

久宝寺地区

許麻の里 沢辺に生ふる
かきつばた
君か手毎に
水やかかさん



発行者
久宝寺地区福祉委員会
委員長 津川 勝

八尾市北久宝寺2丁目1番1号
八尾市 久宝寺出張所 内
TEL 922-2233

みんなの笑顔があふれるまちづくり!! 福祉委員会の集いに参加しましょう!!

久宝寺ほっとステーション

「久宝寺ほっとステーション」は、老若男女を問わず誰でも気軽に集える“ふれあい喫茶コーナー”のことで、近隣住民の方々が、お茶やコーヒーを飲みながら楽しく語り合える交流の場です。毎月第3日曜日に開催しています。

- 6月21日(日)
- 7月19日(日)
- 8月16日(日)
- 9月20日(日)
- 10月18日(日)
- 11月15日(日)
- 12月20日(日)
- 1月17日(日)
- 2月21日(日)
- 3月20日(日)

※感謝祭などのイベントは、その都度、広報します。

※地域で暮らす高齢者の身近な相談窓口「八尾市地域包括支援センター(長生園)」による生活・健康相談なども随時あります。

時間：午前9時30分～午前11時30分
場所：寺内町ふれあい館【まちなみセンター】
飲物代：コーヒー・紅茶1杯100円(お菓子つき)

今年も、たくさんの行事を計画しました。多くの方の参加をお待ちしています。

久宝寺地区福祉委員会 委員長 津川 勝



はとほっぽ久宝寺

0才児から未就学児とおかあさんの遊びと憩いの場所です。お誘いあわせて遊びに来られませんか？

- ・遊具やおもちゃがたくさんあります。
- ・広いのでのびのび遊べます。
- ・素敵なハウスがあります。
- ・民生委員児童委員が遊び相手や話し相手になります。

★毎月第3土曜日 午前10時～12時

★開催場所 まちなみセンター ☎072-924-6371
(寺内町ふれあい館)

2月21日・3月21日・4月18日

こいのぼり

5月16日・6月20日

パネルシアター

7月18日・9月19日・10月17日

11月21日・12月19日

クリスマス



たくさん笑って
元気になる

花みずきの会

ゲームや軽い運動で体を動かして大きな声で笑ったり、クラフトなどで出来上がった作品を見て楽しんだりしながら、からだの機能が衰えないように「明るく楽しく元気に暮らしましょう」という会です。

- ★時間：午後1時30分～3時30分
- ★場所：まちなみセンター(寺内町ふれあい館)
- ★費用：無料
- ★定員：45名
- ★対象：満40歳以上で、久宝寺小学校区の方は、どなたでもご参加いただけます。
- ★申し込み方法：久宝寺コミュニティセンターに来所し、申し込み用紙に記入していただきます。
- ※ご参加の場合、久宝寺地区福祉委員会にお問い合わせください。定員になり次第、締め切ります。

平成27年の予定

7月	8月	9月	10月	11月	12月
8日	*5日	9日	14日	11日	9日

平成28年の予定

1月	2月	3月
13日	10日	9日

※基本第2水曜日ですが、8月は第1水曜日となります。

楽しく、軽い運動・クラフト
おしゃべりをしましょう♪



「ほっとステーション」での楽しいひととき

＜お問合せ先＞
久宝寺地区福祉委員会
☎072-922-9967 (久宝寺コミュニティセンターにつながります)

**みんなで楽しく食事し、
おしゃべりしましょう!!**

ひまわりの会

**ふれあい食事サービスと
いきいきサロン**

ひとり暮らしの高齢者の集いです。
心豊かに生きがいのある生活をおくっていただくための給食サービス
を行ないます。情報交換や情報伝達が行なわれます。
いわゆる“オシャベリ会”です。

- ◆場 所：久宝寺コミュニティセンター
- ◆時 間：午前10時30分～午後1時
- ◆対 象：ひとり暮らしのご高齢者
- ◆開催日：毎月第3火曜日 2月のみ8日（月）
- ◆会 費：有料（食事代） 年会費として3月に徴収します。



おいしい食事づくり
ありがとうございます

	日 時	内 容
1	平成27年 4月21日（火）	血压測定 給食サービス
2	平成27年 5月19日（火）	血压測定 給食サービス
3	平成27年 6月16日（火）	血压測定 給食サービス
4	平成27年 7月21日（火）	血压測定 給食サービス
5	平成27年 8月18日（火）	血压測定 給食サービス
6	平成27年 9月15日（火）	血压測定 給食サービス 敬老月のビンゴゲーム
7	平成27年10月20日（火）	血压測定 給食サービス
8	平成27年11月17日（火）	血压測定 給食サービス
9	平成27年12月15日（火）	血压測定 給食サービス 久宝寺幼稚園の園児とのふれあい
10	平成28年 1月19日（火）	血压測定 給食サービス
11	平成28年 2月 8日（月） （第2月曜日です）	血压測定 給食サービス 懇親会
12	平成28年 3月15日（火）	血压測定 給食サービス

〈お問合せ先〉久宝寺地区福祉委員会 ☎072-922-9967

全体行事

- ・「好きやねん久宝寺まつり」 9月13日（日）
演芸会・屋外催し・献血活動
- ・「市民スポーツ大会」 10月11日（日）
- ・寺内町ふれあいイベント「燈路まつり」 9月 6日（日）
- ・小中学校生との「登下校の声掛け」 7月 1日・10月未定
- ・小学生との交流（昔遊び） 11月予定
- ・地域安全見守り隊パトロール（ブロック毎） 年10回



楽しい
子どもまつり

幼稚園児
との交流

部会担当行事

- ・「何でも言わん会」 年6回 都度案内 総務部会主催
- ・世代間ふれあい交流「すくわく事業」 7月11日（土）・2月6日（土）青少年部会ほか
- ・放課後子ども教室「るんるん事業」 6月17日（水）～2月24日（水）まで
青少年部会・地域ボランティア
- ・ふれあい交流（園児・高齢者・障がい者） 年2回 青少年部会ほか
- ・子育てサロン（幼稚園） 年4回 生活更生部会ほか
- ・高齢者友愛訪問 年1回 高齢者部会ほか
- ・医療講座 年5回 保健部会・高齢者部会



コミセンで行われている八尾市の事業

あなたのまちの健康相談（月2回）

自分の健康、家族の健康について、一緒に考えてみませんか？
赤ちゃんから高齢者まで気軽に健康などに関する相談ができます。
内容は、血压・体重・体脂肪測定、食事の相談、育児の相談、お子さん
の身体測定、検診の結果や医療機関受診の相談などができます。
費用・予約は、不要です。（来所者の状況によってはお待ちいただくこ
ともありますのでご了承ください）

- 今後の開催は、
- 8月13日（木）の午前10時～11時30分
 - 8月26日（水）の午前10時～11時30分・午後1時～3時30分
 - 9月10日（水）の午前10時～11時30分
 - 9月30日（水）の午前10時～11時30分・午後1時～3時30分

乳児相談（3ヶ月に1回程度）

満1歳未満のお子さん、その保護者の方が対象です。
お子さんの身体測定、育児相談、栄養相談（離乳食の相談など）を
しています。
また、保育士による遊びの紹介やお母さん同士の交流会も行なっています。
今後の開催は、8月5日（水）です。以降は、コミセンにお問合せください。

コミセンで絵本の紹介と育児相談（月1回）

妊婦の方、就園前までのお子さんと保護者の方を対象に育児相談を
しています。
絵本の紹介やふれあい遊び、お母さん同士の交流をします。
時間は、午前10時～11時30分、費用・予約は不要です。
今後の開催は、8月20日（木）と9月25日（金）です。

※上記以外の時も育児・健康相談は可能ですが、保健師が不在となることがありますので、相談等
ご希望の方は事前に久宝寺出張所（☎072-922-2233）までご連絡ください。

地域研修会報告『認知症を学ぼう』

(人権研修・認知症サポーター養成講座)

平成27年5月22日にコミセンで開催しました。

〔講師〕 地域包括支援センター長生園
八尾心のホスピタル

認知症患者は、2013年度の厚生労働省の発表では462万人です。これは、65歳以上高齢者の15%になります。2025年には700万人を超え、高齢者の5人にひとりが認知症になるといわれています。この現実を受け止めて、地域でもみんなで学び、いかに見守って対応したらよいかを考えましょう。

認知症を学んで、みんながそれを理解し、予防するとともに、当事者と家族を地域で見守りができるようにしたいと考えます。今回の受講者(60名)には、「認知症サポーター」としてのオリエンティングとバッチをお渡ししました。

主な症状

症状1 記憶障害

脳の一部の細胞が壊れ、そのはたらきを失うと、「おぼえられない・すぐ忘れる」といった記憶障害が起こります。

〈加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害との違い〉

加齢によるもの忘れ

経験したことが部分的に思い出せない
目の前の人の名前が思い出せない
物の置き場所を思い出せないことがある
何を食べたか思い出せない
約束をすっかり忘れてしまった
物覚えがわるくなったように感じる
曜日や日付を間違えることがある

認知症の記憶障害

経験したこと全体を忘れている
目の前の人が誰なのかわからない
置き忘れ・紛失が頻繁になる
食べたこと自体を忘れている
約束したこと自体を忘れている
数分前の記憶が残らない
月や季節を間違えることがある

症状2 見当識障害

見当識障害は、記憶障害と並んで早くから現れます。

①時間

- ▶何回も時間を聞いたりします。進行すると、日付や季節・年次の感覚も薄れてきます。
- ▶季節感のない服を着たり、自分の年がわからなくなったりします。

②場所

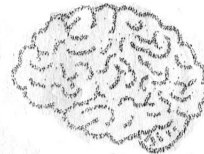
道に迷ったり、遠くに歩いて行こうとします。

③人物

人間関係の見当識はかなり進行してから現れます。周囲の人との関係がわからなくなります。

認知症とは？

脳は人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、いろいろな原因で細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔のはたらきに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6ヶ月以上継続している状態を指します。



健康な脳



脳の細胞が少ずつ、びまん性に死んで脳が萎縮する(アルツハイマー病などの変性疾患)



血管が詰まって、一部の細胞が死ぬ(脳血管性認知症)

症状3 理解・判断力の障害

認知症になると、ものごとを考えたり判断にも支障が出てきます。元気がなく、引っ込み思案になることがあります。

症状4 実行機能障害

計画を立て、段取りすることができなくなります。身の回りの動作に支障が出てきます。進行すると、入浴・更衣・排泄・食事などの基本的な生活動作に援助を必要とします。

症状5 感情表現の変化など

その他、感情表現の変化、周囲の人が疲弊するような「もの盗られ妄想」や「徘徊」など、自分のことや周囲のことが正しく把握できなくなるなどの支障がでてきます。

認知症の方への接し方と心がまえ

- ①「認知症」という病気を理解しましょう。
私たちとは異なる感覚の中におられることを理解しましょう。
- ②認知症の方の「世界」を大切にしましょう。
・困った人ではなく、「不安な人・悩める人」と、とらえましょう。
・私たちの考え方によって、認知症の方のこころも変化します。
- ③「接し方」を工夫して、症状を和らげましょう。
・不安感を和らげましょう。
・自尊心に配慮しましょう。
・コミュニケーションの方法を工夫しましょう。

認知症の方への支援と対応の心がまえ

- ①受診時の支援と対応
・強引に連れていくことは避けましょう。
・「恥」や「恐れ」にしっかり寄り添いましょう。
- ②徘徊時の支援と対応
・きっかけや様子を観察してみましょう。
・先手を打って予防しましょう。
・地域での声かけをしてみましょう。
- ③暴力がある時の支援と対応
・自分の身をしっかりと守るようにしましょう。
・暴力を止めるよりも、暴力を予防できるようにしましょう。

認知症サポーターとは

認知症サポーターのできること

認知症サポーターは、「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。認知症サポーターは、認知症の人や家族の「応援者」です。今回の研修会で、60名の認知症サポーターが久宝寺に誕生しました。地域への支援をよろしくお願いいたします。

研修を終えて

- ・「老い」について普段から考えておきましょう！！
- ・自分がされたいような「関わり」ができるようにしましょう！！
- ・「認知症になりたくない」から「認知症になっても安心できる街づくり」をしましょう！！



(最終ページに参加者アンケート結果とテストがあります。)

久宝寺小学校と 防災訓練を行いました!!

津川 勝

久宝寺地区自主防災組織が毎年取り組んでいる防災訓練を、27年度は、久宝寺小学校の土曜スクールと合わせて、5月16日(土)に実施しました。

事前から児童に合わせての内容で計画していましたが、当日は、残念ながら降雨のため、運動場での種目は実施できず、予定を変更し、児童も5・6年生に限定しました。訓練の種目は、「煙中体験」「ロープ結束」「緊急連絡方法」をグループごとに体験しました。

「煙中体験」では、テントの中に入れば全く何も見えない不安の空間でしたが、体験した児童は、「ああ怖かった!」「出られないかと思った」「いい香りがしたわ~(実際の煙はこんなものではありません!)」

「ロープ結束」では、「手品を見ているようや」「ロープって役立つ

つなあとと思った」

「緊急連絡」の体験では、119とボタンを押して「火事です!」

「人が道で倒れています!」「事故です!」

児童なりに想定しながら機敏な動作は、素晴らしかったと思います。

最後は、消防団による放水訓練に全員拍手!

協力して下さった消防署、消防団、そして学校の皆様方、ありがとうございました。また、久宝寺地区自治振興委員の皆様方、お手伝いご苦労様でした。



たのしい消防隊



煙からの脱出訓練

認知症予防テストを気楽にやってみてください。

〈テスト1〉(漢字合成)組合せて字をつくってください。

① 木	② 木	③ 石	④ ク
木	木	小	心
⑤ 口	⑥ ソ	⑦ □	⑧ 一
千	ノ	十	丁

〈テスト2〉(計算)

- ・ 2 + 3 =
- ・ 4 + 5 =
- ・ 9 - 2 =
- ・ 7 - 3 =
- ・ 2 x 3 =
- ・ 3 x 3 =
- ・ じゅうたすし =
- ・ さんじゅうしちひくにじゅうはち =
- ・ じゅうごたすじゅうしひくく =
- ・ 10 + 5 + 2 =
- ・ 10 - 5 - 2 =

〈テスト3〉(知っている言葉)

- ・ 世界の国名を5つ
- ・ 野菜の名前を5つ
- ・ 動物の名前を5つ

国	野菜	動物

〈テスト4〉(言葉をつくる)

- ・ こきうひ
- ・ がちゅこうつう

頭の体操もよいですが、もっといいのは地域活動と言われます。人のため、自分のために、福祉委員会行事への参加とご協力を!

〈編集後記〉

今号では、福祉委員会で計画されている行事を主な記事としました。皆様のご参加がさらに増え、地域交流が深まることを念願して編集を行いました。皆様よろしくお祈りします。 総務部会編集委員会

「認知症を学ぼう」参加者アンケート結果

◆講座を受けての代表的な感想

- ・ 早期の受診で進行の程度を遅らせることができるので、今日のように医療機関の方々のお話はよかったです。
- ・ 自分の身近な問題として考えないといけないと思った。
- ・ 認知症の正しい知識を持つことの大切さ、必然さを感じました。
- ・ 認知症の方の気持ちにふれながら、「見守り」することが大切だということが分かりました。
- ・ 正しい理解の仕方にふれることが出来ました。
- ・ 自分の考え方は、間違っていたような気がする。
- ・ 認知症の理解が足りなかった。
- ・ 認知症になっても、「こころ」はあると改めて教えられたように思いました。
- ・ 認知症の方に対して、ゆったりとした心で接することは、日々の生活の中では難しい部分ではあると思いますが、心がけは必要だと考えさせられました。
- ・ 地域の方が、認知症に対する理解をしようという姿勢がとてもわかりました。今まで以上に自己の学びを深めていきたいと感じました。

◆アンケートの集計 (回答総数: 64名)

- あなたの性別についておたずねします。
男 25名 女 39名
- あなたの年代についておたずねします。
10代 0名 30代 5名 50代 10名 70代 26名
20代 2名 40代 11名 60代 10名
- 日常において認知症の方やその家族と接する機会はありますか。
よくある 27名 あまりない 11名
ときどきある 19名 ない 7名
- 講座内容についてお聞きします。
「認知症」について内容は理解できましたか。
十分理解できた 35名 あまり理解できなかった 0名
まあまあ理解できた 23名 全然理解できなかった 1名
- 「認知症サポーター」について、内容は理解できましたか。
十分理解できた 32名 あまり理解できなかった 0名
まあまあ理解できた 26名 全然理解できなかった 1名
- 認知症サポーター養成講座に参加されたのは初めてですか。
初めて 64名
- 本日の内容はどうでしたか
よかった 54名 ふつう 6名 よくなかった 2名