

第19回 区民車座集会（高津区）

テーマ 「高齢者の健康づくり」

発表団体 NPO法人コスモス

（高齢者の地域サロン運営・今年度高津区市民提案型協働事業）

「高齢者のこころの健康づくり」は 人との出会い、知り合い、語り合うことから生み出される

NPO法人コスモス は

平成12年7月に自主運営で女性4名の知的障害者のグループホームを開室し、現在は8名の方の地域生活を支援しております。平成14年法人化、平成15年には 指定事業者となりました。

「完全平等・社会参加」・「安全安心に地域で生き続けられる社会」を目指し活動しています。グループホームで暮らす障害者の方は暮らしの場であるグループホームでの生活にとどまらず、地域の一員としてご理解いただき、仲間として受け入れていただく為に 平成18年交流の場の拠点として コミュニティカフェココデを開業し、現在に至っております。

高齢者の地域サロン事業の背景は

介護保険制度は、原則として3年を1期とするサイクルで実施に関する計画が定められます。平成26年6月介護保険改正が成立、27年4月以降順次施行されます。

要支援者向けの予防給付の訪問介護と通所介護(デイサービス)の二つを切り離し、このサービスは市町村へ事業移管されます。市町村の裁量に任せることになりました。また 地域ケア会議は地域支援事業の一環でしたが、努力義務として位置づけられました。

これからは 地域住民主体の関わりの中で「より その人らしく生きていく、生きていける」地域全体の包括的な関係の構築が不可避です。

事業目的は

高齢化・核家族化に伴い、一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増えていると共に、地域におけるコミュニティ意識が薄れつつあり、地域で高齢者が孤立し、必要な支援に繋がらないことが問題となっています。本事業は 地域サロンを開設することで、高齢者が気軽に訪れる機会を創出し、他人との交流を通じて孤立感や不安感を解消してもらうのと同時に、支援が必要な高齢者を保健・医療・福祉等の適切なサービスに繋げることを目的とする業務委託事業として 取り組んでいます。

この事業を提案するに至る三つの出来事

- ① コミュニティカフェココデを開業して間もなく、店の前に頻繁に救急車が止まり、慌ただしく消防隊員が動き、アパートの2階から 高齢者の男性が 搬送されるという場面に出会いました。この方は 独居で 血圧が上がる、お正月時期になると安心コール経由で緊急搬送され入院されるということを度々されておられました。地域の消防署から包括支援センターの介護サービスに繋がり、ご家族からも「様子を見て 声をかけてほしい」という内容のことを依頼されました。その後 当人にお会いして「お店を覗いてください」と声をかけ、懇意になり1年ほどで、救急車を卒業、安心コールから 安否確認があるほどに 不安なく生活されるようになりました。

- ② アパートで独居の高齢者男性が 脳梗塞（後で分かりました）になり 意識不明 1～2日間倒れたままだったようです。連絡が取れないということで親戚の方が訪問され、発見、救急搬送されました。その方は亡くなられました。
- ③ ボランティアグループさくらそう会を立ち上げておまして、買い物・清掃・薬の受け取りの依頼をされた方は独居の男性。 酸素ボンベを利用されている高齢者の方でした。 介護保険サービスはご存知がなく、民間の緊急コール・家政婦派遣の事業所の利用のことを相談され、介護認定の申し出をされることを奨めました。 包括支援センターに繋ぎ 間もなく認定されるというときに、低栄養で亡くなられました。
- もう少し早くに 会い出来れば よかったと悔やみ、誠に残念でした。

27年度協働事業で取り組んできたこと・・・

- ① とにかく 一歩踏み出していただく為に
 どんなことを企画すると関心を持って 参加いただけるかを知る為に事前アンケートをとりました。 35名の方から回答をいただきました。

項目	1位	2位	3位
関心のある事	終活	文化	旅行
気になる事	健康	介護	家族
大切にしたい事	家族	健康	友人

サロン内容

開催日程	開催内容	
	午前の部（お楽しみ）	午後の部（車座、講座）
7月16日（木）	みんなで歌おう	笑いの効用を学ぼう
8月20日（木）	思い出に残る写真を撮ろう	終活って何をするの？
9月17日（木）	美味しいコーヒーを楽しもう	レッツ ロコ・トレ !! By 高津区役所地域保健福祉課
10月15日（木）	保育園年長さんと一緒に昔遊び by こども支援室	無理ない食生活でバランスよく 栄養を採る
11月19日（木）	異文化ショック！ ドバイに行ってみれば	正しい口腔ケアで健康維持 By 高津区役所地域保健福祉課
12月17日（木）	お正月にゆったりお茶を楽しむ	変わる介護保険制度の知識 by 高津区役所高齢・障害課
1月21日（木）	楽しい俳句～いろはにほ～	自宅で最期を迎えることは 可能なの??
2月18日（木）	（予定）地縁づくり交流会 ①	（予定）地縁づくり交流会 ②

- ② 多くの対象者の目にお知らせが届く為に
 ＊全町会の 掲示板に ポスターを掲示
 ＊区役所・公共機関・民生委員等の組織に配布
 ＊川崎市政だより高津版・ 神奈川新聞 ・タウンニュース（地域情報誌紙）に掲載

*毎月 久本第3町会の回覧板に 挟み込む

③ サロン・体験会等を 魅力ある企画にする為に

*話したい・聞きたい要求が大いにある事がわかり 車座の時間を十分にとる事

*知りたい要求を叶える企画（講座・学習会・映画の内容）を作る事

*企画実行後報告を 「ふらっとたより」に掲載し、報告する事

これからは・・・

これからは地域住民主体の関わりの中で 「よりその人らしく生きていく、生きていける」地域全体の包括的な関係の構築を創り出していくこと。

そのために さらに 多くの方が 外出し、出会いの場。自分の気持ちを語り、笑う場。継続して参加し、その人が希望する、また適した活動のできる場 を作っていくこと。

「心の健康づくり」を 継続し、広げていきたい。

添付資料 協働事業の中間報告

作成日 平成27年11月10日

高齢者の地域サロンを作ろう！～生きがい創出と情報交換の拠点～
上期総括 資料

団体名	特定非営利活動法人 コスモス
代表者氏名	横山典子

ふらっとサロン参加状況

	午前		午後		7月16日		午前		午後		8月20日		午前		午後		9月17日		午前		午後		10月15日	
	10時～12時	13時～15時	10時～12時	13時～15時	実人数	10時～12時	13時～15時	実人数	10時～12時	13時～15時	実人数	10時～12時	13時～15時	実人数	10時～12時	13時～15時	実人数	10時～12時	13時～15時	実人数	10時～12時	13時～15時	実人数	
ふらっとサロン	午前	午後	第1回	午前	午後	第2回	午前	午後	第3回			第4回												
参加者人数	19	20	25	13	21	22	7	13	16	15	6	17												
新規参加率		25名	100		14名	60.86		10名	56.25		9名	42.85												
60代			4			2			2			2												
70代			11			13			10			11												
80代			8			6			3			3												
90代																								
その他			2			1			1			1												
合計			25			22			16			17												
企画 講師	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	4												
スタッフ	3	2	5	4	2	6	4	2	6	3	2	5												
見学者	1	1	2	1		1																		
包括	2		2	2		2		2	2	1		1												
区役所等 関係	4	1	5	4	1	5	1	1	2	2	1	3												
保育園児										19		19												
合計	11	5	41	12	4	38	6	6	28	28	4	49												

地域別参加者数

高津区		他区	
久本	16	宮前区野川	1
千年	6	多摩区長尾	1
久末	5	多摩区 宿河原	1
下作延	7	多摩区長尾	1
上作延	2	宮前区 菅生	1
末長	3	多摩区	1
溝の口	3		
坂戸	2	不明	3
蟹ヶ谷	2		
北見方	1	小計	9
諏訪1-17	1		
野川	1	合計	61名
明津	1		
新作	1		
梶ヶ谷	1		
小計	52		

2. 体験会等

	開催日	参加者	内容
シネマサロン	8月25日	8名	ドキュメント「エンディングノート」
ソーイングチーム	9/28.10/5.10/19	1名	布草履を作ろう
講座	10月5日	20名	「オレンジリング 認知症・ゆるり終活」
シネマサロン	10月27日	10名	「ペコロスの母に会いに行く」

5. 情報紙等印刷物

	①号6月	②号7月	③号8月	④号9月	⑤号10月
たより	4100枚	1100枚	1100枚	1100枚	1100枚
ポスター	500枚				
鑑文	110枚				
企画				30枚	50枚
プログラム	20枚	20枚	20枚	20枚	20枚

4. 諸会議

内容	場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
サロン反省・たより打合会議	区役所	4月14日	5月20日	6月22日	7月21日	8月26日	9月24日	10月22日
編集・企画会議	ココデ	4月13日	5月18日	6月10日	7月6日	8月17日		10月22日
		4月14日	5月20日	6月30日	7月13日			
		4月18日	5月30日		7月16日			
		4月20日						
		4月27日						

ふらっとたより

b

第3号 2015年8月1日 発行

みんなが集い・たのしみ・まなぶ

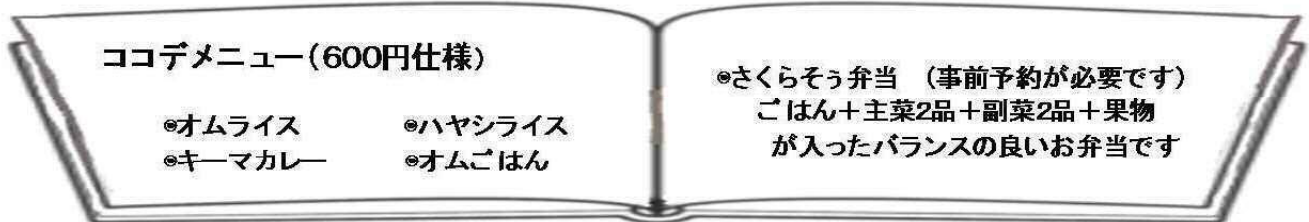
ふらっとサロンのご案内

開催日	午前の部 10時～12時	午後の部 13時～15時	よろず相談
8/20	とっておきの 枚の撮り方 撮られ方 残し方 byカメラのもちだ代表	車座 講座 終活 どうする???	10時～12時 byコープ総合葬祭
9/17	美味しいコーヒーを楽しもう 自宅で美味しくコーヒーを入れる方法を学びます by山本珈琲 コーヒーインストラクター	レッツ ロコ・トレ!! いつまでも軽やかに過ごす為の体操に挑戦 by高津区役所地域保健福祉課	13時～15時

会場 カフェココデ(高津区久本1-6-2 地図は最終ページ)
参加費 無料
対象 65歳以上
定員 20名(先着順)
申込方法 Tel&Fax 044-877-0131(カフェココデ)
 Faxの場合は氏名・年代・電話番号をご記入の上
 送信して下さい。

9/17の申込期間 8月20日(木)から
 受付時間は10時～17時

『高齢者よろず相談』
 高齢者の生活全般、介護、福祉について、
 溝口地域包括支援センターの職員が
 相談をお受けいたします。お気軽にどうぞ。



10月の開催日は10月15日です。内容は…

午前の部：保育園 年長さんと一緒に昔遊び♡ by子ども支援室
 午後の部：元気につながる栄養の採り方★ by管理栄養士 寺澤さん です

市民提案型協働事業とは？

市民の方々からの提案を基に、区の課題を様々な団体等と協働で、解決を図るものです。
 平成27年度は「高齢者の地域サロンを作ろう！～生きがい創出と情報交換の拠点作り～」をテーマにNPO法人コスモスと協力して行います。これは住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるため「積極的に交流し、情報交換を図り、自身の特技を生かして活動する高齢者」のための地域拠点を創り出すものです。多くの方の参加をお待ちしております。

高津区役所保健福祉センター 高齢・障害課

第1回 ふらっとサロンが開催されました

7月16日(木)10時～15時

午前の部:「みんなで歌おう」&体操

午後の部:「笑いの効用を学ぼう」&車座

<午前の部> 講師:三井砂奈氏 参加者18名

<午後の部> 講師:牧野克己氏 参加者19名

台風接近の中、当日3名の飛び入り参加もあり、賑やかな中、懐かしのメロディー「恋のパカンス」からスタート。6曲を熱唱したところで、冷たい麦茶で一息。

途中、山口氏の指導で『身体と口の体操』ゆっくりと手足を動かす。「ぱた・から」という言葉を大きく発声する等、飲み込む力を高める方法を学習。

口も滑らかになり、最後はリクエストの「瀬戸の花嫁」を大合唱して盛り上がり、午前の部が終了。



【参加者の声】

「朝から“恋のパカンス”の合唱はビックリした。」
「他の参加者と話し、知り合いができて嬉しい。」
「家で歌うことは全くしないので大声で歌えて本当にスツキリ!!」
「夫婦で参加して、楽しい時間を過ごせました。」

<昼食タイム>

ココデメニューのオムライスとキーマカレーが人気。女性はハーフサイズをオーダーする方もいました。各テーブルで話の花が咲きました。

『笑い』の実践。お隣の人とペアになり、「にー」と笑って歯が何本見えるかを、互いに確かめ合う。

- ・笑いは口元・目元・ほほの筋肉を使う
- ・笑って、歯が8本見えるのが理想的
- ・口を動きやすくするためには、「ラッキー」という言葉を声に出して言う
- ・また、口を空気で膨らませる。まず全体を膨らませたら、次に右・左・上・下と膨らませてみる

続いて『笑いの効用』について学習。なぜ笑いが大切なのか…。人間の身体は毎日ガン細胞が発生している。発生したガン細胞をやっつけるのがナチュラルキラー細胞で、笑うと活性化するとされている。

最後は5WHゲーム。5WHを配られた紙にそれぞれが記入。集めて組み合わせた文章を発表し、出来上がったチグハグ文章を皆で笑って終了。



場が温まったところで『車座』スタート。参加者の方から「せっかくだから一人一言話そう!」と提案があり、約40分かけて全員が発言しました。



～見守り支え合う高齢者の安心の暮らし～

高津区高齢者見守りネットワーク交流会・講演会

高齢者の孤立死を防ぎ、安心して暮らし続けられる地域づくりの為に私たち一人ひとりができることについて考えます。地域ごとに情報交換(交流会)も行います。

講演会講師 岸 恵美子氏(東邦大学 看護学部教授)

【高津地区】

日時 平成27年9月16日(水)13時半～16時(受付開始 13時～)

場所 高津区役所 5階 第1会議室

定員 120名(先着順)

【橘地区】

日時 平成27年9月30日(水)13時半～16時(受付開始 13時～)

場所 橘出張所 2階 大会議室

定員 100名(先着順)

申込み・問い合わせ

高津区役所 高齢・障害課 電話 861-3255 FAX 861-3249

申込み開始 平成27年8月17日(月)から(電話またはFAX)

FAXの場合 氏名、電話番号、地区をご記入の上
送信して下さい



高津区高齢者見守りネットワークについて

高津区では、高齢者が住み慣れた地域で安心して日常生活が送れることを目指し、区民・地域の団体・事業者の皆様と高齢者の異変に気付くためのネットワークづくりに取り組んでいます。

ふるさと愛コーナー

これ!!知っとんしゃんね??

今回はソーイングチーム 山口さんの故郷
佐賀(唐津)の方言。所変われば…?

<例>

落とした→おっちゃかした

ふるい落とす→つんぶるた

疲れた→きつか

大きい→ふとか

小さい→こまか

沸湯→たぎる

美味しかった→うまかった・うしゃまけた

ばか者→ふうけもん

ダンスにしまう→ダンスになおす

「こっちに来なさい」→「こんね」

「何しているの」→「なんばしよとね」

標準語と意味が違っちゃう!!

<特性>

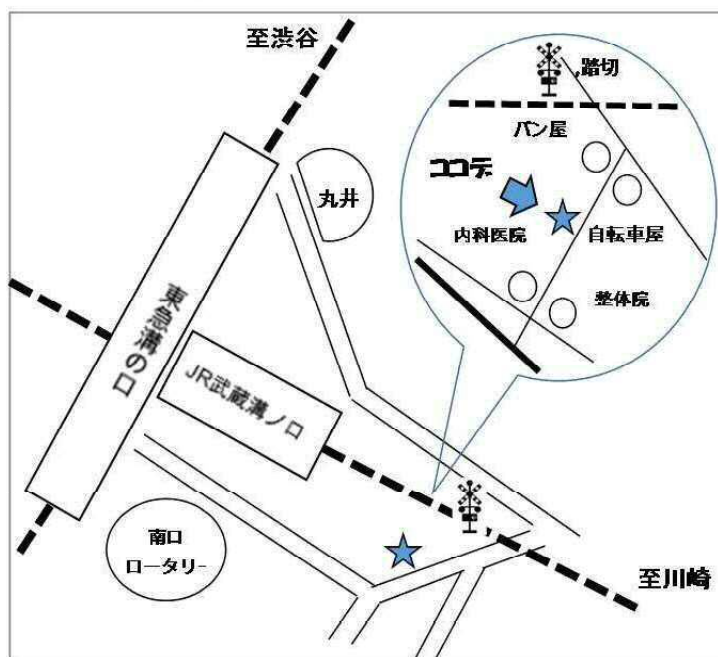
◎強情っぱり

◎佐賀人が歩けば後は草も生えん... 有名なセリフですね

冬はどんより曇り空の日が多く

九州でも寒流の影響で寒いそうです。

カフェ ココデはココデす



事業についての問合せ

<カフェココデ>

高津区久本1-6-2

TEL&FAX 044-877-0131

申込受付は月～金 10時～17時

<高津区役所保健福祉センター 高齢・障害課>

高津区下作延2-8-1

TEL 044-861-3255 FAX 044-861-3249

発行 NPO法人コスモス 高津区久本3-4-8-102

印刷 NPO法人 たかつdeほっと