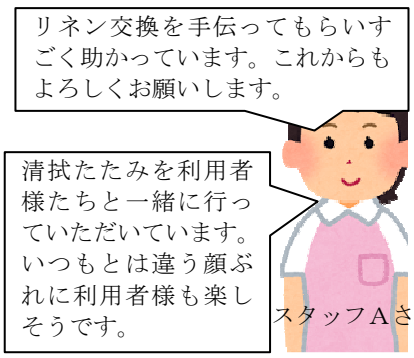
うのはなびより

ボランティアさんが活躍しています

『これからも地域の一員として元気に活躍していきたい』そんな地域の皆さんを応援するプロジェクトが今年の４月に始動しました。

現在、当センターでは「しおさいの里等複合施設」の社会貢献活動と連携して積極的にボランティアを募集し、皆さんの『元気な力』をわけてもらっています。個々のボランティアさんと相談しながら活動内容を決めてもらい、現在は主に施設のシーツ交換や外出の付添い等を行ってもらっています。今後は男性のお力も借りながら敷地内に畑を作ることを目標にしています。

ボランティアさんにはポイントカードを配布し、ポイントが貯まると景品と交換という形で、わずかですが感謝の気持ちをお伝えしています。ご興味のある方、お気軽にお声掛けください。

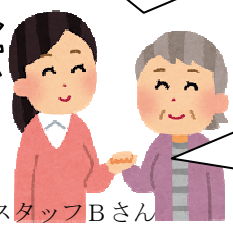


いまどうしてボランティアなのか？

平成27年度より介護保険法が改正され、上越市では全国に先駆けて地域支援事業が開始されました。

これは、地域が主体となって地域の高齢者を支える仕組みづくりの一環です。今後は住民主体によるサービスとして、ボランティアによる訪問サービス（話し相手や安否確認、掃除、洗濯などの生活援助）が開始される見込みです。ますますボランティアの需要が高まってくることが予想される中で、その担い手として期待されているのが、地域で元気に生活されている高齢者なのです。

また、ボランティアといえば無償というイメージですが、最近では有償ボランティアやポイントカード制といった方法で感謝の気持ちを示すことも増えています。



うみまち茶屋

「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。

昨年の９月にスタートしましたから、もうすぐ２回目の秋を迎えようとしています。常連さんも増え、「また来たよ」「今日もよろしくね」と気軽に声をかけてくださいます。

最近は施設で生活している方の参加も増えており、友人に久しぶりに再会される方、新しい出逢いを楽しむ方、気分転換に訪れる方など様々です。

毎月第４金曜日　午後１時～
大潟コミュニティプラザ２階
多目的ホール（総合事務所２階）

講座や手作りお菓子好評

認知症について正しい理解を持ち、認知症にやさしい地域づくりを目指して、毎回様々なミニ講座や予防体操などを催しております。

さらに、愛情いっぱいの手作りお菓子を用意して皆さんをお待ちしております。送迎も行っておりますのでどうぞお気軽にお声かけください。

次回９月23日（金）の開催です。

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３５名（空１名）
木曜日３２名（空４名）
場所：しおさいの里

毎年恒例バスハイク 行ってきました

介護予防教室だんだん広場」では、毎年２回バスハイクを実施しています。これまで妙高や糸魚川、松之山といった名所を巡り「青空体操」を行ってきました。今回は少し遠出をして長岡丘陵公園へいざ出陣！広々とした公園内、青空の下で行う体操は心も体も大きく伸ばしてくれました。その後は温泉施設に立ち寄り汗を流してリフレッシュです。

毎回の教室でも、参加者の個性が輝いて、たくさんの笑顔を生んでくれています。新しい仲間も増えて現在は３クラス総勢１００人を超える大家族となりました。

見学・体験は随時、受付けております。いつまでも自分らしく元気に暮らしたい方、ご参加をお待ちしております。

介護者家族のつどい～相談できる仲間をつくりませんか？～

毎月第２金曜日
大潟保健センター

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。

先月は施設見学としてサンクス高田、シャルールやちほへ行ってきました。同時に開催されたランチ会ではたまにはいいわよね」とイタリア料理を堪能してきました。たまにはホッとひと息つくのもいいですね。

秋山ナースの一口健康メモ　高血圧症について

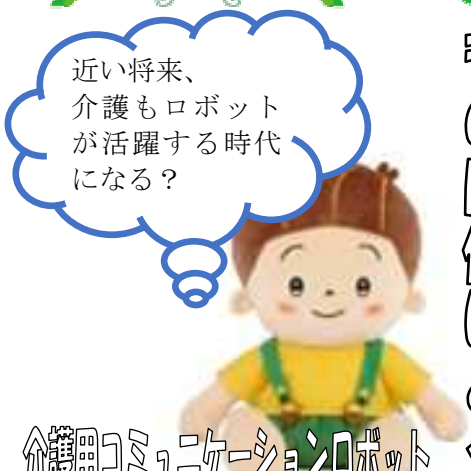
高血圧については、区の健診結果説明会やいろいろなところで長澤保健師や栄養士の訪問で話を聞き「耳にタコが！」と思う方も多いと思います。

私の体験から―

健診で血圧の上が100前後からゆっくりゆっくり110になり120になり、とうとう140位になったとき、深呼吸すると下がる、車の運転後は160前後にまでなる。調子の良い時は数値が下がるということを繰り返し「静かにしていれば、深呼吸すると下がるから…」と自分を安心させていました。

しかし、健診で160前後になり受診、服薬となりました。振り返ってみると何年も前から兆候があったと思います。高いのも、低いのもみんな私の血圧です。つい漬物を多く食べる、甘塩のものでもたくさん食べれば、長い年月で血圧に跳ね返ってくることがよくわかりました。毎年の健診結果を見ながら血圧をチェックしてみてはいかがでしょうか。　看護師　秋　山

シリーズ もの は使いよう



介護用コミュニケーションロボット「うなずき　かぼちゃん」

今回、紹介させて頂く商品は「笑顔で元気に生活してもらいたい」そんな思いを込めたスマイルサポートロボットです。『聞く・話す・感じる・考える・うなずく・毎日が笑顔になれる』をコンセプトに様々な機能が満載され、一緒に体操をしたり、時間や季節を感じて話しかけてくれたりします。

現在、高齢者の方たちには認知機能の低下や気分低下といった課題がある中で、かぼちゃんと一緒に過ごすことで認知機能の向上、抗疲労、癒し効果があると臨床研究でも結果がでています。また、コミュニケーションの機会が増し、睡眠や栄養状態の向上、抗ストレスにも効果があると言われています。

ちまたで介護ロボットの普及が注目されている昨今、いち早くこのような癒し系ロボットを活用するのもいいかもしれません。

アドバイザー
だんらん福祉用具
福祉用具専門相談員
小林　成さん

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！