

宇治市のかいごほけんだより

2018年9月 No.34
発行 宇治市介護保険課
〒611-8501宇治市宇治琵琶33
電話番号 22-3141 (代)
URL <http://www.city.uji.kyoto.jp>

いつまでも自分らしい生活をするために

平成29年4月から開始した「介護予防・日常生活支援総合事業」は、本市が中心となって、地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実させることで、地域の支え合い体制づくりを推進するものです。事業の実施にあたっては、「支援する側とされる側」の関係性を超えて、高齢者自身も社会参加により担い手になることや、有する能力に応じた柔軟な支援を受けることで、自立意欲を高めることが期待されています。要支援者等に対して、より効果的かつ効率的な支援等に取り組むとともに、高齢者自身の生きがいづくりや介護予防を総合的に推進していきます。



生活支援型訪問サービスとは

生活支援型訪問サービスとは、要支援1・2と認定された人や基本チェックリストを受けて介護予防・生活支援サービス事業対象者と判定された人を対象に、掃除や調理などの利用者が自力では困難な家事について、家族などの支援が受けられない場合に、宇治市生活支援員【通称：39(サンキュー)支援員】などが訪問して、支援するサービスです。

宇治市生活支援員【39支援員】さんにお話を聞いてみました!

今回お話を伺ったのは、平成29年度の宇治市39支援員養成研修を修了され、生活支援型訪問サービスの宇治市39支援員としてご活躍されているお二人です。

清水さん(40代)

●39支援員となったきっかけは?

介護をしていた義父が亡くなり、その介護経験をいかして何かをはじめようと考えていた時に、39支援員養成研修募集のチラシを見て受講しました。

●どのようなサービス提供をしていますか?

サービス内容は、掃除を行っています。週3日で1日2時間ほどの勤務です。

●活動するにあたっての思いを聞かせてください。

サービスを提供することで少しでも利用者さんの生活のお手伝いができていることにやりがいを感じています。



西川さん(50代)

●39支援員となったきっかけは?

両親が亡くなったことで、親孝行していれば良かったという思いから、何か世のためになればと考へ受講しました。

●どのようなサービス提供をしていますか?

サービス内容は、掃除や買い物を行っています。週4日で1日2時間ほどの勤務です。

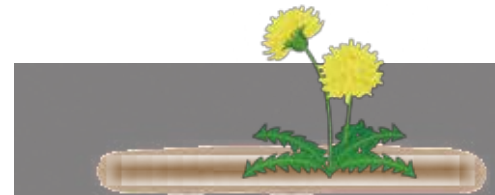
●活動するにあたっての思いを聞かせてください。

訪問先で利用者さんから「ありがとう」という言葉をたくさんいただき、また自分を必要としてくれることを、嬉しく思っております。

お二人は39支援員として働いたのち、現在ホームヘルパーとしての資格も取得され、通院や入浴の介助など様々なサービスを行っています。

住民主体型通所サービスとは

住民主体型通所サービスとは、地域住民が主体となり、体操・運動・趣味活動・交流等を行う自主的な通いの場です。対象者は、生活支援型訪問サービスの対象者と同様です。



温かなご用聞きねっと『たんぽぽ』



住民主体型通所サービスとして平成29年9月に立ち上がりました! 人と人のつながりを大切に、アットホームな雰囲気の中、運営されています。サポーターさんと利用者さんにインタビューしました!

開催日や時間等は裏面をご覧ください!

サポーターの奥田 豊さん(65歳)

代表をされています。優しくあたたかな人柄で、ご自身の仕事もしながら活躍されています。

●活動に参加された動機は?

退職してそれまで地域社会とのつながりがなかったのですが遠藤さんに声をかけられ参加しました。

●サポーターとして活動されてどうですか?

スタッフと利用者の垣根がなく、全員仲間で身内のようなあたたかな場所です。利用者さんが笑顔になっていくのを見ると、私も元気になります。自由に気楽に楽しんで取り組んでいます。

●抱負はありますか?

末長く今のまま続けていきたいです。



奥田さん(右)とたんぽぽのババ遠藤さん(左)

サポーターの小野和子さん(65歳)

明るくムードメーカー的な存在で、奥田さんと共に主要なメンバーとして活躍されています。

●サポーターとして活動されてどうですか?

友だちに誘われたことがきっかけで参加しました。交流会の食事を作るのは大変ですが、みんながおいしいと言って食べてくれるので、やりがいがあります。とても楽しく、また、厚い信頼関係もあるため、活動を続けられています。

●抱負はありますか?

利用者さんもスタッフも、いかに楽しんでもらうかということを大切にしていきたいです。

利用者の市川 忠義さん(85歳)

いつもお元気でつらつとされており、人にパワーをくださるような素敵な方です。

●通いの場に参加されたきっかけは?

以前は舞鶴市に住んでおり、息子の住む宇治市に引っ越してきました。当初は知らない人ばかりでしたが、「たんぽぽ」のチラシを見て存在を知り、参加して7年になります。人との交流が好きなので楽しく参加しています。

●健康のために心がけていることはありますか?

カラオケサークルにも参加しており、新しい歌を覚え、頭を使うことが大事です。また、早寝早起きの規則正しい生活を20年間続けています。多くの人と交流をもてるような趣味を持つことも大切です。



「たんぽぽ」の詳細

開催曜日・時間・利用料等	場 所	問合せ先
<茶話会> 第1～3火曜日 午後2時～4時 利用料:200円(実費)	〒611-0002 宇治市木幡御園20-152 御蔵山商店街 中程の店舗	温かなご用聞きねっと 『たんぽぽ』 31-4985
<交流会> 毎月 月末の日曜日 正午～午後2時 利用料:400円(実費)		



ボランティアさんを招いて紙芝居をされています。とても面白く、利用者さんも大笑いでした！



ある日の交流会での料理です。毎回小野さんがご自身で育てられた野菜を使っておいしい料理を作っておられます！

住民運営の通いの場は・・・

「住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らしたい」それは誰しもの願いだと思います。そのためには、介護が必要な状態にならないよう、一人ひとりが介護予防につとめ、役割を持ち、生き生きとした生活を送ることが大切です。

この通いの場は、介護予防、生きがいづくり、健康づくりのために、地域の皆さんが集まって、介護予防体操、レクリエーションなどを行う活動の場です。

要支援1・2と認定された人や基本チェックリストを受けて介護予防・生活支援サービス事業対象者と判定された人が対象です。提供時間は1回あたり概ね2時間、毎週1回以上、基本的に同一の曜日に開催する等の決まりがあります。

現在、新しい通いの場の立ち上げに向けて準備中です。サポーターとして活動してみたいと思われる方、お待ちしております!! 詳しくは、下記問合せ先まで。

【問合せ先】健康生きがい課 生きがい振興係 0774-22-3141(代)

他にも2つの団体が運営されています!!

名 称	開催曜日・時間・利用料等	場 所	問合せ先
つどいのえまり (笑舞利)	毎週月曜日 午前10時～正午 利用料:200円(実費)	〒611-0021 宇治市宇治壱番23 放課後デイサービスcalme(ちやるむ)内	(社福)不動園 21-4500
おこしやす	毎週火曜日 午前10時～正午 利用料:無料	〒611-0002 宇治市木幡北山畑23 ハーモニーやまはた内	ハーモニーやまはた 38-2810

家族介護者向けの支援事業をご紹介します 【問合せ先】健康生きがい課 生きがい振興係 0774-22-3141(代)

在宅高齢者介護者リフレッシュ事業

※対象者は、いずれも要介護2以上の方の介護者家族となります。

在宅で要介護者を介護している家族のリフレッシュと互いの交流を深めるため、宇治市社会福祉協議会に委託をして実施します。申込みについては、随時市政だよりにてお知らせします。

【交流会企画】

- 平成31年1月30日(水)「民音之会」の演奏鑑賞
京都文教大学のキャンパスで、京都文教大学民族音楽クラブ「民音の会」の演奏を鑑賞し、参加者同士で交流します。
- ※第1回交流会企画に参加された方は参加不可

【レクリエーション企画】

- 平成30年10月18日(木) バスで祇園花月へ、大いに笑ってリフレッシュ!
- 平成30年11月13日(火) バスで祇園花月へ、大いに笑ってリフレッシュ!
- 平成30年12月13日(木) パパっと! かんたん介護食づくり!

※リフレッシュ事業については、交流会企画とレクリエーション企画それぞれ1回ずつまで参加可能です。

介護知識・技術習得教室

家族介護者の適切な介護知識・技術等の習得を目的とした教室等を開催します。企画内容については、随時市政だよりにてお知らせします。

平成30年度

家族介護者教室 ～ケアラズ・カフェ～

介護について相談できる人はいますか？

介護をする人が健康であるために、自らの健康づくりについて一緒に学びませんか。

申込み不要

出入り自由

参加費無料

時間は全て13:30～16:00です。

【対象】同居・別居を問わず、家族の介護をされている宇治市民の方
(施設入所中の方を介護されている方も参加可能です)

徒歩または公共交通機関にてお越しください

ご都合の良い時間にお気軽にお越しください

■内 容 (栄養と運動について)

日 程	会 場
9月 6日(木)	ハーモニーやまはた
9月14日(金)	うじ安心館
9月20日(木)	東宇治地域福祉センター
9月28日(金)	西小倉コミュニティセンター
10月 2日(火)	特別養護老人ホームまごころ園
10月11日(木)	南宇治コミュニティセンター
10月29日(月)	開地域福祉センター
11月12日(月)	うじ安心館
11月27日(火)	伊勢田明星園

■内 容 (口腔と運動について)

日 程	会 場
9月19日(水)	横島地域福祉センター
9月26日(水)	南宇治コミュニティセンター
10月 5日(金)	西小倉地域福祉センター
10月16日(火)	コミュニティワークこはた館
10月24日(水)	うじ安心館
11月 5日(月)	東宇治地域福祉センター
11月 7日(水)	ハーモニーやまはた
11月16日(金)	横島コミュニティセンター
11月22日(木)	南宇治コミュニティセンター

【問合せ先】健康生きがい課 地域包括ケア・介護予防推進係 0774-22-3141(代)