



2011年早春号
季刊No.92

特定非営利活動法人・秋田県
〒214 0034 川崎市多摩区三田二-15-13
TEL 044-931-2455 FAX 931-2443

「孤立しないで安心して生活するための調査」が終わりました!

★地域調査活動を振り返って…

昨春秋、三田地域の多くの方々や機関の協力を得て「孤立しないで安心して生活するための調査」を無事終えることが出来ました。この場を借りて感謝申し上げます。

今回、コスモスの家が事務局となって取り組んだ地域調査活動には次の3つの意義があります。

①地域住民のニーズを確認出来たこと。介護保険や川崎市の制度に囚われることなく、今後の事業展開を図ることが重要だと考えています。地域に求められるコスモスの家の事業や活動について考える貴重な機会となりました。

②「調査活動を通じたネットワーク作り」が出来たこと。また多摩区、多摩区社会福祉協議会、明治大学、三田まちづくり委員会、地域包括ケア会議、地域住民、自治会、町会、各管理組合など、多くの協力や発表の場を得ることが出来、三田地域のネットワーク化を媒介する役割を果たしました。今後、このネットワークで何が生まれるのか

が期待されます。

③住民の自治意識を高めるきっかけ作りが出来たこと。住民自身で地域課題を明らかにし、共有化することによって、「自分たちのまちは自分たちで考えて作っていかないと」と、少し考えるきっかけが出来たのではないかと思います。

★自分の将来を描けるまちづくりを!

今回の調査で「一人暮らしの自分の今後が描けないでいます。心配です。」と自由記述に書かれた方がいらっしゃいましたが、こういった住民の方が「今後の自分の姿を描ける」ことが出来るようなまちづくりを進める必要があると思っています。来年度は、調査結果の事前講座、「地域の孤立化問題」の啓発活動、ヒアリング調査を実施するとともに、調査結果を「行政にしかできないこと」「公民協働ですること」「地域住民が出来ること」に整理して、アクションプランをまとめていきたいと思っています。

★調査結果の概要

去年実施しました地域調査の結果が出たので、2月に
出された概要版から少し抜粋

してご報告します。

調査対象である三田小学校区は五三〇〇世帯あり、その中の四〇〇世帯に78名の協力を得てアンケート用紙を配布、回収出来た有効回答数は一三三二票、回収率は33.3%でした。回答者の属性は、6割が女性、4割が男性で、年代別では、65歳以上が38.5%と多く占めますが、現役世代の回答も多く全世代の回答がありました。

家族構成については、「一人暮らし」と「夫婦のみ」世帯を合わせると5割弱。また、お盆や年末年始の過ごし方について、「一人で過ごす」と回答した方が全体の9.2%(112名)いました。

孤独解消のための活動への参加意欲については、「少しでも活動に関わっても良い」と考えている方が75.6%いました。

最後に、「孤独を抱え込まないために何をしたら良いのか」という質問に対して、「住民同士が声を掛け合う」75%と最も多い回答がありました。自由記述は、200名の方の記載があり、「保育園や子ども施設の充実」「三田ショッピングセンターがシャッター化してしまったのが残念!」といった意見がありました。

たくさんわかったことがありますが、詳細については、近日発行予定の調査報告書をご覧ください。

(事務局長 本田記)

「介護保険改定」について 学習会を開きました

介護保険制度は、介護が必要になっても住みなれた地域や住まいで自らサービスを選択し自らの能力を最大限発揮し、尊厳ある自立した生活を送りたいという高齢者の希望を叶える制度として二〇〇〇年にスタートしました。介護報酬は3年ごとに見直し、制度の見直しも5年に一度行われます。

二〇一一年には通常国会に改正案が提出されます。介護保険の見直しに関する意見を社会保険審議会介護保険部会でまとめが行われ、見直しの基本的な考えが出ました。

①日常生活圏内において、医療、介護、予防、住まい生活支援サービスが切れ目なく有機的にかつ一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の実現に向けた取組みを進めること。

②給付の効率化、重点化を進め、給付と負担のバランスを図ることで将来に渡って安定した持続可能な介護保険制度を構築すること。

見直しの内容案としては、

- ・24時間対応の定期巡回随時対応サービスの創設
- ・重度者や医療のニーズの高い高齢者に対しての給付を重点的に行う

・要支援者、軽度の要介護者にかかる給付を給付対象外にする

・利用者負担を引き上げる（1割負担から2割負担へ）

・ケアプラン料に利用者負担

・配食や見守りといった生活支援サービス等、地域支援事業の検討等が考えられています。

常に利用者の視点での見直しを求めてきた「コスモスの家」では、この改正案について学習会を開きました。

学習会参加者の意見としては・・・

・利用者の立場からすると、自己負担が2割になったら、今のままの利用は出来ない

・「軽度者はすし」がなされたら何とか頑張っている人は生活できなくなる

・ケアプラン料が自己負担になると、利用者には大きな負担となる

・コスモスの家は、地域に根ざしたサービス提供という原点に戻って切り捨てられる人を拾い上げる活動をしたらどうか？

・生活援助をはずすと困る人が多くいる

・すべて介護保険でなくて、ボランティアや地域の互助の力を上げるシステムを作ったらどうか？

・利用者にとって今何が必要か、何を介護保険で行うか、見極めるヘルパーの力が必要。

・デイサービスから見ると、軽度者が介護保険から外されると事業が成り立たなくなる

・介護を家族だけの負担から社会全体で支える仕組みにするために始められた介護保険制度を利用

者、現場の声をもとに良い形で今後につなげていかなければと思う

・現在のデイサービスのあり方を見直し、地域にマッチした必要とされるものを作っていかなければならない

今回の介護保険見直し、あり方は事業所、介護に携わる私たちにとって大きな課題であると思います。（ケアマネージャー 安井・水野記）

★次回学習会

平成23年4月23日（土）9時半～11時半

コスモスの家ケア室にて

各事業所からの事例を通して学習します。

介護保険を持続・発展させる「一千万人の輪」の運動を強めなければ！

厚生労働省が、閣議決定し、今国会に提出するとしている介護保険改正案（2012年実施）では、現在介護保険給付となっている要支援者を市町村の判断で給付外事業に置き換えて保険給付から外し、介護給付費を削ろうとしています。

また、地域で介護を支える体制をという目的で在宅サービスの向上を掲げた重点施策「地域包括ケアシステム」の構築が提案されていますが、看護師、ヘルパー等の人材確保など、利用者、事業所側から見ても、効果的なケアが保証される見通しはないと思われます。現場から急いで見直し案を検証しなければならぬと切に思います！

コスモスの家理事長 渡辺記

ヨガ教室に ようこそ!



佐藤恵美子先生

「コスモスの家では、介護保険事業のほかにも、独自事業として「ふれあいセンター」の活動を行っております。

喫茶室や昼食会、

ケーキを焼く会やパソコン教室など、ほとんどがボランティアの協力によって運営されており、地域の方々が利用されています。

今回は、「ヨガ教室」をご紹介します。

「ヨガ教室」は今年

で六年目を迎えます。

指導してくださるのは佐藤恵美子先生。

先生は、五〇歳から

ヨガを始められたそうです。

「ヨガをやるまでは、私も身体

が硬かったのよ」と笑顔でみ

なさんに話し掛



けながら楽しそうに指導しておられる姿が印象的でした。

ヨガ教室は月に2回。第一・第三土曜

日で、場所は生田中学校特別創作活動センターの和室です。

この日は、基礎代謝アップ、褐色脂肪

細胞を刺激する、半

月のポーズ、魚のポーズ、弓のポーズ肩のマッサージなどなど、盛りだくさんでした。

参加した方の中に三田小学校一年生の女の子が来ていて、とても張り切っていました。

先生も「身体が軟らかいわね、わかった! たくさんしようね!」といつもより多いメニューをこなし、「今

日はいつもより

ちょっときついわ

よ!」と皆さんを

励ましながら指導しておられました。

先生は、独学でヨガを学ば

れたそうで、「私



もなれるんですよ」と笑顔でおっしゃる姿はとっても若々しくて、生き生きとしています。

ヨガ教室は、毎回十五〜二十名ほどの方々が来られるそうで、みなさん本当に

熱心な方ばかりです。この日は初めての方も見えになりました。先生とペアを組んでマッサージもしていました。かくいう私も先生にマッサージを施していただきました。あまりに気持ちよく、取材に来ているということを忘れてしまいうそになり、思わず「あく! 気持ちいいですう〜!」と唸ってしまいました。

「左肩がずいぶん凝ってるわよ、

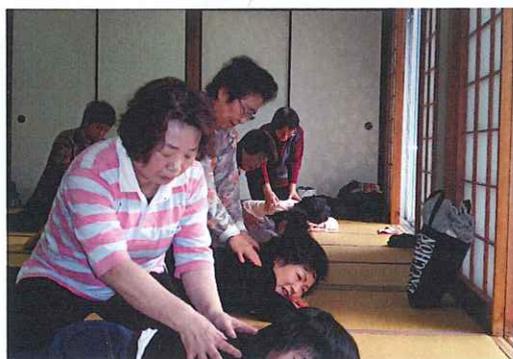
次は取材じゃなくて

ヨガをしに来なさい」と言われまし

た。「次回から参加

してみようかな?」

と思うほど気持ちよかったです!





●昼食会 楽しいひと時

宮前コスモスの家では、二ヶ月に一回（奇数月）の第四木曜日に昼食会を開いております。

お客様は地域にお住まいの方々にみなさん気軽にお越しください。

おいしい食事を作ってくださいるのは、多摩ヘルスメイトの方です。

この日はハーモニカを携えてきてくださる方も



いて、食後はなごやかな演奏会となりました。お庭に降り注ぐ光も穏やかで、楽しい午後のひと時。宮前コスモスの家は地域の憩いの場となっています。



★リンパピククス!

「リンパピククス」とは、リンパ液の流れを良くし、身体にたまった細菌や老廃物を濾過させる体操です。

利根川先生をお招きして、他の曜日の方にも声かけをし、当日は大勢の参加でホール狭しと活気に溢れていました。体操はもちろん、脳トレや毎日の食生活の大切さなどのトークを交えたユニークでエネルギーシユなど指導で利用者の皆さんの称賛、戸惑い、笑いの中楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。



みんなで楽しく！身体動かしました！

♪みんなで一緒に歌いましょう♪

コスモスの家の利用者さんは、本当に歌が大好きなんです！

他の歌の会に参加されたり、カラオケに行かれるために早退されたり・・・そんな中、キーボードを演奏してくださる加賀先生のご好意で始まった「歌の会」。

大好評で回を重ねています。発声から始まり、ラジオ体操のうたや唱歌、なつかしの歌など、選曲も素晴らしく、皆さんの声も一段と伸びやかに聞こえます。

