

いいい元気広場が 始まりました!

平成19年10月1日から川崎
市介護予防普及啓発事業とし
て、「いいい元気広場」が始ま
りました。
この事業は、区内または地
区内にある「老人いいいの家」
において介護予防に関する一
般的な知識の普及、啓発、ま
たは生活機能の向上を図る事
で高齢者が要介護状態になる
のを防ぐことを目的としてい
ます。
コスモスの家は、この事業
の委託を受け、多摩区枳形老
人いいいの家と錦が丘老人い
いこの家で行われる「いいい
元気広場」の企画・運営に携
わることとなりました。



2007年秋号
季刊 No.85

特定非営利活動法人・秋桜舎 **コスモスの家**

〒214 0034 川崎市多摩区三田二一五-13
TEL 044-931-2435 FAX 931-2444



運動指導
河野澄子先生

「いいい元気広場」
では市内在住の65歳以
上の方を対象に転倒予
防のレッスンや軽い運
動、健康や栄養につい

ての講話などを行います。

10月3日(水)の初日(枳形老人いいいの家)
には11の方がお見えになりました。

始めに基本情報(フェイスシート)に記入
いただき、体重、血圧を測定します。

健康運動実践指導者の河野澄子先生のお話
と注意事項の後、いよいよレッスン開始!

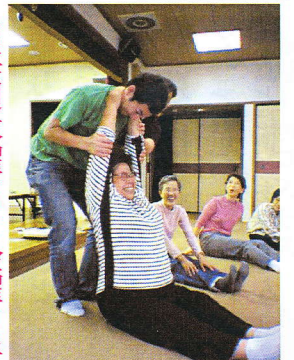
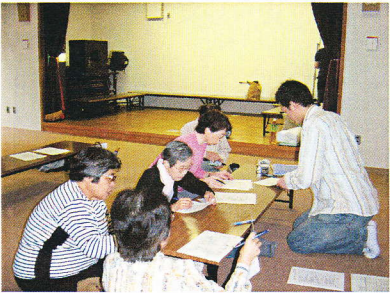
軽快な三味線の音楽にあわせて歩き、スト
レッチ、途中10分程度の休憩を入れ、水分補

給などもしっかりとしま
す。河野先生は「硬くな

らずに、楽しくやりまし
よう!」と笑顔でお話し

やっていました。
そのほか、ジャンケン

ポン体操、「足の筋力低



下を防ぐにはどうい
う運動がいいのか」
などのお話しをして
くださいました。

「いいい元気広場」

は毎週水曜日と金曜日午前10時から12時まで
以下の場所で行います。

みなさんも是非いらしてください!

★毎週水曜日 枳形老人いいいの家

★毎週金曜日 錦が丘老人いいいの家

★参加費 無料

平成20年3月まで毎週開催します。

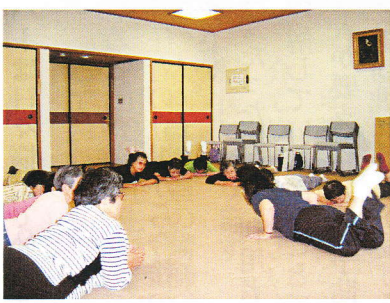
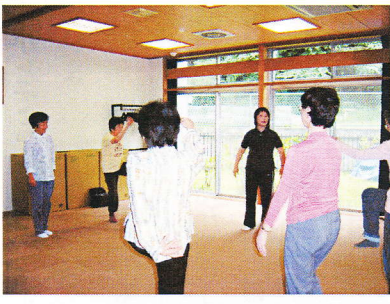
19年11月23日(金)と20年1月2日(水)は
お休みします!

お問合せ

NPO法人・コスモスの家

TEL 044-932-2425

担当 本田まで



レポート

「介護の現場から②」

平成18年4月から介護保険法の改正が始り、一年半が経過いたしました。前回、ケアプランの立場から改正についてのレポートを紹介しましたが今回はホームヘルプサービスの現場から、今現在の状況を紹介したいと思います。

コスモスの家のホームヘルプサービス提供責任者の宮崎真由美（写真左）にホームヘルプサービスの現場の状況を聞いてみました。

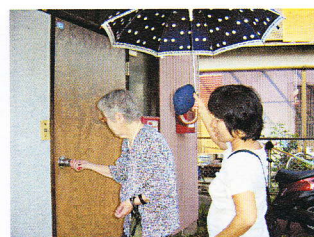
Q改正から一年半経ちましたが、いかがですか？
宮崎（以下宮） 最初の頃に比べて、だいぶ落ち着いてきました。当初は事業所も利用者も改正の内容がいまひとつ理解できなくて、説明に時間を費やしましたけど。

Q改正前と比べて変化した事は？
（宮） 介護予防になって、「利用者と一緒に活動する」ということが少しずつ浸透してきました。正直、ヘルパーは「お手伝いさん」的な見方があったんです。でも、「自立支援」という観点に立つて活動することが利用者の機能維持に繋がるとい



宮崎真由美

う相互理解を深めるきっかけになりました。
Q具体的にはどういう活動を？
（宮） 例えば、独居の方が掃除を



しようと思っても、一人では億劫です。出来ることならばヘルパーにやってもらいたい、ヘルパーも報酬をいただいているのだからヘルパーが全てやっても良いのではないかと思う人もいます。しかしそれでは自立支援にはならない。

誰かが側にいて、励まされて一緒に動く、意欲も出てきますよね。最初の頃は、「ヘルパーを頼んでいないのにどうして私が一緒に家事をやらなくてはならないの？」と聞いてくる方もいらつしました。根気強く予防介護保険の制度と自立支援の目的を説明し、理解を求め、活動していく中で、利用者もヘルパーの意識が変わってきた方もいます。（まだ十分ではありませんが）「一緒に活動することで機能維持に繋がる」ということをお互いが理解できるようになったのはとてもプラスになったと思います。

Qヘルパーに必要な技術（スキル）は？
（宮） 色々あるとは思いますが、やはり「コミュニケーション技術」だと思います。

「訪問介護の目標に沿って、時間内に、しかも利用者の希望と意志を尊重しながら自立支援の視点でいかに安全に活動するか」ということを利用者に対してきちんと理解してもらったにもコミュニケーション技術は必要だと思えます。特に「時間内に」ということ



ろがとても大変で、ヘルパーは日々悩んでいると思います。

Q介護保険制度は見直されることが前提となっていますが、サービス提供責任者の立場から今後の活動について聞かせてください。

（宮） 今回の改正で一番大変だったのは、利用者に制度の主旨を説明し、理解していただくことになった場合、今までどおりのサービスが受けられなくなったり、自己負担分が定額制になったことにより利用回数と支払金額の妥当性が納得できなくてサービスを中止した方もいらつしました。サービス提供責任者としてヘルパーに同行し、出来る限り説明をしましたが、やはり納得できない方が多かったです。事業所の収入としては介護予防訪問介護は1時間半が上限です。しかし、実際に活動しているヘルパーがボランティア精神で時間延長するケースもありました。ヘルパー自身が制度を把握していなければ、利用者にも理解してもらえませんので研修会も行いました。

また、ケアマネージャーと地域包括支援センターの方にも協力いただき、利用者にも改正の主旨説明をしていただいたことは、とても助かりました。やはり、ヘルパー一人では限界があります。今後、どのような改正になるかはまだ分かりませんが、サービス担当者会議などで意見、情報交換を密にしていければと思います。*記事の内容と写真とは関係ありません





コスモスの家の 講師の先生 ⑧



ちかこ
中村睦子先生

講師の先生を

紹介するのも残すところ2回となりました。今回は、講師陣の中でも最年少の

中村睦子先生です。中村先生は、「お話しのお会

の講師として平成16年から毎月1回金曜日に来てくださっています。

コスモスの家に来るきっかけは何だったのですか？

「コスモスの家のスタッフの方からお話しがありました。小学校の方で子供達に『読み聞かせ』のボランティアをしていたので、そういう感じではないのなら、と思いましたが、1時間ずつと読み聞かせというのはとてもできないので、最初の頃は、本当に何をしたらいいのかわからなくて、困惑してしまいました。」

中村先生は「先生」と呼ばれることにもとても恐縮しておられます。

「だって、私のような若輩者が皆さんにそんな『先生』なんて呼ばれるなんてとんでもないですよ。こちらが逆に色々教えてもらっている立場ですから(汗)だから、『読み聞かせ』ではなく『お話し

しの会』に変えてもらいました。」

「お話しのお会」は、「季節」をテーマに朗読、音読、素話、歌などを織り交ぜます。

9月のテーマは「月」でした。月にまつわるエピソードとお話をしました。

「月へ行ったらうさぎ」「ソリちゃんのチュソク(韓国の月見の話)」など、日本の話だけでなく、外国の風習や習慣も紹介しながら皆さんと「会話」を楽しみます。テーマについては3週間ぐらいかけて調べるそうです。

毎回のテーマである「古くから伝わる日本文化」「旬の食べ物」などの情報源は、専らインターネットと本です。「調べる事で私自身も大変勉強になりますし、何よりも嬉しいのは、利用者の皆さんと繰り広げる会話が充実することです。気をつけていることは、**利用者さんが受け身にならないよう**にです。一時間という長い時間ですから私が話してばかりいたら皆さんお疲れになってしまいます。



す。だから、音読や歌を途中で入れる事になりました。あと、体操とこのではないですが体を動かすことも必ずします。」

最初の頃は何をすればいいかわからず試行錯誤の日々だったとか、今はいかがですか？

「毎月1回コスモス

の家に行くのがとても楽しみです。実は、会の後に皆さんと

一緒に食べるお昼の時間が一番好き！雑談しながら私の人生相談にのってもらっていることも聞いてもらったりしています。

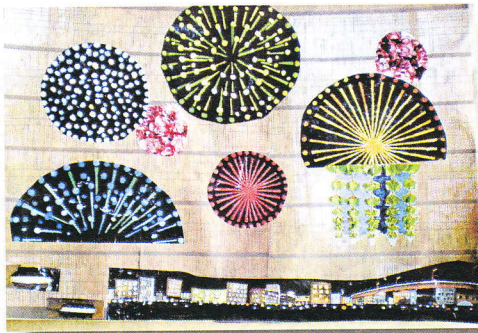
人生の大先輩から「大丈夫よ」と言ってもらおうとすぐ安心してます。皆さん目に力があってとっても意欲的！私が逆に励まされパワーをもらっています！コスモスの家は暖かくて、ありがたいです。とっても感謝しています。」

中村先生、コスモスの家をそんな風に言ってく

れてありがとうございます！これからもよろしく願っています！

*講師の先生の紹介も次回がいよいよ最後になります。次回は書道の講師、吉川良子先生を予定しております！





季節ごとに、大きい壁絵は、皆でワイワイ言いながら仕上げられるのですが、今回は一人ずつ色画用紙に貼り絵をすることになりました。

イメージを考えて構図を描いてもらうことになりました。

それをスタッフが準備しておいた新聞、雑誌、カタログ、チラシ、

カレンダー等の中から思い思いに手や鋏でちぎりながら貼ってゆき、写真のように見事に出来上がりました！

夏を惜しむ花火の貼り絵は曾孫が無事



生まれた喜びを表現したそうです。

また、「行ったことはないけれども」と言いながら、美しい花や植物のある常夏の島を描かれた人もいます。



心の中に浮かんだものや色を限られた材料の中から選び出し、四苦八苦しながらも、みなさんとても美しい貼り絵を作ってくださいました。



8月7日(火)に

夏まつりを開催いたしました！午前中は手品、輪投げ、魚釣り、射的などのゲームを楽しみ、お昼はバイキングをいただきました！



有馬コスモスの家

でも人気のカリキュラム「水墨画」です。

講師の犬塚先生のご指導のもと、「芙蓉」の花を描いてみました。みなさんとってもお上手ですねー！

