

家族会通信

幸の会 H31年2月

【幸の会事務局】

加賀市小菅波町121-1（加賀こころの病院内）

加賀市南郷町3乙4（加賀のぞみ園内）

加賀市山中温泉滝町1-1（たきの里内）

## 幸の会・勉強会のご報告

寒さも少し和らぎ、春の訪れが感じられる季節となってきましたが、世間ではまだ感染症が流行しています。皆様体調には十分お気をつけください。

さて、2月9日（土）に加賀こころの病院のレストランで勉強会を行い16名の方が参加されました。今回は「介護予防について」というテーマで加賀市高齢者こころまちセンターの橋本さんと、加賀市内にある地区高齢者こころまちセンターの職員の方たちにお話しをしていただきました。お菓子やお茶をつまみながら、介護予防についての話しを聞きました。参加されていた皆さんは、前のスクリーンの映像と資料を見ながら、加賀市の介護予防の取り組みについて真摯に聞いていました。



勉強会の内容を少しご報告いたします。

加賀市の要支援・要介護の申請状況や、介護予防の取り組みについてのお話しでは、現在加賀市は、少子高齢化のため支え手（家族の支援、介護を担う人

等)が不足していて、介護保険のサービスだけでは、「本人の望む暮らし・地域での生活」を支えることが難しくなっています。それを改善する一つの案として、地域での支え合いにより早期に介護予防に取り組む必要があるのです。

平成30年度に策定された、加賀市の介護保険事業と高齢者福祉施策を定めた「高齢者お達者プラン」では、高齢者が住み慣れた地域で支え合いながら、その人らしい暮らしを継続できる社会を実現することを最大の目的としています。その取り組みの一環として、地域おたっしやサークルや、地域型元気はつらつ塾、かがやき予防塾等の活動があります。

#### 【地域おたっしやサークル】

身近な場所で高齢者が気軽に集まり、体操やお茶会等の活動を行い、介護予防の推進や、孤独感の解消等に努めている。市内に77箇所ある。

#### 【地域型元気はつらつ塾】

地域住民が主体となり、身近な場所での予防活動を展開したり、高齢者の役割作りや地域での予防活動の拠点づくりを目指す。

#### 【かがやき予防塾】

介護予防について学んだり、介護予防の新しい担い手の養成、自分の為、地域の為の予防活動を考える場のこと。



地域としての相談窓口には、加賀市高齢者こころまちセンターや、地区ごとに地区高齢者こころまちセンターがあり、個別の相談や、地域活動への取り組

みや参加を行っています。また、私たちがもしかして今後、認知症の病気になるかもしれないと考えた時に、事前に準備できることや、考えておく機会として、「わたしの暮らし手帳（認知症ケアパス）」というものも活用することができます。

#### 【わたしの暮らし手帳】

「わたしの暮らし手帳」とは、自分の「これまで」、「今」、「これから」の暮らしを記載し、今後「どんな風に暮らしていきたいのか」ということを今から考えていくことを目的としています。介護予防の取り組みや、医療・介護が必要な状態になった時等に活用できます。

今回紹介した取り組み・活動を行うことで、その人のしたいことが実現できたり、住み慣れた地域でその人らしい自立した生活を送ることができるように取り組んでいるということでした。

地域のおたっしゃサークル・地域型元気はつらつ塾に通っている方たちには、中々会えなかった地域の人たちと会う機会や、外出する楽しみに繋がっています。また、このような活動に参加することで、地域の方たちとの繋がりが広がり、利用されている方やご家族が困ったこと等を相談する機会ができたり、地域の方が「支援が必要な人がいるけどどうしたら良いか？」と相談に来られることもあり、地域で課題となっていることも見えてくるということでした。

地区高齢者こころまちセンターでは、相談に来られている方や、利用者の皆さんにアンケートを行い、皆さんが今何を知りたいのか、日常生活の中でど

ういうことに悩みを抱えているのかを聞いています。そのアンケートをもとに勉強会を開催したり、新しい取り組みに活かしているということでした。

皆さんは、家庭や地域の中で様々な活動をしたり役割を担いながら暮らしていますが、この住み慣れた地域で一人ひとりが生きがいや役割を持って暮らし続けていけるように、皆さんにとって必要な介護予防の活動を行っていききたいということでした。

今回の勉強会には、初めて幸の会の活動や取り組みについて知って参加された方や、自分の家族だけではなく、自分の友人や地域の人が介護を必要になった時にどこに相談したらいいのだろうか？自分も地域の活動の中で何かできることがないだろうか？という思いから参加された方もいました。

加賀市の介護予防の取り組みについて知っていただく機会として、皆さんが介護予防についてどう考えているか、介護についてのどんな不安や悩みがあるのだろうか？を考える機会になればと勉強会を開催いたしました。参加した皆さんの中には、「自分の体の調子も良くないし、これから必要になってくるかもしれない」、「自分の親にも忘れがみられるし、どこか参加したほうがいいのかな？」等の意見も聞かれていました。勉強会を開催することで、自分の思いを言葉にしたり、自分自身や家族のこと、周りの人たちの状況や環境を改めて振り返ったり、気づく機会になったと思います。

今回のように勉強会を通して、幸の会のことを知っていただいたり、いろい

ろな活動を通して支援が必要な方やそのご家族同士が相談できる場をつくっていきたいと思います。皆さんから頂いたご意見より、幸の会の活動を考えていきたいと思っていますので、ご意見・ご要望等がございましたら事務局までご遠慮なくお伝えください。

