

しちくほうかつ

発行 京都市紫竹地域包括支援センター TEL 495-6638
発行日 2021年3月吉日

内 容

- ・「牛乗り天神さん」 大前愛子さん作1
- ・作品展 & 喫茶inひなたぼっこ2
- ・新型コロナ感染症から、守る取り組み3
- ・ここにこの人あり 地域の世話役さん登場 紫竹・大宮学区 4
- ・ここにこの人あり 地域の世話役さん登場 待鳳学区5
- ・紫竹圏域居宅事業所研修会を行いました6
- ・心や体が軽くなるかもね!・ご長寿さん7
- ・スタッフ紹介 今年度の抱負8



「牛乗り天神さん」 大宮学区老人福祉員 大前愛子さん作

作品展＆喫茶 inひなたぼっこ



昨年11月、居宅介護支援事業所・訪問介護事業所ひなたぼっこの事務所1階で展示会と喫茶を開催しました。

作品10作品、参加者36名でコロナ禍の中で、感染対策をしっかりと開催しました。

ひなたぼっこと紫竹地域包括支援センターの利用者様にも出展して頂き、その作品は、絵手紙やフランス刺繡、ドールハウス、編み物、小物、水彩画、油絵、写真など、どれも丹精込めて作られた素敵なものばかりでした。

また、元喫茶のマスターだったご利用者様にコーヒーを入れていただき、作品を見に来て下さった方々にコーヒーを飲みながら交流の場として開くことができました。

来て頂いた方々から「皆さん素晴らしいです。趣味をもっていらして素敵です。」「お手伝いして下さった方も、見に来られた方も皆さん笑顔で、暖かい空気には包まれた作品展でした。」「ありがとうございます。コーヒー美味しかった。」「どの作品を拝見させていただいても、細かな手数を掛けて感心しました。今後もこのような作品展を催して下さい。」と色々な感想をお聞きしました。

はじめての取り組みでしたが、天候にも恵まれて無事に展示会を終えることができました。

またご協力をいただきました方々に心より感謝申し上げますとともに、今後もこのような取り組みを開催していきたいと思っています。



新型コロナ感染症から ヘルパーさんと在宅の利用者さん 両方を守る取り組み

新型コロナ感染症が拡大する中、在宅で生活されている要介護高齢者や障がいの方々の感染が重症化しないように防止する必要があります。普段その利用者さんの生活基盤を支えて下さっているヘルパーさんは、紫竹包括圏域(大宮・紫竹・待鳳学区)に令和2年10月時点で303人おられ、約1700人の利用者さんのご支援をされています。

ヘルパーさんと利用者さんが接する際に、互いに感染防止をする必要があります。もし、ヘルパーさんが感染したら利用者さんにも感染する可能性があります。また、ヘルパーさんの事業所が休止することで、利用者さんの生活が揺らいでしまうことになります。



訪問前(直後)チェックシート

記入日：令和 年 月 日 (記入者：) 氏名：

患者・利用者の症状チェック	
<input type="checkbox"/> 平熱を超える発熱がある	
<input type="checkbox"/> 咳ができる	
<input type="checkbox"/> 呼吸が苦しい	
<input type="checkbox"/> ゼイゼイいっている	
<input type="checkbox"/> 鼻水ができる	
<input type="checkbox"/> のどが痛い	
<input type="checkbox"/> からだがだるい	
<input type="checkbox"/> 食べても味がない	
<input type="checkbox"/> 臭いがしない	
<input type="checkbox"/> 気になる症状がある ()	

- ・ こんにちは。体調はどうですか？
- ・ 風邪はひかれてませんか？
- ・ 心配ですね。どんなふうに調子悪いですか？
- ・ 咳が出たり、苦しかったりしますか？



濃厚接触のチェック	
<患者・利用者>	<input type="checkbox"/> 新型コロナの検査中である
	<input type="checkbox"/> 陽性と診断された方と過ごした → ○マスクをしていなかった ○ 1m以内で10分以上過ごした
<同居や身近な方>	<input type="checkbox"/> 疑いのある方と過ごした → ○マスクをしていなかった ○ 1m以内で10分以上過ごした
	<input type="checkbox"/> 同居者が陽性である <input type="checkbox"/> 同居者が濃厚接者がである <input type="checkbox"/> 同居者に左表のような症状がある

- ・ すみません。こんな時期なので聞かせてくださいね。
- ・ ご家族や身近な方で、お熱を出されたり、風邪をひかれている方はいらっしゃいませんか？ → 「いる」と返答があった場合 詳細をお聞きする。



ここにこの人あり 地域の世話役さん登場

包括支援センターの専門職が地域の方にインタビューしています。

素晴らしい先人からの 学びに気付いて…

紫竹学区老人福祉員リーダー
杉下 陽子さん

今年は新型コロナウイルスの影響で、例年の様な訪問活動ができず、電話を中心とした見守り活動を行ってきました。誰もが経験した事が無い災禍、老人福祉員になって17年目の私にとっても初めてです。訪問出来ないもどかしさを抱えながら、つらつらとこれまでの活動で出会ったご高齢者の事を思い出しています。とある一人暮らし老婦人、電話すると「手洗いやマスクで肌が荒れるより、コロナが怖いです。」と仰って、日々感染予防策を励行されています。大昔に流行ったスペイン風邪を見聞きしたり、結核を乗り越えてきた時代の人です。周りからの注意喚起の前に、手洗い・マスク着用の必要性を理解しておられます。先人の教えや自身の経験からの、素晴らしい知恵です。

また、在宅で過ごす時間が長くなつた事で、世間では断捨離する人が増えたそうですが、そのずっと前から多くの物を持たない生活をする老婦人がいらっしゃいました。箪笥二棹と鏡台、食器棚等の限られた収納の中で、工夫してお洒落に暮らしていました。思い返すと、その様な方たちは介護サービスを受けている回数が少ない。つまり、安否確認がしにくい方たちです。「どうしていらっしゃるかしら?」と思い電話してみると、コロナに負けず、今もとても賢く生活されています。本当にたくましく、聰明です。

当初はご訪問出来ない事で、かえって肩の荷が下りた様な気がしていました。しかし、段々と会えない事が辛くなってきて…。日々当たり前の様に行ってきた訪問活動で、苦難の時代を生きて来られた方々からどれだけの知恵を学ばせて頂いたのかを再認識しました。訪問でお会いした方々の数だけ生活の知恵があり学びがあつた事に、会えない今だからこそ気付けた1年でした。

私がこのような素晴らしい先人達から学んだことは、次の時代を担う人達に分かりやすく伝えていきたいと思っています。そして新型コロナウイルスが1日も早く終息し、以前の様に訪問活動が出来る事を心から願っています。

大宮ほっとかへんでカフェ

大宮社会福祉協議会 福祉部会

小島 美津子さん

大宮ほっとかへんでカフェの運営主体は大宮社会福祉協議会福祉部会で、平成28年11月に、新地域の紹づくりモデル事業として立ち上げられました。平成29年4月に健康すこやか学級事業として、学区内の65歳以上を対象に、西賀茂会館にて毎月第二金曜日(10:00~12:00)参加費100円で、お菓子、飲み物を提供しています。

運営登録ボランティアスタッフ21名で、お菓子は限られた予算の中で、夏場を除き出来るだけ手作りをし、参加の方々に心温まるお菓子を提供できるようにと心掛けています。

毎月の参加者は、平均約40名(男性10名、女性30名)で、当初少なかった男性の参加も徐々に増えてきています。



開催から1年が過ぎた頃に参加者にアンケートをとった結果、参加者同士で色々お話をしたいと言う結果が出た事もあり、特にレクリエーション等はしていませんが、折り紙をしたいと言う方々がおられ、昨年の3月からは折り紙カフェも開催しています。

参加された方が、和気あいあいと談笑されているのを見ると、ボランティア一同、カフェをやっていて良かったと思っています。又、毎回きたえちゃん体操も取り入れています。

北区社会福祉協議会、紫竹地域包括支援センター、地域介護予防推進センター、学区内医療機関、事業所、警察、郵便局他の協力を得て、参加の方々へ生活の上での注意事項やお知らせ等の話をさせていただいている。12月は、音楽ボランティアグループに演奏をしていただきました。

ただ残念な事に、昨年のコロナ感染緊急事態宣言発令後は、9月まで開催はできませんでした。

感染対策をしたうえで、10月から開催し、ボランティア手作りのプレゼント付きで好評のクリスマスカフェも無事開催出来ましたが、今年に入つて、2回目の緊急事態宣言が発令され、開催に至つていません。早くコロナ感染が終息し、カフェを開催し、居場所作りができる事をボランティアスタッフ一同願っています。



コロナ禍の中での子育てサロン

待鳳学区 民生児童委員

岡崎 悅子さん



待鳳学区では子育ての相談・情報交換・趣味の活動を通して、子育て中のお母さん達を応援する目的で大宮西野山児童館において、「子育てサロン」を年4回開催しています。

対象の子供は0歳～未就学児です。実施に当たって児童館の先生や社会福祉協議会の協力を得ています。今年度は緊急事態宣言の為に6月は中止、10月から再開することになりました。運営を担っている民生委員は高齢者であり、保護者や幼い子供達への感染も危惧され、開催には危機感が募りました。そこで検温、手指・部屋の消毒等感染予防を徹底すること、また参加者を2グループに分け密を避けること、内容についても検討しました。

10月は例年と同じくハロウィンの催しを屋外で行い、無事に終えたのですが、12月のクリスマス会の内容については苦慮しました。例年はリース等のクリスマスに関連する作品を作り、各家庭で飾って頂き、またお母さん達に作品作りを十分に楽しんで頂く為に民生委員がお子さんを預かっていたのです。

でもコロナ禍では三密の回避は必須です。この状況で何が出来るのか？作品作りが不可欠なのか？リモートで開催することも考えました。考えていくうちに今回の活動の目標は何なのか？「子育てサロン」とは何を実現するための活動なのか？その原点を見つめ直す重要性を感じました。最終的には参加者を2グループに分け、グループごとに二部制とし前半は児童館の先生に手遊びや本の読み聞かせを、後半は換気や消毒の為に部屋を変え、家庭ごとに机を離して配置し、簡単に組み立てられる立体的な画用紙のクリスマスツリーを親子で作って頂きました。子供達もお母さんと相談しながら可愛いシールでツリーを飾り、最後にサンタさんとトナカイさんから赤い靴に入ったお菓子をプレゼントされ満面の笑みを浮かべていました。



今回、参加者に例年と異なる取り組みの説明をする中で、私達が思い悩んだことや、子育てサロンが目指すことについて話せたことはコロナ禍が与えてくれた大きな贈り物であったと思います。残念ながら二度目の緊急事態宣言により2月の最終回は中止になりました。コロナ禍の終息を願いつつ、未来の日本を支える子供達の健やかな成長を願って、私たちが出来ることを探し求めていきたいと思います。今後もご支援よろしくお願いいたします。



紫竹圏域居宅事業所 研修会を行いました!

2020年11月11日

1部：ミニ講義

「ケアマネ理解しておく新型コロナ感染症対応」

講師：宮本雄氣先生 東京大学公共健康医学専攻

医療法人双樹会 よしき往診クリニック

2部：事例検討

「コロナ禍で安定したサービスのためにケアマネとして
サービス調整を円滑に行うためには」

紫竹圏域の居宅事業所による研修会を2020年11月11日に行いました。

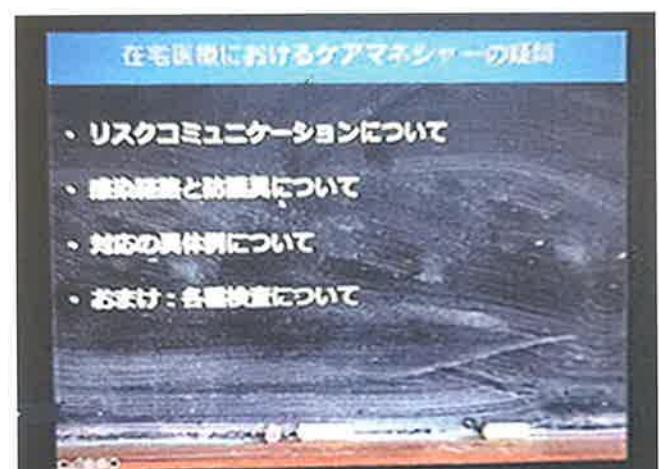
コロナ禍において対面とZOOMにて開催し、宮本先生によるミニ講義では居宅支援事業所の他、北区の4包括の参加、リハビリ関係者の総勢38名の参加で講義を受けました。ケアマネに特化した講義であり、基本的知識等ハンドブックを用いて説明が行われました。リスクコミュニケーションを本人、家族と行なうことが大切であると学びました。

2部は、コロナ禍においてのサービス調整についての事例検討を行いました。熱発の為PCR検査後で結果は出でていない状況での訪問介護支援について、サービスを円滑に行なうための意見交換を行いました。

一人ケアマネジャーの事業所も数か所あり、意見交換の場があることで不安に感じていた対応について自信をもって対応できる。「リスクコミュニケーション」についてどのように利用者、家族に伝えたら良いか理解することができ、事業所で統一して同じ説明を行うことができると感じた。

コロナに対する最新の病識を持つこと、ガイドラインを事業所単位で策定し対応していくことが必要である等感想が述べられました。

ミニ講義での学習後でもあり、知識を得ることにより、訪問介護の支援について恐れることなく支援を行うことの理解ができました。



心や体が軽くなる…かもね!

2021年1月21日

最近、外出自粛ムードに加えて、冬の寒さも重なり、「家にこもりきり」といったお話をよく耳にするようになりました。また、「誰とも話さへんし笑わない」といったお悩みを聞くことも少なくありません。

こうした状態が続くと、心と体は弱り、「フレイル」と言われる状態に陥りやすくなってしまいます。

京都市北区地域介護予防推進センターでは、コロナ禍でも「3密」を避けつつ、安全にフレイル予防へ取り組める屋外の体操教室「かもね体操」を開催しています。

屋外で適度な距離を保ちつつ、誰かとおしゃべりしたり、体を動かしたりしていると不思議と心や体が軽くなったりする…かもね、との期待を名前に込めました。



開催場所は、1月から待鳳学区の大宮西野山公園、大宮学区の水垣公園が加わり、全5カ所。ご興味ある方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

<お問合せ>

京都市北区地域
介護予防推進センター
TEL 075-494-0323



ご長寿さん特集

山田 君子さん

(大正8年 11月9日生101歳)

サテライトうえのに入居されている、サテライトうえの元気印!山田君子さんです。

なんと今年の11月で102歳になられます!98歳までご自宅で住まわれており、入居してからもうすぐ丸3年を迎えられます。とってもパワフルでハキハキとおしゃべりをされる方で山田さんから元気をたくさんもらっています。



(写真1)

(写真1)日課は毎朝の散歩。暑い日も寒い日も15分ほどの散歩に出かけられます。「この時間がいちばんの楽しみ」と毎朝素敵な笑

顔でお話ししてくださいます。秋には大きな落ち葉やもみじの葉などを拾ってこられ、お部屋に飾っておられました。花壇の花たちにも「あんた今日もかわいいな」と話しかけておられ、愛情をたくさん注いでくださっています。最近では野菜の移動販売の方からほうれん草を購入されており、サテライトうえの地域の広告塔としても活躍してくださっています。

長年書道をされていました。

(写真2)は山田さんが85歳の時にしたためられた作品です。今年のお正月には書初めをしたのですが、その時にも慣れた筆遣いで「花より団子」と書かれていました



(写真2)

(写真3)。「久しぶりに筆もって楽しかった」といつも以上に素敵な山田さんスマイルを見ることができました。

コロナ禍に負けることなく、日々笑顔いっぱいで過ごされています。

目指せ110歳!



(写真3)

スタッフ紹介

今年度の抱負

4月から町内会の役になります。今迄は、時間が無くてしんどいなあ…と正直思っていましたが、お仕事で地域の方の応援や町内で高齢者の方を支えているお手本に触れて「防災・コロナ・子どもや高齢者の見守り、大事なことだからしっかりとやろう!」という心構えで務めたいと思います。

センター長/主任介護支援専門員 小林

健康が一番!何やろうかな。ランニングやストレッチ…。やり始めても続かずに三日坊主の私。でも「笑顔」と「感謝」をモットーに、自分の失敗も笑いにかえて、コロナ禍でも、人と関わらせていただけることに感謝して毎日ポジティブに過ごしていきたいです。

保健師 中村

今年、孫と一緒にスイミングにチャレンジして、体重減少できるよう頑張ります!

主任介護支援専門員
星本

仕事をスムーズに進めるためにも人生を楽しむためにも健康が一番!体調管理やストレスをためない生活を心がけたいと思います。

プランナー 大倉

コロナ禍でリモート会議が増えました。超アナログ人間の私にとってはハードルの高い事ばかりですが、操作に慣れて時代の波に乗れるように頑張ります。

社会福祉士 浪江

スマホの万歩計によると、平日は約3,000歩、休日は約1,000歩しか歩いておらず、そのせいか毎日体中がだるいので、土日はちょっとだけ歩くようにします。

社会福祉士 出野



定年になつたら家の物を断捨離したいと思いながら2年になるのに全く手が付かず今に至る。今年こそ、押し入れに眠る子どもたちの保育園時代から始まる作品やお便り帳、ゲーム機器などなど断捨離するぞ!でもきっと読みふけってできないのだろうな(^ω^)。

プランナー 小畠

家族の中で私のあだ名は「捨て子」、なんでも捨てるからと…。手狭な家という箱の中で、極力快適空間を維持するため、一つ増→一つ減という+ゼロで経緯する事がベストだと自負している。そんな中、昨年末に体調不良～精査～胆のう切除術をDrに勧められOPEを即決、家族からは「捨てるものが無くなりいよいよ胆のうを捨てる」と皮肉交じりにラインが行き交うが意に介

せず実行。お陰で今は体調万全・食欲旺盛、今後も「捨て子」全開で挑もうと密かにもくろんでいる。

プランナー 池田



包括で働くようになり、三年が過ぎようとしています。コロナ禍で利用者さんとの対面での支援が困難になっていますが、心はつながり続ける支援を目指します。

プランナー 渡邊

昨年はコロナ禍の中、家族、友人とも会えず自粛の一年でした。出かけられず、自宅でYouTubeを見ながらヨガやストレッチをしています♪。今年も続けようと思ってます。

事務 山添



高齢サポート・紫竹
京都市紫竹地域包括支援センター

高齢サポート・紫竹は、大宮・紫竹・待鳳地域の高齢者の方々の相談窓口です。

〒603-8206 京都市北区紫竹西南町65-34

TEL 495-6638 FAX 495-6660

URL: <http://shitiku.aoikai.net>

E-mail: shitiku@mbr.nifty.com

当センター担当地域 紫竹学区・大宮学区・待鳳学区

