



## お気軽に「相談センター」

## 緑丘・瑞穂地域包括支援センターだ。

地域での介護相談の最初の窓口となるのが「地域包括支援センター（以下、「地域包括」と言います）」です。

高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるように、必要な介護サービスや保健福祉サービス、その他、日常生活支援などのご相談をお受けします。地域包括では、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど、専門知識をもったスタッフが連携をとりながらチームで総合的に地域の皆さまのご支援をさせていただきます。ご相談の費用は無料です。まずはお気軽に相談ください。

地域包括には、次のような相談がよく寄せられていますのでご紹介いたします。

### 【生活環境の改善支援】

#### Ⅱご相談者Ⅱ

Aさんは長男夫婦のすむ伊丹市に地方から引越してきました。これまでは知人友人と仲良く楽しく暮らしていたのですが、転居してからは親しい友人もなく、長男夫婦は仕事で不在、テレビばかりみて自宅にこもりがちな生活になってしまいました。

#### Ⅱ地域包括Ⅱ

伊丹市内には一〇〇カ所以上の高齢者のための「地域ふれ愛福祉サロン（以下、「サロン」と言います）」が開催されて食事会や体操・ゲームなどを交え、交流できる機会が提供されています。

地域包括はサロンだけでなく、介護予防デイサービスへのお誘いなど、心身の維持・改善を目指し、楽しみのある生活を送って頂けるように支援いたします。

### 【介護保険申請】

#### Ⅱご相談者Ⅱ

Bさんはこれまで元気に暮らしていましたが、外出先で転倒し骨折してしまいました。病院で手術を受けて退院しますが、自分で全ての家事等を行うことが困難になってしまいました。

#### Ⅱ地域包括Ⅱ

退院後の生活を一緒に検討していきます。ご自宅での生活を再開されるにあたって介護保険の申請の提案や、住宅改修、福祉用具のレンタルを手配させていただきます。そして、心身の状態に合わせて自立した生活に向けた支援をいたします。



## 【独居高齢者への見守り支援】

### 〓ご相談者〓

男性Cさんが住むお隣の方から相談がありました。

独居のCさんがこのところ弱っておられる様子で心配なので、支援をお願いできないか。

### 〓地域包括〓

Cさんは全く、医療機関への受診がありませんでした。地域包括の相談員がご自宅へ訪問して受診を勧め、内科、整形外科受診となりました。

その結果、「糖尿病」「低栄養」「下肢筋力低下」と診断されました。

六五歳以上の高齢者または四〇歳以上の方で一六種類の特定疾病が原因で、介護の必要な方は、介護保険の申請をして、認定されたらサービスが受けられます。介護度によっては利用できるサービスの種類と量が異なります。

サービスには通所や訪問して行う在宅サービスや施設入所のサービスなどがあります。下肢筋力の改善にはリハビリなどのサービスもありますし、ご本人に合わせて必要なサービスを選んでご利用いただけます。地域包括や担当ケアマネジャーと一緒に相談して決めることができます。

## 【むりやり高額商品を買わされた時】

### 〓ご相談者〓

セールスマンからむりやり高額な商品を買わされたDさん。契約した後、冷静に考え直したらとても後悔をしてしまいました。

### 〓地域包括〓

そのような場合も地域包括にご相談ください。消費生活センターや弁護士も含めて、クーリングオフが（契約時点から一定の期間内なら消費者が一方的に契約を解除できるとする制度）できるように支援をいたします。

## 【生活費や財産の管理】

### 〓ご相談者〓

Eさんは、最近、生活費を銀行に下ろしに行くのが大変になってきました。

### 〓地域包括〓

地域包括では、社会福祉協議会が行っておられる財産保全・管理等サービス事業を紹介しています。ご本人に代わって生活費として使用する預貯金の入出金などをしていたいただけます。

## Fさんは、認知症が進んで

財産管理が難しくなっています。

### 〓地域包括〓

認知症・知的障がい・精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な方々は成年後見制度を利用して、預貯金などの財産を管理したり、介護などのサービス利用や施設入所に関する契約をしてもらうことができます。地域包括は伊丹市福祉権利擁護センターとも連携して支援いたします。

## 【最近、足腰が弱ってきたと感じた時】

### 〓ご相談者〓

Gさんは、最近年齢のせいもあって足腰が弱ってきたと感じています。運動をしたいと思っているのですが、情報が欲しいと思っています。

### 〓地域包括〓

伊丹市では、高齢者の方々に気軽に來ていただけるサロンや自主グループ活動で体操などをしていただくことができます。また、全国的に行われている「いきいき百歳体操」は、筋力アップ等の効果が実証されています。地域包括はそれらもご紹介いたしますので、お問い合わせ下さい。

## 【徘徊の捜索・防止、認知症対応支援】

### 〓ご相談者〓

Hさんの父親が認知症で、最近ではたびたび道に迷うようになり、家族が目を見送った際に行方不明になってしまいました。

### 〓地域包括〓

「行方不明」の連絡を受けた場合は、行方不明になった時刻やその時の服装・特徴等をお聞きして捜索に関わっていきますが、より早く捜索活動が進められるように、警察に届出をしてもらう様にしています。地域包括では地域見守り活動の推進によって、より早い発見と人格を尊重した対応が出来るように地域の方々ともすすめてまいります。

## 【近所に気になる方が・・・】

### 〓ご相談者〓

Iさんは、家族ではないのですが、近所に「大丈夫かしら？」と気になる高齢者がおられます。

### 〓地域包括〓

地域の皆さまからの情報提供で多くの方の安全が守られています。気になることがあれば躊躇せずお知らせください。個人情報厳守して、迅速に対応させていただきます。





# 家族介護者教室にお越しください



地域包括支援センターでは、年に数回、地域の方々に向けた「家族介護者教室」を開催しています。

二月は歯科衛生士さんに食べ物を飲み込むまでの仕組みを楽しく教えていただきました。

美味しく食事ができるには、その仕組みが有効に使えるようにしていく日頃の生活が大事だとのアドバイスをわかりやすく講義していただきました。



講義中の教室は、笑ったりおしゃべりしたり、身体を動かしたりと、実践を交えたとても楽しい学習会になりました。

学習会のあとには「脳トレ」になるお手玉も行われました。参加の皆さま方からは、「もっといろいろな聞きたいわ」「次も期待しています」とのうれしい要望もいただきました。

## 介護予防デイサービスって

介護予防デイサービスは、可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、自宅にこもりきりの方の孤立感の解消や心身機能の維持、家族の介護の負担軽減などを目的として実施しています。

北村センターで月3回（月曜日）実施している健康教室「ぐる教室」では、プリント学習で頭の体操、ゲームなどのレクリエーション、健康体操を行います。

荻野センターで月3回（火曜日）に実施している荻野手芸教室では、健康体操と折り紙、手芸を行っています。

参加されている皆様は、和気あいあいとお過ごしで、毎回参加を楽しみにして下さっています。

見学も随時受け付けていますので、是非、お問い合わせください。（要介護認定を受けておられない高齢者の方が対象になっていません。）

参加費 250円/1回  
食事代 450円/1食  
材料費は実費です。

どんな事をしている



# ぐるりあ相談支援センターをご紹介します



「ぐるりあ相談支援センターって何をするとところ？」

「障害者相談支援センターって何をしている所?」「相談支援専門員ってどんなことをしているの?」とよく質問されます。

一言で言えば、相談支援センターは障害のある方の相談窓口です。

相談支援専門員が障害のある方の相談に乗ったり、障害福祉サービスを利用される際に申請手続きを行ったり、サービスを提供する事業所を紹介したりします。

介護保険のケアマネジャーほどよく知られた存在ではありませんが、よく似た仕事です。

今回は、ヘルプ協会のぐるりあ相談支援センターの紹介をいたします。

「相談支援の具体的な取り組みをご紹介します」

障害福祉サービスにも介護保険と同様、自宅にヘルパーさんが訪問して掃除や調理をお手伝いしたり(家事援助)、入浴のお手伝いをしたり(身体介護)という居宅介護があります。

また、それは別に障害福祉独自のサービスがあります。

【例えば】

Aさん：「私は目が見えないから一人で外出するのが怖くて、ほとんど家から出ない。でも、家に閉じこもっていると身体に良くないし気分もふさぎ込んでしまいました。散歩したり気分転換に買い物に出かけたいと思っています」

相談支援専門員：「同行援護サービスがあります。目の不自由な方にヘルパーが同行し、その方の行きたい所へ一緒に外出します。安全に移動できるように、見守りや介助が受けられます」

Aさん：「ヘルパーさんが一緒に出掛けてくれるなら安心ですね！散歩もできると嬉しいですよ」



Bさん：「養護学校を卒業してから仕事をしていただけ、人とコミュニケーションを取るのが苦手で続けられなかつたんです。働きたいけど一般の会社ではなかなか雇ってもらえない。どうしたらいいんだろう」

相談支援専門員：「就労移行支援サービスを利用してみてはどうですか？日常生活や職場での他の人とのコミュニケーションの取り方やパソコン操作、挨拶や掃除の仕方、ビジネスマナーなど、社会に出て働くうえで必要な事を学びながら、就職のお手伝いもさせていただきます」

Bさん：「コミュニケーションの取り方も教えてくれるんですか。一度、体験してみようかな」

Cさん：「障がいのある息子は三〇歳なんですけど、一人で生活する事ができません。今まで私が面倒を見て来ましたが、私が体調を崩し検査入院する事になったんです。他に身寄りがありません。この子を一人残して入院できないし、何とかありませんか?」

相談支援専門員：「ご安心ください。短期入所サービスがあります。通常は最長七日間施設に泊まる事ができます。職員が見守りや介助を行いますし、もちろん食事が提供されお風呂にも入れます」

「困ったな。どうしようという時にもお声掛けを」

障害福祉サービスには、介護保険サービスにはない様々なサービスがあります。必要な手続きを行い、その方に必要なサービスかどうかの認定を受けたのち、利用がスタートします。

全てをご紹介する事はできませんが「困ったな、どうしよう」という時は、ぐるりあ相談支援センターに声をおかけください。

地域での少人数の共同生活を支援するサービス

## “共同生活援助 ホーム友紀”です



ホーム友紀は共同生活援助（グループホーム）です。共同生活援助では、障害のある方に対して、主に夜間において、共同生活を営む住居で相談、入浴、排せつまたは食事の介護、その他の日常生活上の援助を行います。

このサービスでは、孤立の防止、生活への不安の軽減、共同生活による身体・精神状態の安定などが期待されます。



ホーム友紀の定員は六人です。

月曜日から土曜日まで祝・祭日も含めて午後五時から九時まで開いています。ご利用者は、日中はそれぞれの就業先で仕事をした後、ホーム友紀のある東野サービス付き高齢者向け住宅に併設された施設で晩ご飯を食べてお風呂に入り、みんなどゆっくり過ごしてから、それぞれの自宅に帰ります。

入浴、食事の提供の他、職員は月に一〜二回、利用者の会社を訪問し、担当者と調整を行ったり、買い物・通院の援助も行っています。

ホーム友紀では、ご本人が望む暮らしを少しでも長く続けていけるよう今後も支援し、生活の質の向上を目指して取り組みます。

また将来的には、新しいグループホームを設立し、より多くの利用者を受け入れられるよう努めていきたいと思えます。



# ぶる〜む

今月号ではぶる〜むの事業の様子や特徴、イベントなどを改めてご紹介します！

ぶる〜むは伊丹市南部の美鈴町交差点近くにある、通所介護（デイサービス）と訪問介護が併設された事業所です。法人の理念でもある「協同と信頼を基盤に人間の尊厳と人権をまもる」を基本としながら、地域から信頼される事業所を目指しています。

デイサービスは一〇名定員（障害者総合支援法による一名の定員を含む）と小規模であり、誰もが安心して生活できるよう利用者に寄り添ったサービスを行っています。

訪問介護では、常勤と三十名の登録ヘルパーが地域の約百二十名のご利用者の元へ訪問し、その人らしい暮らしを支援しています。



少人数ですのでゆっくり過ごしていただけます



外部から講師を招いてフラワーアレンジメント、書道、音楽療法などを行っています

アクティビティの取り組みでつかしんやイオンモールに買物に行ったり、個人の希望に沿った外出もします



季節に合わせた行事を大切に行っています。地域との交流も積極的にを行っています



訪問介護では、生活援助・身体介護・相談業務の三本柱をバランスよく保ち、在宅介護のニーズに合わせてながら、本人の自立向上に努めています



近々、事業所内のリニューアルを予定しています。美しく過ごしやすい生まれ変わるぶる〜むにご期待下さい！見学も随時受け付けています。

# “のつくおん”に農業班が発足します



現在、のつくおんでは緑化事業・建物清掃・とうふ製造・室内作業の四事業を中心に日々の活動を行っています。

利用者の皆さんは、外に出て地域の方々と接することによって一般社会で働くことの厳しさやマナーを学び、日々成長しています。そして、もっと働きたいという方々は一般就労に繋がることも出来ました。

しかしながら、障がい者の働く場はまだまだまだ少なく、彼らが希望する職種を選ぶことはなかなか難しいものがあります。



＝この前の土地の一部をお借りする予定です＝

のつくおんにおいても、自らが希望した職種に就けたというよりは選択の余地なく採用されたという方が少なからずおられることも実際です。

ヘルプ協会ではのつくおんを利用される障がい者の就労継続支援の場を広げたいとかねてから思っていました。そうした折、伊丹市障害福祉課が市内の障害福祉サービス事業者に向けて福祉コンサルタントを用いての新規事業立ち上げを支援する事業の募集がありました。のつくおんは新規事業で検討していた農業部門で応募したところ採用になりました。

農業は、豊かな自然の中での作業を通して優しさや思いやり等の人間性を育み、育てる喜びや達成感、根気、体力等の基礎的な作業能力を養うことができます。また、農業は障がい者の取り組みとして園芸療法の視点からも高い評価が得られています。

事業内容では、農業と農産物の加工作業と加工品の販売を組み合わせることによって安定した運営につなげます。つまり、障がい者にとって農業は福祉的視点とビジネス視点をバランス良く持ち合わせている事業と言えます。

今回予定している農地は、東野サービス付き高齢者向け住宅に隣接しています。住宅からは一面に広がる土地を一望できます。そして入居者はそこで働く人たちと交流することができます。



＝東野サービス付き高齢者向け住宅＝

畑に植えられた種が芽を出し、すくすくと成長する様子が手に取るように見ることができるのは人の心を豊かにし、潤いや人によっては生活の希望にもつながります

季節ごとには収穫の喜びをご利用者のもとより、ご家族、東野サービス付き高齢者向け住宅のご入居者、地域の皆さま方と共に分かち合いたいと思います。

農業班は、当面はのつくおんの一事業として始め、やがてあらたな就労継続支援B型事業所（仮称）第2のつくおん」として独立していく予定です。

# 花粉撃退!!! 食事から花粉症を予防しよう♪

寒い冬が終わると温かい日差しに包まれる春がやってきます。

しかし花粉症の人にとっては、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどに悩まされるつらい時期。そこで今回は、花粉症に効く食材を使用したレシピと栄養情報をお届けいたします。

## 花粉症に効く注目成分

- ① EPA：体内でつくることができない必須脂肪酸であり、アレルギー症状を抑制する働きがあります。主にサバやサンマ、イワシなどの青魚に含まれています。
- ② ポリフェノール：アレルギー物質「ヒスタミン」を抑制するはたらきがあります。主に植物に含まれる色素や苦みの成分であり、代表的なものにお茶に含まれる「カテキン」、玉ねぎに含まれる「ケルセチン」、大豆に含まれる「イソフラボン」などがあります。

## \*花粉症対策の常備菜レシピ\*

### さばの南蛮づけ

材料（1人分）

- さば・・・ 1切（70g）
- 人参・・・ 20g
- ピーマン・・・ 20g（1/4個）
- 玉ねぎ・・・ 30g（1/6個）
- ごま油・・・ 大さじ1
- 片栗粉・・・ 適量

#### 調味液

- しょうゆ、酢、みりん・・・ 20ml
- めんつゆ・・・ 大さじ1/2
- 砂糖・・・ 大さじ1



作り方

- ① さばは一口大に切る。人参・ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りに切る。
- ② 鍋に調味液を合わせ沸騰したら、野菜を入れる。火が通ったら、火を止める。
- ③ フライパンにごま油を敷き、片栗粉をまぶしたさばを両面焼く。
- ④ ②の野菜入りの調味液に焼いたさばを入れ、なじませたら出来上がり。

|| 協同の部屋 ||

私たちは、地域で高齢者、障がい者に何かあった時に飛んでいき、声をかけあい・支えあい・助け合い、そして、「こころのケア」を大切にしています。▲日本語の中で一番美しい言葉は「ありがとう」だと言われています。「ありがとう」という言葉は、世界で一番美しい言葉だと思います。美しい言葉というのは、聞いていても気持ちがいいです。▲それに対して、汚い言葉というのもあります。言われると嫌な気分になる言葉です。例えば「バカ」「デブ」「死ね」といった言葉です。▲又、「お帰り」という言葉があります。「帰ってきたの」という言葉は何気ない言葉だけれど暖かみのある言葉だと感じます。「帰る場所」があるということは大事なのです。▲「ありがとう」「おかげさまで」など日本語には美しい言葉が多くあります。温かい心から出てきた言葉や行動であれば、相手にも自然と伝わり、温かさが滲み出てくるはずですよ。美しい言葉で話すことは大事です。▲お互いに信頼し合える人間関係ができるのです。そういう心掛けが大切なのではないでしょうか。福祉というのは救うだけのものではなく、自立した状態に人間を押し上げることです。▲地域というのは助け合い、支え合う循環が及ぶ範囲です。いのち、健康、くらしは協同の力でないと守られません。