

# ときめき通信 NO.9

介護支援サポーター応援誌  
 発行日:平成26年1月30日  
 発行:(福)柏市社会福祉協議会  
 〒277-0005 柏市柏5-8-12  
 電話 04-7165-0880  
 FAX 04-7165-1355

お元気ですか?今が一番寒い時、身体に気をつけて活動を楽しみましょう。秋のフォロー研修では、それぞれに、貴重な学びがあったようです。皆さんの感想(抜粋)をお聞きました。

介護支援  
サポーター数  
**836人**  
平成26年  
1月10日現在

## 元気のタネを 今年も... いっぱいゲットしよう!!



### 研修その1 柏で心豊かなシニアライフを送るために

講師 東京大学高齢社会総合研究機構  
学術支援専門職員 木村 清一さん



#### 感想

- 柏の急速な高齢化の現状、よくわかりました。
  - 木村先生の話は面白く、前向きに自分らしく頑張りたいと元気が出ました。
  - 地元柏の身近な話は聞いてよかった。人との交流を大切にしたい。
- 「生きがい就労」「役立ちがい」という考え方に納得です。



### 研修その2 「ロコモフィットかしわ」を知る! ～貯筋を増やす生活習慣づくり～

講師 柏市障害福祉就労支援センター  
ハートフルかしわ  
理学療法士 浅井 純子さん



#### 感想

- 日ごろの積み重ねが大切。ロコモにならないよう、習ったトレーニングやってみます。
- 実際に身体を動かしたら、思ったより動かさずショックでした。
- ユーモアを交え楽しく分りやすく、ロコモの勉強ができました。スクワット頑張ってみます。
- プラス10の心を持って、体調管理します。



### 研修その3 変わる老人ホーム ～さまざまな高齢者施設を知る～

講師 東葛年金サポート  
社会保険労務士 中崎 亮さん他2名



#### 感想

- 以前から知りたかったので、とても参考になりました。
  - 資料が良く、じっくり読む価値があります。
- 時代と共に変わっていくことが説明され、これからも注視していかなくてはと思いました。
- 入居に関してはよく調べる必要があると感じました。
- 老人ホームはお金がなくては入れない。だからいつまでも健康でいられるようにしたいです。



### 研修その4 自分のコミュニケーションの癖を知る

講師 東京大学大学院教育学研究科  
生涯学習基盤経営コース 園部 友里恵さん



#### 感想

- 演劇を通してのコミュニケーションは新しい視点からの学びでした。
  - コミュニケーションのとり方で相手も変わる事がよくわかりました。
- 「指のゲーム」は、サロンでもすぐ使えそう。「ステータス」の意味の深さを知りました。
- 参加型で交流ができ、いろいろな人の話が聞けて楽しかった。

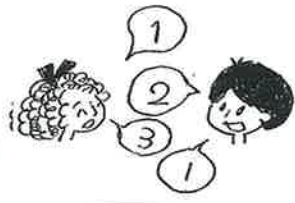
### ちょっと参考に

## 園部先生が教えてくれた「がんばらないゲーム」

2人1組で行います。このゲームはがんばって頭で考えず、2人でリズムに乗るとうまくいきます。2人で心を合わせ、相手のリズムに寄り添えるかやってみましょう!

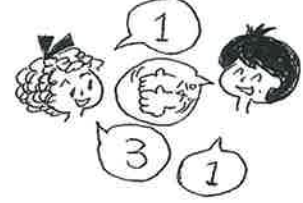
#### 初級

2人で交代に1・2・3・1・2・3と声を出して数えます。



#### 中級

初級バージョンの2のところを声を出さずに拍手をします。



#### 上級

中級バージョンの3のところを足で床を一回踏みます。





# 活動 チョコッとアドバイス!

研修のアンケートで活動の困りごとをお聞きしました。



**Q1** 受け入れ施設の職員さんとのコミュニケーションがありません。

**Q2** 受け入れ施設の職員さんが介護支援サポーター制度を知らないようです。

**Q3** サポーターの情報交換の場があるといい。他の人の活動を知りたい。

## アドバイス

♥ 施設から    ♠ 事務局から

♥ 施設の職員は皆忙しそうで、声を掛けづらい事があるかもしれません。でも本来なら、職員からも声を掛けるべきなのです。どうぞ忙しそうに見えても分からないことは遠慮せずに聞いてください。職員は、ボランティアさんの事を、とても有難いと思っています。

♠ 一番話しかけやすいのは、活動の窓口になる職員さんを知って、その人に声を掛けること。必要であれば、いつでも社協担当職員が間に入りますので、ご相談ください。施設もこれからは、地域に根差し開かれた場になることが求められています。“ボランティアが入りやすい施設はいい施設”が定番になるように、来年度は介護支援サポーター制度を知ってもらうことも含め、施設への働きかけをしたいと思います。



## アドバイス

♠ 今回の研修で情報交換の場の必要性を痛感しました。800人を超えるサポーターさんの情報交換をどのようにしていくか、研修のあり方を見直しながら実現したいと思います。いいアイデアがありましたら教えてください。

## 健康コラム

### 冬と高血圧

保健師 藤本 由香

血圧が高い方にとって、寒い冬は少し注意が必要な季節です。寒くなると、体温を逃がさないように血管が収縮するため、血圧があがりやすくなるのです。

血圧が高くても自覚症状があまり出ないため放置されがちですが、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことのある怖い病気ですから、寒い冬を上手に乗り切るコツをお伝えします!

- ① 温度の急激な変化を避ける  
(特に夜間のトイレや早朝、外出時)
- ② 冬野菜を積極的に摂ったり、ゆずなどの柑橘類を活用して味にメリハリをつける
- ③ マイペースに、楽しんで続けられる運動を行う  
高血圧の治療の目的は、血圧を下げることそのものでなく、その先にある脳卒中や心疾患を防ぐことにあります。高血圧の予防に努めながら、寒い冬を乗り切りましょう!

入浴時も  
気をつけて



宮脇さん

社会福祉法人 敬愛会 ティサービスセンター ハートかしわ

■活動: イベント同行・入浴手伝い・話し相手他    ■日時: ほぼ毎日  
■場所: 高田1032-1    ■連絡先: 7142-8800 宮脇さん



今回は、ティサービスの活動です。相談員の宮脇さゆりさんは、ボランティア活動の窓口でもあります。「従業員を大切にすることが、ご利用様を大切にすることにつながります。もちろんボランティアさんもね」と笑顔で案内してくれたのが入浴室でした。この日の活動は、入浴前後のケア。サポーターの佐藤さんと小林さんが、すでに入浴人数チェックから着脱のお手伝い・ドライヤー掛け・飲み物出し・お話し相手とお手伝いされていました。「今日は午前中だけで孫の面倒を見なくてはいけないから…」と帰られた佐藤さん。毎日のようにお手伝いに来れるのは「施設が近いから」「あてにしてくれるから」そして、「施設の行事に一番先に呼んでもらえるのよ…」とうれしそうな笑顔がとても印象的でした。

佐藤さんと小林さん: ニッコリ笑顔で▶



## 事務局からお知らせ



- 平成25年度の活動報告等手続き書類は3月初めに発送します。
- 介護予防講座等の案内を同封しました。ご都合に合わせてご参加ください。
- ボランティアセンターでは個人登録ボランティアを常時「募集!」しています。同封の案内をご覧ください。ぜひご協力を!

●何かありましたら、お気軽にご相談ください。

## 編集後記



お正月明けに京都に行ってきました。晴れているのに雪が舞う、寒〜い京都でのんびりヒンヤリのお寺巡り。身が引き締まりました。冬は、ホカホカの湯豆腐やカレーうどんがおススメです。(T.M)