

うのはなびより

ボランティアさんに 支えられて・・・!

大潟区では、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように『地域包括ケアシステム』の構築に向けて取り組んでいます。

当センターの母体施設である「しおさいの里等複合施設」では、住民組織「まちづくり大潟」が運営主体である「地域支え合い事業」のお手伝いをはじめ、施設にお住まいの方が地域とつながりながら自分らしく生活できるように、また福祉の専門職として地域に貢献できることは何か、日々考えながら具体的な活動につなげています。そして、そんな私たちの大きな支えとなってくれている存在が地域のボランティアさんたちなのです。

総勢30名が 活躍中!

現在、当施設にボランティアとして登録されている方は30名程度おられます。活躍の場は様々で、施設のシート交換、入居者のクラブ活動、だんだん広場、うみまち茶屋、コーヒール店のマスター、廊下の掃除など、各々のご希望や得意な分野で活動してもらっています。私たち職員も教えていただくことが多く、たくさんさんの学びにつながっています。

ちくちく倶楽部



施設にお住まいの方のサロン「ちくちく倶楽部」です。縫い物や茶話会を通して楽しいひと時を過ごします。ボランティアさん6名が一緒に活動を盛り上げてくれます。左記の写実は、ボランティアさんご指導のもと作成した肩掛けポーチや箱ティッシュケースです。他にも素敵な作品が満載です。



～ボランティアのお申込み～

☎025-535-1151 窓口担当：荒井

介護予防教室 だんだん広場

毎週1回 午前中

【現在参加者】

- 火曜日 36名 (満員)
- 場 所: 大潟保健センター
- 水曜日 36名 (満員)
- 木曜日 34名 (空2名)
- 場 所: しおさいの里

3はじめての クラスでの 合同講座



消費生活サポートセンター講師の二ノ宮さん

昨年11月、大潟コミュニティプラザ多目的ホールにおいて3クラス合同での「トリプル広場」晩秋の陣々を開催しました。

顔なじみの人、そして初対面の人。メンバーの皆さんと運営スタッフ、ボランティア総勢で80名を超える参加の中、熱気に包まれる会場内。本日の脳トレは特別企画として、新潟県消費生活サポートセンター・二ノ宮さんを講師に迎えての『悪徳商法・特殊詐欺』に関する講習会。そして後半は、理学療法士・篠田先生による『今年の冬も元気に乗り切ろう! ぽかぽか体操』で広場を締めくくりました。

脳トレ・フィットネス バスハイク・忘年会

介護予防教室だんだん広場は、65歳以上で身の回りのことができる方を対象に、週1回2時間程度、脳トレ・ニングやフィットネス体操を行っています。また、年間を通してバスハイク等の催しもあり、生きがいや楽しみ、仲間作りにもつながっています。ご興味のある方、一度見学にきてみませんか?



年に2回のバスハイク 秋はきんばちの湯へ!



理学療法士の篠田先生
フィットネス体操は大人気



うみまち茶屋

平成29年2月24日(金)
 ○笑ってポカポカ笑いヨガ
 平成29年3月24日(金)
 ○介護をする家族のおはなし
 午後1時~大潟コミプラ2階
 参加費200円
 ※送迎必要な方ご相談ください

「うみまち茶屋」は、認知症をもつ方やその家族・友人、認知症について知りたい、応援したいといった地域の方々が集まるカフェスタイルの交流場です。

毎月、認知症や高齢者の生活・健康などに関わるミニ講座を開催しています。また、お茶や談話を楽しみに参加される方も多くいらっしゃいます。

申込み不要、出入り自由ですのでお気軽にお立ち寄りください。



毎月第2金曜日
 大潟保健センター
 参加ご希望の方は
 事前にご連絡ください

「介護者家族のつどい」は、日頃の介護で悩みやストレスを抱えている方等、介護に対する思いを分かち合う場として仲間作りや様々なイベントを企画し実施しています。

施設見学では、近隣のシャルム見潟ヶ丘を案内していただきました。また、健康講座では総合事務所の保健師さんや、さいがた病院の相談員さんにお越しいただき学びを深めました。

介護者家族のつどい~相談できる仲間をつくりませんか?~



大潟区にある上越あたご福祉会さんが運営している『シャルム見潟ヶ丘』を見学

1月18日(水)に「平成28年度第1回大潟区地域ケア会議」を開催しました。

今回の会議では、認知症を持つ家族の介護をされている高田様より体験談を話していただき、家族が認知症と診断された時の複雑な想いや、家族でできることを試行錯誤しながら支援していることをわかりやすく話していただき、参加者も話に引き付けられ、ご家族の苦労とともに高田さんの前向きな姿勢に心を打たれました。

また、認知症をお持ちの方が書かれた書籍の一部を紹介し、当事者の想いや願いを参加者全員で共有しながら、私たちにできる支援について話し合いました。ご多忙中、ご参集いただいた地域の皆様には感謝とともに、これからも地域包括ケア実現に向け、さらなるお力添えをお願い申し上げます。



認知症を持つ家族を介護されている高田様の体験談

地域ケア会議

秋山ナースの一口健康メモ



立春を迎え、あともう少しで上越にも春がやってきます。晴れた日は散歩にかけましょう。膝が痛い人、腰が痛い人、円背の人、糖尿病の持病のある人、そうでない人もできるだけ歩くようにしたいものです。歩くときにこんなことを注意しましょう。

【歩くときの注意】

○決して無理はしない ○早朝は避ける ○歩く前に足首をまわしたりアキレス腱を伸ばす等、軽いストレッチをする ○歩くときの視線はななめ前方にすると歩幅が大きくなり転倒しにくい ○足はかかとからつくか足の指で地面をけるようにして歩く ○歩行が不安定な人は杖や歩行器を使う ○腕を振ると効果的

からだポカポカするくらいがちょうどよいでしょう。もっと歩ける人は息が少しあがるくらいまでどうぞ。そして三食しっかり食べることにより体力がつかます。帰ったらうがいや手洗いをしっかり行ってください。春の季節までもう少し、元気で寒さを乗り切りましょう。看護師 秋山

地域包括支援センターは上越市が設置している高齢者の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

うのはな苑(大潟)は
 大潟保健センター内
 【各問合せ先】
 ☎025-535-1151

しおさいの里公式ホームページ

siosainosato.jp

うみまち通信

検索!