

こんにちは

私たち地域包括支援センターは、地域の皆様の高齢者のお困りごとの相談に乗ったり、市役所に申請を代行したり、時には解決したりしています。

最近私たちが、関わって「困ってるなあ。」と感じたことを、お話します。

高齢者が沢山いる地域には、集会室が建てられていますが、実際には、「集会室に歩いて行けないから、参加が出来ないのよ。」「家族の介護をされていて、本当は誰かと話したり聞いてもらったり、相談したいことがあるのに、誰にも相談できないの。」とか、「本当は寂しいけれど、子供たちには迷惑かけるし、相談したくないから・・・。」と、我慢している方が、「近くに住んでいるんだよ。」と言うご相談を受けます。どなたも頑張って、お一人やご夫妻で過ごされたり、日中独居で、同居生活を行っていらっしゃる方でした。その方達とお話ししていて気付かされたことは、これからの生活に必要なものは「と・も・達」だなあとつくづく感じました。「あたり前でしょ？」と思われるのですが、もちろん仲良しの友達、一緒に寄り添ってくれる伴達、協力してくれる共達です。こういういろいろな友達を作る環境づくりのお手伝いも、北部包括はしていくつもりです。「なんか不安だな」と感じたら、どうぞお電話ください。

北部地域包括支援センター 一同

出張相談行います！！

北部包括では今年、担当地区の廻田町、多摩湖町、諏訪町、野口町の4町で出張相談を行います。今回は多摩湖町で行います。

1月24日（木）午後2：00～4：00
多摩湖ふれあいセンター 1階集会室
多摩湖町1-18-16

お気軽にご相談ください。お待ちしております。



介護予防教室のお知らせ

テーマ： 認知症の理解を深める
日時： 平成25年2月21日（木）
午後13：30～15：30
場所： 廻田憩いの家 廻田町3-12-6
講師： 廻田クリニック院長 小林永子先生

参加費は無料。みなさま是非いらしてくださいね。

北部包括 連絡先 042-397-5123

新年明けましておめでとうございます。と言っても、すでに1月も下旬になってしまいました。たが（笑）皆様は年末年始いかがお過ごしでしたか？

北部地域包括支援センターは、365日窓口は開いているので、大晦日も元旦も職員が出勤しておりました。



さて、年末に行われた衆議院選挙は自民党の圧勝で終わりました。私共医療や福祉・介護の現場で仕事をする者にとっては、厚生労働大臣は誰になるのかが最大の関心事でした。そ

して今回大臣になったのは田村 憲久たむら のりひささんでした。昭和39年生まれのりひさの48歳、これまで衆議院の厚生労働委員会などに関わってきた方だそうです。

今後大臣の指揮の下、どのような施策が打ち出されるのか気になるところですが、平成24年12月27日に行われた記者会見では、記者から「医療・介護の分野でまだ問題が山積であるという御発言がありましたが、この分野、具体的にはどういう点が問題だとご認識されているのかお聞かせください。」という質問がありました。

これに対して大臣は、「医療もそうですが、介護は非常に厳しい状況ですね、介護保険は。それは、1号被保険者（65歳以上の方）が象徴的に言われますが、2911円全国平均の保険料からスタートして、5000円弱まで来てしまった。急激な保険料の増加というものが、本当に持続可能なのかどうかという事は国民はかなり不安に思われていると思います。負担の増大を、その伸び方をどこまで抑えることができるのかどうか、一定の方向性を厚生労働省としては出していくという話になろうかと思えます。」と答えています。（厚生労働省ホームページより抜粋）

自民党政権も始まったばかりですから未知数の部分がありますが、「負担の増大を抑えるということが具体的にどのような形で行われるのか？」わたくし共は注視していかなければならないと考えております。高齢者の方々にとって利用しやすくなるのか、それともサービスの切り捨て（今まで利用できていたものが利用できなくなる等）になるのか・・・是非皆様のご意見もお聞きしたいと思います。なにかあれば北部包括までお寄せください。

最後になりましたが北部包括職員一同、今年も地域の皆様の豊かな暮らしのために働いていきますので、何卒宜しく願いいたします。



男の料理教室



皆様しばらく広報誌が出ない間に、2回も料理教室を行っていました。今回は2回分お伝えいたします。

第2回男の料理教室は、9月27日に開催されました。今回から緑風荘の栄養士さんからもレシピを作成していただけて、とても見やすく分かりやすい作り方となりました。やはりプロですよね。まいたけご飯、秋鮭のホイル焼き、など秋にぴったりの食材を使って皆さんが作り終えるのに時間が足りるかな？と思える4種の料理でしたが、先生方の言うとおりが進むとあら不思議、11時半に作り終わりました。男性の方々も、「普段こういったのはしていないけどたまにはいいねえ。」と言ってくださって盛り上がりました。

続いて11月22日、いい夫婦の日に第3回は開催されました。今回は、クリスマスに向けてのパンを使ったパーティ料理を作ることになりました。

サンドウィッチ各種と、ポテトサラダ、簡単コーンポタージュスープでしたが、中に挟むハンバーグや、ポテトサラダなども一から手作りだったので、皆さん工程に追われることになりまして、今までなら「次何するの？」と聞いていた方たちも、今度ばかりは、栄養士の先生の命令に従っていました。笑

でも、必死で作ったので、時間内に出来上がり、そのパンのかわいらしさと、ラッピングしたジャムを挟んだパンの綺麗な様子に、皆さんの目尻も下がっていましたし、「家で子供や孫に作ってみようと思いますよ。」と先生に話す姿を見て、「あーたのしかつたんだ。」と思いました。

このような言葉を聞くと、われわれも男性の料理の機会を作ってよかったと思います。今年度あと1回、1月24日に行われます。皆さん今回も忘れずに来て、一緒に盛り上げてくださいね。

よろしくお祈りします。

ちなみに次回は、パスタですよ、和風きのこスパゲッティと、ミートソースかな？あとは、野菜スープです。美味しそうですよ。楽しみです。

去る10月26日に、「この指とまれ」のバス遠足に包括支援センターもお呼ばれして行ってきましたよ！実は5月11日にも参加させていただいたので、2回目でした。目的地は三芳のパーキングエリアですが、10時に白十字ホームを出発、添乗員が沢山いて、レク係と 言う名のバスガールもいて、車内アナウンスあり、歌あり、笑いあり、手遊びあり、しかも運転手さんの計らいで、川越の町並みを見学することも出来ました。12時に現地に着き、6班に分かれての、お食事タイムとなりました。皆さん、普段一人だとつまらないのよなんて聞きますが、なんのなんの、寿司、次はそば、ラーメン、アイス、焼き鳥などと、買うは、食べるは、みんなで食べるってこんなに美味しいのだったってわかりました。



売店でのお買い物タイムも、すれ違う顔が輝いてて、疲れなんて感じさせません。皆さん生き生きしていました。

帰りのバスで皆さん寝てしまうかと思いきや、帰りのバスは思い出話で花が咲いていて、また行きたいわね。と盛り上がりしていました。ホームには15時に着き。無事に帰路に疲れしました。また、海老原も呼んでくださいね。

この指とまれ

「バランス栄養教室～介護予防教室～」

10月31日に、野口町の社会福祉協議会、「バランス栄養教室～介護予防教室～」という介護予防教室を行いました。

市役所の栄養士の塚原先生が来て、長生きする食事とか、低栄養は どのような、食事バランスシートなど、自分の食生活を見直す内容で楽しくお話してくださいました。

皆さん笑ったり、ニヤニヤと楽しそうにお話を聞いていました。海老原も、昨日の食事を書いたのですが、炭水化物と乳製品過多の食事だと判明されました。(笑)

中年のときに、太らないように控えた食生活のまま年を重ねて、老年期

に低栄養になるそうです。だから、肉や魚、油分、卵なども、気にせず食べましょうとか、食べることは、口の中も大切にしないとむせたり、引っかけたり、脳梗塞になるそうなので、喉が渇かなくても、水分はこまめに摂ってくださいと言っていました。

皆さんも先生の言葉にうなづきつつメモをとっていました。また来年先生をお呼びできたらと思っています。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



12月14日に多摩湖ふれあいセンターで、ジョイリハ東久留米の岡本先生をお招きし、「ストレッチや抗重力筋を鍛えよう！」という教室を開きました。

岡本先生の軽快なお話やジョーク、小林先生との掛け合いに、皆さん手をたたいて大笑い、体を延ばす体操で、自然と顔も体もストレッチされ、笑い声の絶えない、2時間となりました。サイコロの目で行う6つの体操は、普段動かさない筋肉を改めて感じつつ動かすのは、とてもわかりやすく、体も軽くなりました。最後は、輪になり、隣の方と触れ合うことで、体も、心もほぐれるコミュニケーションを行い、温かくなった上に、こころも安らぐ時間でした。「また岡本先生を呼んでほしい人！」と聞くと皆さん「はい！」と答え、楽しい半日になりました。岡本先生、次回は、ホットヨガを是非よろしくお祈りしますね。



北部包括グルメ日記Part1

山本です。今度、北部地域のおいしい物を紹介する担当になりました。さて記念すべき第1回は、多摩湖町東村山四中隣、「そば処ごろろ」です。年末のとても寒い日に包括職員4人で発掘に行って来ました。(もちろん仕事のついでですよ！)

昔ながらの紺ののれんをくぐりぬけ引き戸を開けると、そばの美味しそうな湯気の匂いがお店中にただよっています。私たちは窓際の一番奥の席に座り、あったかい卵とじそばを注文しました。運ばれてきた卵とじそばを見ると、つややかな麺に卵が鮮やかな色で浮かんでいます。ほおばると甘くて、独特のだし汁もバランスよく、空腹と心のすき間を埋めるのに充分なものでした。

常連と思われるおじいさんも次々とやってきてそばをすすっていました。大変素朴で心温まるそば屋さんでした。ごちそうさまでした。

今後も行く先々で美味しいものに出会っていきたくです。皆さんもおいしいものがあつたら是非教えて下さい。

