

地域包括支援センターだより 「ええげえし」

「ええげえし」＝「相返し」秩父地域の方言で「助け合う・支え合う」ことを意味します。

第14号（年4回発行）

H25. 9. 1発行

《編集発行》

皆野町地域包括支援センター

皆野町大字皆野1420-1

電話 62-1233

題字：書道クラブ「若竹」中川雅代 様

だれもが生き生き暮らせる地域づくり

町では、昨年4月から「み～なねっとわーく」（高齢者見守り支援ネットワーク）を立ち上げ、見守りを協力いただける企業や機関を増やしています。現在45ヶ所の協力を得ています。これからも増やすため、職員が依頼にお伺いします。その時は、ぜひご協力ください。優しく温かい心で支え合い、認め合える地域をつくる仕組みです。昨年度は協力機関から15件の連絡があり、各種の社会福祉サービスにつながりました。実際は高齢者のみでなく、様々な方の見守りになって

います。協力機関の目印は左のデザインです。手作りです。お店などの出入り口に、ラミネートされたA4のピンク紙を貼ってあります。出かけた時は、「み～なちゃん」を探してね。



増える仲間、深まる交流



【写真】ツボマッサージやリラックス体操（5月開催）

定期的に「在宅介護者のつどい」を開催しています。介護者にとって、介護は生活の一部です。気持ちにゆとりが必要です。内容は、体操・アロマ・ヨガ・整体などリフレッシュできるものです。終了後は雑談

会もあります。「明るい気持ちになった」「気持ちが落ち着いた」など好評です。随時、開催を広報でご案内しますので気軽に参加してください。特に男性の介護者の方、大歓迎です。

みんなで認知症サポーターになろう！

「認知症になってもその人らしく生きられる社会」をみんなで作る必要があります。その手段のひとつが認知症サポーター養成講座です。皆野町には、311名の認知症サポーターがいます。

来年3月までに500名を目指しています。地域の寄り合いやクラブ、お友達グループなど、少人数でもOKです。（出張も可能）講座の時間は90分、内容は事例や寸劇を通して楽しく学べます。費用は無料なので、ぜひ、地域包括支援センターまで連絡ください。

サポーター証（オレンジリング）あげます。



シリーズ 地域の絆 「絵を楽しむ会」

会員8名で活動している「絵を楽しむ会」は、月2回、主に上長瀬公会堂で水彩画を創作しています。今回は、7月に矢尾百貨店（秩父市）5階ギャラリーで開かれた、水彩画展取材しました。会場は大勢の人で賑わっていました。代表の福嶋房子さん（三沢）は、「日常生活や自然の中から感じた美しさを表現するように努めています。」と笑顔で話していました。会の名前のように、これからも仲間と絵を楽しめると良いですね。会員も募集しているので、興味のある方は下記までどうぞ。

皆野町総合センター（文化団体連合会事務局） 62-0454



【写真】日頃の成果を発表した見事な作品の一部。

＜地域包括支援センターからのお知らせ＞

★地域でいきいき生活している高齢の方の情報をお待ちしています！！★

自薦・他薦を問いません。

★地域活動情報を募集しています！！★

地域の寄合や行事など活動している団体を把握しています。地域社会の繋がりを通じて介護予防に一役買うような活動をぜひおしえてください。

★文化団体連合会の広告掲載を募集しています！！★

（問合せ） 皆野町地域包括支援センター

TEL 62-1233（内線 115・116） FAX 62-2791

地域包括支援センターはこんな仕事をしています

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、できる限り住み慣れたところで、自立した生活が続けられるようにお手伝いします。介護保険サービスや認知症のことをはじめ、生活に関する不安や悩みなどいろいろな相談に応じます。ケアマネジャー・保健師・社会福祉主事が、自宅、病院や施設にお伺いします。電話やメールもお受けします。気軽にご相談ください。

高齢者のよろず相談所

皆野町地域包括支援センター（健康福祉課内）

電話 62-1233 内線 115・116

メールアドレス hokatsu@town.minano.saitama.jp

【編集後記】

みなさんは、「リフレーミング」という魔法の言葉を知っているだろうか。それは、短所を長所に変えてくれる魔法。方法は簡単。見方や感じ方を変えるだけでできる。実は最近知った。相談援助技術の研修でグループ演習をしたときである。知っている人もいるだろうが、おもしろいので紹介しよう。そこでこの体験はこうである。自分の短所に、同じグループの参加者から魔法をかけてもらった。「気持ちをため込むことがある」に魔法をかけると「辛抱強い・責任感がある」になった。「何でもやり過ぎる」に魔法をかけると「集中力がある・実行力がある」になった。褒められて悪い気はしない。「リフレーミング」という魔法。短所ばかりでマイナス思考、何をしても失敗ばかりでうまくいかず、自信を無くしている人が多い現代社会に、家族や友達同士でこの魔法を試してほしい。「まだまだ、たくさん良いところあるよ。」って。

介護支援専門員 新井 康弘