



なめがわ地域 福祉支援センターHP <https://www.kokoro.or.jp/namefuku>



なめがわ地域 福祉支援センター



〒355-0811

埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 1041-7

TEL0493-81-5101/FAX0493-81-5102



自分らしく生きる

指定居宅介護支援事業所いづみ
所長 しまだ ゆかり

酷暑が続いた夏がようやく過ぎ去り、夜になるとコオロギの鳴き声が聴かれるようになりました。この夏の暑さは特別で、本当に参ってしまったという声があちこちで聞かれます。一日中エアコンが欠かせない中、手足や内臓が冷えてしまうなど、温度の調節にも悩まされましたね。やっとすごしやすくなりホッとしたところで、これからは秋の味覚を味わったり、紅葉していく山の景色を楽しみたいと思っています。

さて、先日敬老の日で長寿をお祝いする機会がありました。長年社会に貢献して来られた人生の先輩方に対し敬意を表する日です。現在日本の平均寿命は男性が81歳、女性が87歳と世界でもトップクラスを誇っています。しかし最近は“健康で”長生きすることが多くの人の願いとなっており、「健康寿命」への関心の方が高まっているように感じられます。「健康寿命」とは、人が「健康に生きていられる期間」で現在のデータは男性72.7年、女性75.4年だそうです。ではどうしたら健康でい続けられるのでしょうか。それは個人での健康意識を上げることに尽きると思います。日々のちょっとした改善で生活習慣病を予防し、健康への地道な努力を続けることが何より重要です。日々続けられそうな行動として、例えば一日10分でも歩く、良質な睡眠をとる、食生活ではタンパク質や野菜を摂るよう心がけるなど、小さな事でもぜひ今日から始めて生活の質、人生の質を上げ、健康寿命を延ばすことにつながっていくのはいかがでしょうか。歳をとっても下の世話だけにはなりたくない、というのは多くの人の願いです。なるべく自分の身の回りの事が自分でできるよう足腰が弱らないように生活していく。それでも誰かの支援が必要な身体になってしまった時には、介護保険があります。分からない事や不安や心配な事は私達ケアマネジャーがご相談にのります。必要に応じたサービスを利用することでその人なりの自立した暮らしを続けることができます。

人の命には限りがあります。山あり谷ありだったけど、家族や友達、趣味や生きがいに彩られた悪くない人生だったなあと思える最期を迎えたいです。今生きていられることに感謝し、自分でできることはなるべく行いながら、たまには甘やかしてお休みの時間を作って、一度しかない限りある人生を自分らしく生きられるようにしたいものです。

■指定居宅介護支援事業所 いづみ



最近虐待が発生したというニュースを目にする機会が多くあると感じます。特に高齢者の虐待は、周囲には見えにくいものです。また、他者が口を出しにくいということもあります。しかし、高齢虐待を止める事は、虐待を受けている高齢者はもちろん、虐待を行っている擁護者などにとっても、絶対に必要な事です。特に、高齢者本人の生命や身体に重大な危険がある場合には、気づいた人には通報する義務があります。(通報の秘密は守られます)市区町村に通報するかどうか迷った時は、まず地域包括支援センターなどに相談してみましょう。もちろん虐待を受けている高齢者本人も相談できます。一人で悩まないでください。

お問い合わせ先: ☎ 0493(57)2226(月曜～金曜 8:30～16:30) 担当:しまだ

■特定・一般相談支援事業所 なめがわ



職員のご挨拶

9月1日付で、当事業所の相談支援専門員として配属されました でぐちたかゆき 出口喬行 と申します。今後は、相談支援専門員として、特定相談(計画相談)や一般相談(地域移行・定着支援)のお仕事に関わってまいります。地域での自分らしい生活を送ることをご希望される方、様々な障害福祉サービスの利用をご希望の方のお手伝いをさせていただきます。全身全霊で取り組みます!! よろしく願いいたします。

お問い合わせ先: ☎ 0493(53)4761(月曜～金曜 8:30～16:30) 担当:あきや

■おとなの学校 ～ 毎週水曜日に開校中～

「大人の学校」とは学校を模した授業形式で学ぶことにより、高齢者の方々の意欲を高め、心身の活性化をはかる新しい高齢者のケアです。毎月更新される教科書を中心に、国語、算数、理科、社会、音楽、家庭科、保健、体育の教科から選択し授業を行います。

教科書で問題を解く・覚えることよりも、昔を思い出して活発に発言していただくことを大切にしています。講師も参加者の方々から貴重なお話や体験を伺い、一緒に学ぶという気持ちで教壇に立っています。



開催場所: 当センター2階 多目的ルーム

開催曜日: 毎週水曜日(祝日を除く)

開催時間: 13:30～15:00

お問合せ: 0493(81)5101

(月曜～金曜 8:30～16:30)

担当: とさか



テキスト

編集後記

秋といったら何を思い浮かべますか? 食欲の秋、読書の秋とありますが、スポーツの秋は如何でしょうか。天気の良い日には外へ出て汗を流すのも良いですよ。

編集担当: かねこ

※個人情報の保護の観点から氏名の表記はひらがなとさせていただきます