

会員には、毎月の開催案内が連絡網を通じて届けられます。

下飯田区では平成29年度から「回覧」をしていただけるようになりました。

- * 「回覧」を見て参加された方は9月30日現在0人
- * サロンの立て看板を見て参加問い合わせ1名（熊倉）

ご近所・お知り合いのツテをたどって出会いを広げています。

お知らせをしてもなかなか参加していただけません。友人知人の参加しているところへお誘いしていただく事、それに尽きるような気がします。区・町会及びその他の組織・サークル活動等の年度事業に競合しない形で、集まりやすい「さろん」運営を進めています。

私たちNPO法人コミュニティーケアサポートは、高齢になっても健康で過ごすためにはどうしたらいいのか。認知症を理解し、その人と家族を受け入れることはもちろん、自身がたとえ認知症になっても、その地域で、その家で、全ての人に支えられて暮らす事が出来る環境を整えていくには、今の自分が、健康で体力を落とさず暮らし続ける事。そして認知症になっても家族の理解と地域の人々の支えがあれば、安心して暮らしていける居場所を作っておくこと。なじみの顔が揃う場所を自分の意思で見つける事。誘ってくれる知人・友人の言葉を信じて。

さろんの活動は、打ち上げ花火のように、一瞬皆の注目を集めても何も変化も生まれません。

人が動けば、道は開拓ける（道はひらけると読んでいます）

誰も参加しない時も、20人集まる時も、自分たちが幸せになる為に「さろん」は開かれています。

人の集まりが嬉しくてたまらないスタッフによって！

健康維持・認知症予防 歌声喫茶



まずは発声練習から、お茶でのどを潤しカテキンで消毒！
懐かしい歌をおさらい。手話と組み合わせて脳活タイム。
発表会に向けて練習中！皆さん楽しみに出かけて下さい。
特定非営利活動法人 劇団現代座の今村さんが

アコーディオンに合わせて指導中！

(今村さん演劇活動の都合により参加者のみで練習の場合もあります。)

会費 200円

毎月 第2水曜日 10:00~

ひだまりのママ会

平成24年「昔語りの会」が発展改称“80代はまだ若い”ので
ひだまりのママ会になりました。集まる事・作る事・食べる事
おしゃべりする事、もちろん後片付けも。お互いを気遣い笑い合える
仲間づくりが広がっています。

会費 500円~700円(材料費により会費が変わります)

毎月 第3水曜日 10:00~

見守り隊(健康維持の為に5000歩 歩こう) 出発! 13:30~
食事会后、腹ごなしに地域内の散歩コースに沿って季節を楽しみます。

(特定非営利活動法人コミュニティーケアサポートは安曇野市地域見守り連携協定を結んでいます)

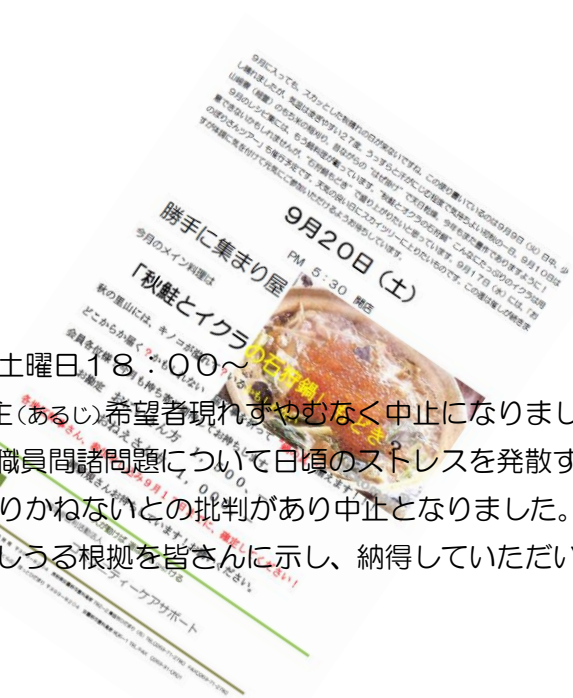


☆中止した集まり☆

1・持ち寄り居酒屋「勝手に集まり屋」 毎月第三土曜日 18:00~

平成24年6月から27年3月まで集まりましたが、居酒屋主(あるじ)希望者現れずやむなく中止になりました。

2・おにぎりの会 介護職員(管理者)地域連携・職員間諸問題について日頃のストレスを発散する会
27年度から開催を予定しましたが、管理職の過重負担によりかねないとの批判があり中止となりました。
思いつきではじめない。どのような事業を起こすにも、継続しうる根拠を皆さんに示し、納得していただいたものだけを行う事が大切だと肝に銘じています。



活動紹介・3

認知症になっても、地域の中で暮らし続けることができる
地域の中の、温かい見守りと家族へのいたわりがあれば—

思い出かふえ

認知症になっても、地域の中で暮らし続けることができる
地域の中の、温かい見守りと家族へのいたわりがあれば—

思い出カフェ

平成29年 2月22日(水)
10:00~

認知症の家族と共に生きる
ドキュメンタリー映画の
予告編(数編)をスクリーンで

人形劇団
「ほっとつと」
黄庭さんと珠子さんの
夫婦の話 聞いてみませんか?

介護予防指導士 古根静子さんによる
元気な毎日を送る為の「健康体操」指導も
同時開催
友達お誘い合わせでご参加ください。



記憶と記録を振り返りながら認知症予防。昭和の映画を觀賞したり、手先を使う物づくり。

看護師・介護支援専門員・認知症ケア専門士介護にかかわる専門職が“かふえ”をサポートしています。

認知症の人もその家族も連れだって参加してください。悩みや苦しみを受け止めてくれるスタッフが元気に活動しています。

お昼はカレー会(メニューは変更される場合もあります)

介護予防士 古根静子さんによる

元気な毎日を送る為の「健康体操」指導

会費 300円

毎月 第4水曜日 10:00~

見守り隊(健康維持の為に5000歩 歩こう)出発! 13:30~
食事会后、腹ごなしに地域内の散歩コースに沿って季節を楽しみます。

(特定非営利活動法人コミュニティーケアサポートは安曇野市地域見守り連携協定を結んでいます)



活動紹介・4

オカリナ長閑(のどか)

オカリナの何とも言えない哀愁を帯びた音色には心惹かれるものがあります。

今は、オカリナを心から愛してやまない5名~6名で練習をしています。

始めてみようかと思われる方、まずは出かけてみませんか。

和やかな雰囲気の中にも上達したい思いが伝わってくる音色に
思わず引き込まれること請け合いです。

(写真は合同発表会)

会費 100円(購入等実費)

毎月 第3土曜日 14:00~



認知症啓発に繋げる—

これらの活動は、認知症になっても住み慣れた地域のなかで、周囲の温かい見守りと理解があれば、安心して暮らしていける事を、お互いが確認し合うための“さろん活動”の中で、認知症に関する悩み相談、家族支援の在り方等積極的に関わりを持つよう心がけています。

又、地域の皆様に講演会や研修等への参加を促し、地域の中で認知症になっても安心して暮らし続けることが出来る環境づくりの支援活動を続けています。

活動紹介・5

農作業 ひだまりの畑・横山さんの畑・中澤さんの畑・山崎寮のもち米・ひだまりのこしひかり
下飯田地域保全会の皆さんから紹介していただいた畑2反、さろん仲間の畑の一部を使わせていただき、さろん参加者の応援のもと耕作しています。

特に、黒豆と小豆はさろん活動の料理に利用し福祉施設へのお届けもしています。畑で育った野菜も活動利用はもちろんのこと、福祉施設での提供にもつながっています。うるち米は横浜・藤沢の施設に購入していただき法人の活動資金の一助となっています。



田植え後昼食風景



じゃが芋植え



長ネギ植え



アルプスが水面に〜こしひかり

活動・6

研修事業

- 1・介護人材サポート研修 松本大学513号室 (きやりあねっとに掲載されています)
- 2・キャリア形成訪問事業 長野県下一円申込をいただいた事業所及び事業所連携地域支援活動に講師派遣を行っています。
- 3・講演 公民館・社会福祉協議会・行政紹介・包括支援センター紹介による地域活動の場に講師派遣を行っています
- 4・台湾の大学と連携し介護実践・ソーシャルワークの学習を目的とした学生を受け入れています。
- 5・地域支え合い活動に取り組む、他地域の皆さんと相互訪問しながら悩みや苦労話を打ち明け合いストレスにならないよう留意しています

キャリア形成訪問事業による出前講座にも出かけています

特定非営利活動法人コミュニティーケアサポートは

小規模な事業所(特養・老健もご相談ください)の**スタッフ研修出前**します!
事業所の**“ちから”はスタッフの幸せ度と自信に満ちた笑顔です。**

人づくりは幸せづくり

介護スタッフ・施設管理者のスキルアップとメンタルケアを事業所の規模に合わせて教育・研修プログラムからお選びいただけます。

研修支援活動

出前講座の目的とご利用のお誘い

- 1・研修等にスタッフの派遣が難しい小規模な事業所へ必要なスキルを持った講師派遣致します。
(講師陣については、お問い合わせください)
- 2・研修を必要とする事業所の、今取り組みたい研修について豊富なプログラムの中から組み合わせてお申込みいただけます。
問題意識を持たれたその場に、適切な改善と納得できる知識や技術の習得は事業所にとって有益なことです
- 3・講師派遣圏域 中信地区 南信地区 諏訪地区 (その他の地域についてお応談)
- 4・講座お申し込みは下記事業所まで

複数事業所連携研修参加のお誘い

- 1・松本大学513号講座 平成20年から産学連携福祉事業所中堅管理職・及び意欲溢れるスタッフの学びの場として(毎年度6月～翌年3月の間 4～6講座)開講平成26年度からは、研究会として参加事業所の課題を共有し、課題に即した講師陣の助言をいただながら学びます。
- 2・医師(リハビリテーション含む)・看護師(認定看護師)・認知症介護指導者・大学教授陣・他多様な講師陣があなただけをサポートします。
- 3・講座お申し込みは下記事業所まで

講演会開催へのお誘い

- 1・地域活動・事業所主催等への講師派遣 依頼内容に沿った講師派遣を行います。
- 2・地域に発信するための講演会開催
地域社会が求める知識・情報の発信を積極的に行います。高齢化社会の中にあっても自信と責任をもって地域社会と積極的に関わりを持つ努力をされる社会人(高齢者)の活動を支援します。認知症になってからも地域の中で、人として認められ住み続けることが出来る地域支え合いの講演づくりの支援活動に取り組みます。



非営利活動法人コミュニティーケアサポート

ひだまりさろんと安曇野市との間で

地域見守り活動の連携協定が結ばれました

地域の中で、独居の方、日中独居の方、高齢なご夫婦のお住まいなどの前を通りかかった時には、支え合いの心で、何か生活に変化がないか見守っていただけたらと思います。
近隣の人が、機会あることにお声をかけて頂けると、絆がより強く深く結ばれることでしょう。
地域においては、区長会を通じて活動の指針が示されることと思いますが、私たちのネットワークは住みやすい地域で実践できる無理のない見守り活動を心がけます。
私たちはこんな活動から始めます!

—お仲間募集—

ほがらか散歩見守り隊

(柔軟体操) + 散歩(見守りコース) + お茶会

毎月 2回程度(水曜日・午後1時30分～) 1時間程度

《現在、活動している皆様へ》

毎日、散歩を欠かさないう方!

毎日、犬の散歩をされる方!

見守り隊にご協力ください。

(暫々の活動として始まるまで!)

見守り活動に関する、ルール・個人情報保護に関する要件等の説明会(お茶会)も、あります。

※どんなことを見守るのか

※変化に気づいたときの対処法 周知・統一(プライバシー保護)

※遠征支援(ダイヤポート)

※家族連携

などなど、地域包括支援センター職員さんによるお話しも聞かせていただきます。

日曜 2月22日(木) おもいでカフェ ご参加ください!



特定非営利活動法人 コミュニティーケアサポート
安曇野市豊科高家782-2 (豊科所ひだまり 内) TEL0263-71-2780
見守り隊事務所 ほっとひだまり (旧下飯田駐在所) JAあずみ高家支所となり
安曇野市豊科高家806-1 TEL0263-31-0501

バス旅行は、下飯田区の有志が地区の皆さんを誘って始めたものですが、2回目からはさろんで案内しています

好例者くらぶ ママ会 10月例会 お申し込みはお早めをお願いします。

平成28年10月13日(木)

秋の行楽バス旅行

今年は寺泊へ

海の幸美味しく **頂きます! ツアー**



行程(予定)

AM7:30発

J A下飯田P〜スワンガーデン〜(長野道〜北陸自動車道経由) 寺泊へ

寺泊水族館〜いけす料理(屋敷)〜魚の市場(見学・買い物)〜(長野道〜北陸自動車道経由)

〜スワンガーデン〜J A下飯田P

PM6:00着 午後の行程は、時間調整します。(皆さんの元気加減により!)

会費 10,000円 (会費には以下の費用が含まれています)

貸切バス借車料金・保険料・運転手謝礼・燃料費・高速道路料金・駐車料金(必要な箇所)

屋敷代・飲み物(車内) 通信費その他)

お申込み締め切り **9月10日(木)**

参加募集人員 28名(最少催行人員20名)

お問い合わせ・お申込みー

NPO法人 コミュニティーケアサポート (ほっとひだまり内) 又は集皆所ひだまり迄

TEL0263-71-2780 FAX0263-71-2782

平成28年 今年もやります!!

いいことも、悪いことも、悲しいことも、そしてうれしいことも: : :

露天風呂から松本安曇野の夜景を眺めながら

ざぶ〜ん と温泉に入って



日時 平成28年12月17日(土)

午後6時開宴

会場 ファインビュー室山

会費 15,000,- (宿泊費含む)

日帰りの方は、6,000,- (風呂は入れます)

深い話も、ちょっとねって話も、オ・ト・ノ話も、笑って話せば垢落とし!

是非、楽しい会で一緒に盛り上がりましょう!!

特定非営利活動法人 コミュニティーケアサポート



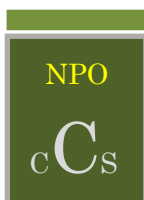
出欠席のご連絡は、

080-3200-7961 伊東 勉 又は

080-5140-5381 八田 桂子

0263-71-2780 (デイサービス 集皆所ひだまり) 塩原直子迄

ーメモー



特定非営利活動法人 コミュニティーケアサポート

住所 〒399-8204 長野県安曇野市豊科高家782-2 (集皆所ひだまり内)

TEL 0263-71-2780 FAX 0263-71-2780

さろん ほっとひだまり TEL/FAX 0263-31-0501