

発行日:平成27年6月20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  
 FAX04-7165-1355

# と き め き 通 信

みなさん  
お元気ですか～

この季節のキーポイントは水分補給。高齢者はすでに隠れ脱水が多いとか！こわ～い熱中症に要注意！。サポーター活動も無理をしないで、ゆっくり楽しんでください。

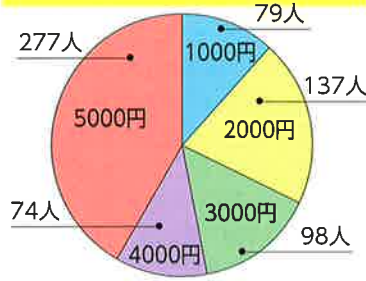
介護支援  
サポーター数  
**1,045人**  
平成27年6月1日現在  
受入施設等数  
172ヶ所

## 26年度も元気にチャレンジしました！

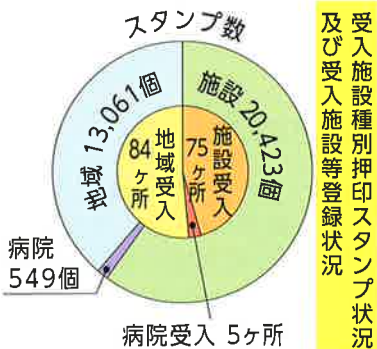
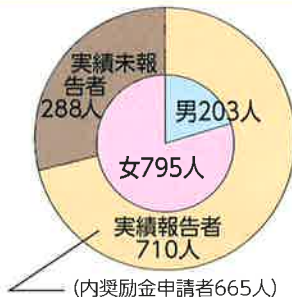
介護支援サポーター年齢別状況



奨励金交付状況



男女別及び実績報告状況



及び受入施設種別押印スタンプ状況

## 皆さんの声(アンケートからちょっと抜粋)

### 施設から

- 入居者の皆様がとても良い笑顔になります。今後もたくさんの方のサポーターさんを受け入れたいです。
- 園芸作業をお願いして早10年。熱心な活動に頭が下がるばかりです。
- 活動しやすいように施設として何をすべきか常に考えております。
- 何時もサポーターさんに助けられ、楽しく和やかでとても感謝しています。
- サポーターさんが研修に出席し、とても勉強になったと報告がありました。皆さん、この制度は金額には関係なく、励みになると喜ばれています。
- 男性のサポーターさんが増えると、サロンが楽しくなり助かります。

### サポーターから

- 人様の役に立っている以上に自分に元気をいただいております。
- 自分たちがサポートされるのも近い将来です。お互い様の気持ちで今後も続けます。
- 他県から越してきて、多くの友人と知り合うことができたのは、この制度のおかげです。
- 服装・表情・健康に気をつけるようになりました。また感謝されやり甲斐もあります。
- 研修で色々なことが勉強でき、とても参考になりました。

### こんなこと困りました。

- 受入施設が非常に親切にしてくれるところとまかせっきりなところとの差が激しい。
- 訪問先が受入施設でないところも多い。もっとPRして登録施設を増やしてほしい。
- 介護支援サポーター制度にない児童センターのボランティアもしています。対象施設の幅も広げてほしい。
- 自転車で通っていますが、天候が悪いと足の便がなく、お休みすることになってしまいます。
- サポーター制度を知らない人が大勢います。もっと知らせる工夫が必要です。
- ひどく風邪をひいているのに、活動している人がいて心配になりました。

## 栄養コラム

### 水分補給が決め手!!

就寝前に飲む水は宝水・命水!

高齢になると、のどが渴いたのが分かりにくくなります。食事の量も少なくなり、一日に必要な水分量が摂れず、脱水傾向になります。夜間は寝汗などもあり、血液の粘度が高まって血栓が起こりやすくなるので、寝る前の水分補給は必須です。

### 朝起きぬけの一杯の水も効果的!

腸のぜん動運動は年とともに低下するので、便秘になりがちです。消化の良いもの、柔らかいものばかり食べていると、益々便秘になります。繊維質の多いイモ類や海草、豆類、きのこ、野菜を積極的にとり、あわせて水分を補うことも必要です。また、朝一杯の冷たい水も腸を刺激して便秘解消につながります。



## 事務局からお知らせ

これから、よろしく!! 新しい事務局担当です

4月から介護支援サポーターを担当させていただきます。新人の小林です。元気だけが取り柄の私なのでサポーターの皆さんに負けないよう頑張ります。よろしくお願致します♡



小林 さゆり  
ボランティア  
コーディネーター

## 活動へ一歩を踏み出したい! 相談会

7月31日(金) 13:30～

- 場所: いきいきプラザ2階研修室
- 内容: 活動者の話、個別相談、仲間づくりの話し合い
- 参加申込み: ボランティアセンターへ直接電話

☎7165-0880

ちょっと知りたい、ほかの人の活動...

# おじゃまします!

## ツイ豊四季



- 内容／話し相手、お茶出し、ドライヤーかけ、手品や落語、囲碁・将棋など特技を持っている方も大歓迎です。
- 日時／10:00～16:00のうち相談
- 場所／柏市篠籠田1103-7
- 連絡先／☎7142-8806 山田さん
- 特色／活動に入る時には、全職員に紹介し、初めのうちはボラ歴の長い方と一緒に活動してもらうよう心がけています。

6月の風がさわやかな午後。篠籠田の柏第七小学校入口バス停近くにあるツイ豊四季のデイサービスにおじゃましました。

今回登場する本間さんは、ツイ豊四季で活動を始め、今年で5年目。毎年、サポーターの中でスタンプ数トップの本間さんにその秘訣を伺いました。



本間 英子さん

### 家にいるより、いいよね!!

息子家族と同居していますが、基本は一人暮らし。だから週3～4日、年齢が同じくらいの人との話し相手の活動はほんとに楽しい、2時間はあっという間です。

介護保険が始まる前にヘルパー資格を取り、介護の仕事をしていたこともあり、この活動が好きで、苦になりません。家の近くというのもいいですね。

活動のない日は老人福祉センターに友達と出かけたり、家では編み物や料理などし、活動ももう一か所行っています。じっとしてられない性質(たち)なんです。

活動では、「褒める」と「笑顔」ということをいつも心掛けています。これは研修で習ったこと、とても役に立っています。また、ボランティアという自分の立ち位置を自覚して動くことで、職員さんとも良い関係がつかれていると思います。80歳を過ぎたので、無理はしません。

### 橋渡し役で助かっています!



ツイ豊四季  
管理者  
山田さん

本間さんは、お客様とも仲良しで、職員にはなかなか話せない情報や要望を聞いてくれて、職員とおお客様の橋渡し役をしてくれています。また、新しい職員にとっては良きアドバイザー、強い味方でもあります。本当に助かっています。

## サポーターさん、お待ちしております!!

### 東京慈恵会医科大学附属柏病院 (医療機関)



勝又さん

患者さんを上手に

サポートして下さる方お待ちしております。

内容: 外来案内、入院時の補助  
日時: 8:00～17:00で相談  
場所: 柏市柏下163番地1  
連絡先: ☎7164-1111  
管理課/勝又  
特色: “病気を診ずして病人を診よ”の理念の基、全人的な治療を心掛けています。

### ボンノールガーデン (有料老人ホーム)



永井さん

特色: 自立～介護度の重い方まで、入所者の皆様それぞれが笑顔になる介護につとめています。長く一緒に活動して下さる方、お待ちしております。

内容: レク指導、お茶出し、話し相手、散歩の付添い、芸能披露、花壇づくり、囲碁や将棋の相手  
日時: 9:30～17:00のうち  
内容により相談  
場所: 篠籠田1385-1  
連絡先: ☎7143-0555 永井

### ココファン柏明原

(サービス付高齢者向け住宅・デイサービス)



板橋さん

どんなことでもご相談ください。

まずは見学から、お待ちしております。

内容: お茶出し、話し相手、散歩の付添い、園芸作業、折り紙や手芸など趣味活動、囲碁や将棋の相手など  
日時: 9:00～17:00  
内容により相談  
場所: 明原4-10-12  
連絡先: ☎7141-1601 板橋

特色: 地域の人が気軽に出入りしてくれるオープンな居場所を目指しています。地域交流室をぜひ活用してください。

### ゆいまーる柏デイサービス (デイサービス)

### 和楽久豊四季 (サービス付高齢者向け住宅)



(デイ)※右  
荒井さん  
(和楽久)※左  
柳澤さん

8月終わりの夏祭りのお手伝いも募集中です。浴衣の着付けができる方も大歓迎です。

内容: お茶出し、話し相手、お散歩の付添い、芸能披露、花壇づくり、囲碁や将棋の相手  
日時: デイサービスは9:30～16:30  
和楽久豊四季は日中  
どちらも内容により相談  
場所: 豊四季382-3  
連絡先: ☎7197-4698  
(デイ)荒井 / (和楽久): 柳澤

特色: ほのぼのとした家庭的な温かさを大切に、季節の手作り料理も楽しんでいきます。