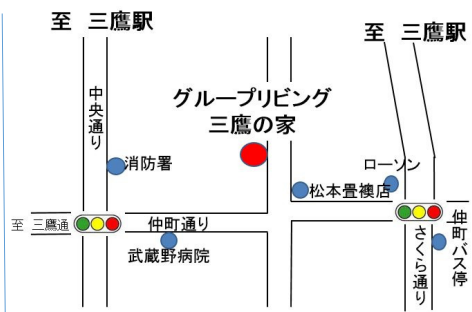


今月のリレートーク

全国マイケアプランネットワーク代表
お話し 島村八重子さん

マイケアプランは自分らしい暮らしや生き方を自分で考え、責任を持って暮らしを組み立てていくことです。ケアプランをたてる過程で、利用者が真剣に考えて主体的に根拠のあるプランをたてること、自らきちんと考えてサービスを選び、事業者を選ぶこと、それが、私たちが大切にしていることです。(詳細は下記)



みたか・みんなの広場
三鷹市下連雀4-5-19

開催日時	テーマ	参加費用	主催・問い合わせ
3月1日 (水) 13:30~15:00	みたかオレンジカフェ 認知症、高齢者介護なんでも相談 無料 (毎月第1水曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
3月2日 (木) 11:00~18:00	足もみ健康法(リフレクソロジー) ~感じよう! あなたの身体~ 30分 2000円 ~ (予約優先) (毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
3月4日 (土) 15:00~16:00	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、振り鉄? 中学生以下100円、大人300円 (毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
3月11日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ: インドでお釈迦さまが始められた仏教を中心に 仏教全般を考えます。(毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
3月18日 (土) 13:30~15:00	タロット占い: 自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために 3,000円/30分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本ワットカード 占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
3月23日 (木) 10:30~12:00	シニアの働き方を考える (要予約)	無料	わくわくサポート三鷹 霧島 ☎0422-45-8645
3月23日 (木) 14:30~16:00	親子で楽しむ科学あそび 「ストーリーワーク その1」 (1家族200円、3家族8人まで、要・電話申し込み)		三鷹科学遊びの会 石村 ☎080-6627-3551
3月25日 (土) 11:00~16:00	アロママッサージ教室(腰痛、股関節痛、膝痛等の対策) 30分 2,000円~ (予約優先)		アロマリハビリセラピスト 井口 ☎090-5798-4379
3月27日 (月) 13:30~15:00	リレートーク 「マイケアプランを作ろう」200円 島村八重子さん(全国マイケアプラン・ネットワーク代表)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
3月28日 (火) 19:00~21:00	タときオレンジカフェ・みたか 認知症、高齢者介護なんでも相談 無料 (毎月第4火曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
毎週火曜日	マッサージ教室 (反外母趾対策)	主催者までお問い合わせ ください。	篠山(しのやま) 090-9694-5884
毎週土曜or日曜 10時	ボールウォーキングで健康管理 (参加無料)	主催者までお問い合わせ ください。	なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359
お休み	茶話会「これからのいろいろを話しましょう」 (毎月第3木曜日)		HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251

NPO法人Humanloop“人の輪”
http://humanloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会
http://mitakanifs.blog.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

2017年3月
第34号

みたか 三鷹市民の集いの場
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会
三鷹市下連雀4-5-19
http://minnannohiroba.web.fc2.com/
☎080-1362-5359 なりきよ

第33回市民リレートーク 「武蔵野市の住民主体の集いの場~テンミリオンハウスといきいきサロン」 横山 美江さん(武蔵野市高齢者支援課)

私は、社会福祉協議会の職員で、地区社協やボランティアセンターの仕事をしてきました。平成26年4月に社協から高齢者支援課に異動しました。武蔵野市役所は人事交流が盛んで、外部機関と人事交流をしています。その一環として、市直営の地域包括支援センターに異動になりました。ボランティア活動をしている方々とお付き合いの長い経験を踏まえて、いまの職場にきました。3年たちましたので、4月から社協に戻る予定です。

テンミリオンハウス事業は平成11年からスタートしました。平成12年に介護保険がスタートする際、それまで市のデイサービスに通っていた方々のうち、介護保険のデイサービスを受けることができない方が多くいることがわかりました。そこで、そうした方も気軽に利用できる市独自の通いの場が必要だと考え、テンミリオンハウス事業が構想されました。具体的には、市の建物(寄付を受けた建物)や所有者からお借りした物件などを利用して、NPOやボランティア団体が1,000万円の補助を受けて運営する仕組みです。

実際の運営の支援は社協に委託して、社協の職員がテンミリオンハウスの会議に参加したり、日常の相談に応じたりしています。今年で18年目になりますが、介護保険対象外なので、自分で通うことができれば、だれでも利用できます。運営団体は公募制で、利用者もスタッフも地元の方です。

テンミリオンハウスが始まった時、当時75歳くらいでテンミリオンハウスに通っていた方が、いま90歳くらいになっていますが、その方は、病院に行く道はわからないけれども、テンミリオンハウスに行く道だけは覚えていてということがあります。毎日自分の足で通うということがいいことなんだと実感しています。スタッフは住民の方で、介護の資格がありませんので、支援が必要になれば在宅介護・地域包括支援センターと連携しています。

武蔵野市は、直営基幹型のほかに中学校区6か所に地域包括支援センターと在宅介護支援センターを併設していて、日常の高齢者の方の相談について連絡を取り合っています。最近テンミリオンハウスに来なくなったなど気になる高齢者の情報を早期に相談するようにしています。



ご飯も手作り、栄養バランスのとれたものを食べていただいています。デイサービスと違って、朝、バスが迎えにくることはない、行きたくない時は自分でテンミリオンハウスに電話をして休めばいいという気楽さも好評です。

一日のプログラムは、施設によって違います。午前・午後いろいろなプログラムがあります。午前に来てお昼を食べて帰る方もいれば、お昼を食べて午後のプログラムに参加する方もいます。一日ずっといる方もいます。

人気のプログラムは、健康麻雀や歌等です。利用者の多くは女性で男性が少ないのが悩みですが、男性には、健康麻雀、囲碁、俳句が人気で、最近脳トレも人気があります。

来月予告

来月は、大田区の“みまーも”発起人の澤登久雄さんのお話です。

「今、私たちが働いている大都市東京は、地域の特性や特色がどんどん薄らぎ、どの街も、どの地域も高齢者が、安心して暮らすことができる街になっていません。地域社会から孤立し、孤独になりがちの人が気を許すつながりには、お仕着せでない、さりげなさが重要です。安否確認するといったさりげない、日常性を活かした人との関わりが、気楽にできる関係づくりも必要ではないかと感じています。」
(“みまーも”HPより)

武蔵野市の住民主体の集いの場～テンミリオンハウスといきいきサロン

テンミリオンハウスは、現在7施設ありますが、この2月に吉祥寺北町に8か所目となる「ふらっと・きたまち」がオープンする予定です。

当初は、テンミリオンハウスを各丁目に1か所、全部で50ヶ所の開設を考えていたのですが、運営団体としては、毎日オープンして、毎日食事をつくるため、運営が大変です。利用に適した建物を見つけにくいという状況もあります。ただ、毎日ではできないけれども週一回ならできるという団体もありますし、週一回なら部屋を貸してもいいという方もいらっしゃるようになってきました。

そこで、テンミリオンハウスは地区社協の数と同じ13か所くらいつくとして、それとは別に歩いていけるところ一丁目に一か所ずつ、週一回開いている場所を増やすという考えました。週一回体を動かすところがあれば、安否確認もできますし、歩いて行ける距離に集まることが大事だと考えました。そこで、「いきいきサロン」を一丁目に一か所作っていくことにしました。

なぜ介護予防のための場所を増やすかと言いますと、平均寿命が男性80歳くらい、女性86歳くらいですが、医療や介護が必要でない健康寿命は男性が71歳、女性が74歳で、その差の9年間や12年間はだれかのお手伝いがないと日常生活が送れない期間になります。

武蔵野市が目にしたのが、千葉大学の先生らの研究結果で、高齢者が家族以外の方と交流すると要介護状態や認知症のなりやすさが、明らかに違うということがわかりました。特に月一回と週一回では大きな差があるので、武蔵野市では週一回の開催ということにしました。

いきいきサロン一覧

番号	サロン名称	内 容
1	オリーブサロン	健康体操、ゴムとボールを使った体操等
2	吉祥寺ささえあいビレッジ	健康体操、音楽等
3	まきばサロン	健康体操、トランプ等
4	御殿山サロン	健康体操、コーラス、講演、マージャン等
5	すこやかサロン	健康体操、音読、計算ドリル、数字盤等
6	ルンルンサロン	健康体操、囲碁、コーラス等
7	よりあい食堂 かよう	健康体操、歌唱指導等
8	五丁目クラブ	健康体操、カラオケ等
9	公園口サロン	健康体操、卓球等
10	ひつじ	健康体操、コーラス、楽器等
11	日高サロン	健康体操、音楽療法、囲碁、脳トレ、民謡、カラオケ等

現在、11団体がスタートしていて、新年度はさらに増える見込みです。

いきいきサロン事業は、週一回高齢者が5名以上集まって体操をして（体操をすることが基本的な条件です）、2時間くらい交流をする団体に市が年間20万円の助成をするものです。特徴としては、無断欠席の場合、安否確認をすることがあります。無断欠席された方のお宅に行ったら倒れていて、救急車で緊急入院し、一命をとりとめた、ということもありました。安否確認は何もないときは大変かもしれませんが、こういうことがあると、やはり大事な、としました。



いきいきサロン活動の様子

加算ポイントもあって、子どもや青少年と一緒に交流できるプログラムを実施したら一回につき2,000円、年間5万円までを加算します。

開設に当たっては、椅子やテーブル等開設準備費として10万円、場所が個人宅の場合、トイレの改修とか修理費を持ち主と半分ずつ負担（上限30万円）の活動拠点整備費も準備しています。

在宅介護・地域包括支援センターで、月一回各サロンを訪問して運営状態の把握をしています。グループとしては、必ず、代表・副代表・会計担当を決めていただきます。また、集まる方を固定化せず、誰でも参加できるように周知もお願いしています。いま、運営している団体は左表のとおりとなります。

いきいきサロンの課題ですが、やはり場所です。やりたいという団体からはたくさんお話をいただきますが、場所探しは難しいです。サロンはほしいけれども、運営はしたくないとか、お茶出しはできるけれども、役員にはなりたくない、と担い手について課題です。場所と担い手の問題は市としても悩みです。

社協としても、身近な地域の居場所づくり、という事業を始めていて、世代に関係なくその地域のみなさんが交流をする場で、2か月に一回以上の運営で、年間10万円を上限で助成をします。いきいきサロンをやりたいのか、居場所づくりをしたいのか実施する団体によって違ってきます。

国のほうでは、安倍総理の新3本の矢のなかで、「安心につながる社会保障」というのがあり、それを実現するのが、一億総活躍プランで、「『我が事・丸ごと』地域共生社会実現本部」という組織が設置されました。これは厚労省のいろいろな局をまたいでの組織で、国民が地域の課題を自分のこととして考えて行動するにはどうしたらいいか、を話し合う会議です。福祉関係の基準緩和を検討したり、世帯全体の総合相談窓口を設置して適切に対応する、ということを考えています。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



東京ホームタウン大学

2月4日東京都福祉保健局主催東京ホームタウン大学が専修大学で開催されました。

東京ホームタウン大学は、1時限目樋口恵子さん、大森 彌さん、後藤千恵さんの3人による基調対談、2時限目は、地域団体による分科会ということで、都内20団体によるテーマごとの分科会が開催されました。

当広場の関係団体である、日本シニアジョブクラブは、分科会4「家族と地域で考える人生の最期の準備」を運営しました。プログラムは下記のとおりです。秋に下記と同じセミナーを予定しています。

- (1) 認知症高齢者の方の成年後見人による葬儀への対応
行政書士 久保 晶子 (小金井市)
- (2) 葬儀社から見た、地域と家族の葬儀
小金井祭典株式会社
代表取締役 是枝嗣人 (小金井市)
- (3) 家族と準備する葬儀
(NPO) 日本シニアジョブクラブ
成清 一夫 (三鷹市)



国の方向としては、2025年までに介護予防や居場所づくりを、各市区町村で地域住民とともにやっていくことを具体的に実現するための話し合いが始まったところです。

武蔵野市では、テンミリオンハウスからいきいきサロンを市の事業としてやってきましたが、市民の方が熱心でボランティアの方も多かったのではないかと、思います。ただ、住民の方になんでも任せればいいというものでもないし、ボランティア活動を広めるためには行政は何をしたらいいのかをしっかりと考えなければいけないと感じています。

今日は、ありがとうございました。

三鷹ノルディックウォーク友の会

簡単、短期で効果がでるノルディックウォークを三鷹でも始めました。あなたも参加しませんか。

ウォーキング

集合：毎週土曜日10時（夏季は変更します）
三鷹市民協働センターロビー 下連雀4-17-23

- *参加要領
- ボールをお持ちになってください。（4月以降は貸出ボール準備予定）
- 準備運動をして、ウォーキングをします。
- 歩行コースや距離は、参加者の方と相談して、適宜決定します。
- 参加費 無料
- ゆるやかなグループです。
- *連絡先 なりきよ 080-1362-5359

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

第3回ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会

5月21日（日）志木市いろは親水公園
（参加はみなさまと相談して決定します。）

