

NPO やすらぎの郷 いいの

安心して住み続けられるまちをつくりたい！



誰かの歌が聞こえる
誰かを励ましてる
誰かの笑顔が見える
悲しみの向こう側に



花は 花は 花は咲く
いつか生まれる君に
花は 花は 花は咲く
いつか恋する君のために

岩井 俊一

みんなの広場



感謝！感謝！

傘寿のお祝いに感謝

50年前 私は庭坂の大庭中学校3年2組を担当していました。その時の教え子たちが私の傘寿(80歳)のお祝いを同級会を兼ねて祝ってくれました。

当時私は30歳で、教え子たちが15歳でしたので50年経っていたものでした。

このクラスはまとまりがよく、これまでに何回となく同級会を開いていました。

同級会を開けるクラスは世話人の幹事がしっかりしていないととてもできません。

このクラスが私の傘寿の機会をとらえて祝いの会を開いてくれたことは、とてもありがたいことで感謝の気持ちでいっぱいです。

大庭中学校に転任して3学年を3年続けて担任しましたが、同級会をしかも何度もしたのは、このクラスだけでとてもありがたいことです。

ヘルパーさんに感謝

体が不自由になって、ボランティアの方々の世話を受け、今年の前半からヘルパーさんにお世話様になっております。

当初は週一回水曜日をお願いし、一週おきに「掃除」と「水まわり」をお願いしました。

掃除中はお任せし、後で見せてもらいましたら実にきれいになっているのです。しかも毎回なのです。

後半になって、土曜日に「調理」を加えましたが調理の方も行き届いているのであります。水曜日の掃除にしても、土曜日の調理にしてもよくやってもらっています。

実に感謝！感謝！でいっぱいです。

このヘルパーさんの仕事は大変だと思います。

私からみますと傘寿の同級会もヘルパーさんも感謝！感謝！です。

〈利用者 齋藤 健一さん〉

生活支援ボランティア・
ホームヘルパー募集！

調理・清掃・草刈・傾聴等々のボランティアおよびホームヘルパーを募集しています。問い合わせは事務局まで

28年度上期の事業状況

訪問介護等については、ほぼ前年度と同様に推移しております。

居宅介護支援については前年度比1.2倍、支援活動事業については、除草、草刈等の依頼数が多く前年度比1.3倍の伸びとなっております。

◎訪問介護等 (単位:千円)

	28年度	27年度
訪問介護	8,351	8,289
介護予防	246	322
総合事業	216	
計	8,813	8,611

◎居宅介護支援事業 (単位:千円)

	28年度	27年度
居宅支援	2,956	2,545
認定調査	101	103
計	3,057	2,648

◎支援活動事業 (単位:千円)

	28年度	27年度
生活支援		
通院介助	4	1
調理	24	19
掃除等	28	23
除草等	253	177
その他	11	26
計	320	246



介護保険制度をめぐる国の動き

「要介護1, 2の人の生活 援助を全額自己負担」に思う

厚生労働省は、社会保障審議会介護保険部会に、増大する社会保障費の抑制を背景に、要介護2以下の軽度者の生活援助や福祉用具貸与の自己負担化の方針を示し、来年の通常国会での成立を目指しています。またケアプラン作成に自己負担の導入や、地域によってばらつきがある介護認定率について「地域間格差の是正」と称し、要介護認定率が下がった都道府県と市町村に支援金を出す案など介護費用抑制の動きを強めています。

このようななかで、総合支援事業への移行や地域包括ケアシステムの構築により、自治体や地域の責務が大

きくなってきており、介護サービスの自治体間、地域間格差の拡大が懸念されます。

増大する社会保障費をことさら強調し、国民の不安を掻き立て、自治体間や地域間、若者と高齢者に分断を持ち込み、集中と選択による社会保障制度の引き下げを行うのではなく、安心して子供を産み育て高齢者になっても気兼ねなく長寿を喜べる、憲法第25条の理念が生きた「健康で文化的に暮らせる」成熟社会を目指したい。

〈朝倉 健〉

ベチニア
花言葉：心のやすらぎ



●<連載その4>● 認知症のことをもっと知りましょう



「認知症になりにくい習慣」を取り入れましょう。

《脳を「働かせる」生活》

この数年で認知症の様々な研究が進みました。同時に、「どうすれば認知症になりにくいか」ということも少しずつわかってきました。日々の生活に「認知症になりにくい習慣」をとり入れることで発症を防いだり発症する時期を遅らせたりする可能性が高くなります。思い立った日から脳を「働かせる」生活をしてみませんか。脳を働かせないと血流が悪くなり認知機能が低下します。

《塩分控えて腹八分目》

生活習慣病は血管や血流に障害が起こる病気です。生活習慣の改善でまず気をつけたいのは「食べ過ぎ」です。腹八分目を基本に、甘いものや油ものは控え、適量に抑えるのが

よいでしょう。大豆製品、野菜、果物、海藻、乳製品、芋類、魚は増やすとよいでしょう。「ご飯、味噌汁、納豆、焼き魚、おひたし」といった和食で、しょうゆをだしで割ってかけたり、減塩みそを使うなど減塩を心掛ける。献立にヨーグルトや果物を加えれば理想的です。最近、エゴマ油、アマニ油などの油が認知症予防で注目されています。

《「見る、聞く、かむ」力を保つ》

視力と聴力は、言語中枢や運動中枢など多くの脳神経にかかわっています。白内障や難聴の治療、補聴器の活用を考えてみませんか。また、かむことで脳が刺激され活性化します。歯のケアが大切です。

《運動を習慣にしよう》

筋トレは脳の伝達機能のトレーニングになり認知機能の向上につながります。最近では、二つの課題を同時に行う「ながら運動」、頭と体を同時に使う運動が注目されています。

熊田 吉弘 記



一口一言
祭りの10月、旧暦二十四節気では秋分～寒露～霜降と移ろい、11月上旬からの立冬に備えます。

NPO やすらぎの郷いいの

福島市飯野町字前川16

TEL 024-563-4804