

♡いつまでもこのまちで♡(いのじん地区編)

～高齢者を支える地域の事業所紹介～

第1回「小規模多機能型居宅介護」ってどんなところ？

この名称、ご存知ですか？知っている方は少ないのではないかと思います。いのじん地区の周辺には、「野ざきの家」「ケアホームこまつ」という、2つの小規模多機能型居宅介護があり、それぞれ特色のある事業を展開されています。どのような取り組みをされているのかについて、各管理者にお話を伺いました。

★写真右が「ケアホームこまつ」の小松さん、
左が「野ざきの家」の斉藤さん。→

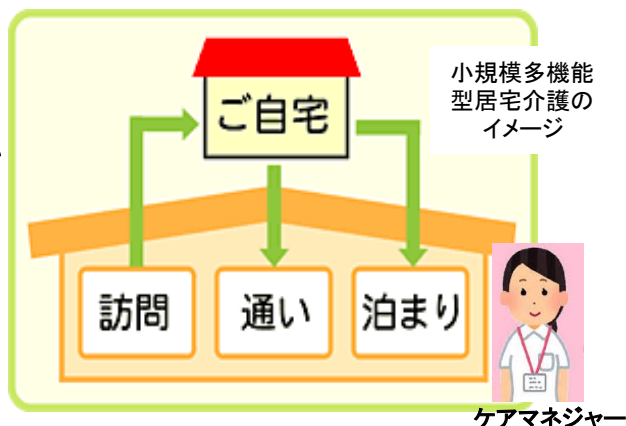


近くの同業者同士、意見を交わしたり、助け合いながら、より良い実践が出来るよう、一緒に頑張っています！

★小規模多機能型居宅介護の特徴と、他の在宅介護サービスとの違いについて★

一般的な在宅介護サービスは、ケアマネジャーやヘルパー事業所、デイサービス等が別々の事業所で、それぞれと契約し、様々なスタッフが係ります。小規模多機能型居宅介護(以下、「小規模多機能」と略します)は、ケアマネジャー、訪問介護、デイサービス、ショートステイの機能が一つの事業所で提供されます。また、他の在宅サービスより、時間や利用回数を柔軟に変えられるのが特徴です。利用料は介護度によって定額制であることも違う点です。

基本のケアプランはあるのですが、『Aさんの調子が悪そうなので、今日は予定外の訪問介護を入れよう』とか、『Bさんは家族が急な出張だから、明日からデイに泊まっていたらいい』といった具合に、利用者の生活の変化に合わせたサービス提供が可能で、それは登録利用者全体の生活を見ながら、サービスの組み立てをしている(登録利用者が「互いにサービスをシェアする」という考え方)からなのです。(→裏面に続く)





三鷹市野崎2-6-41
☎ 0422-30-5575

お隣には讃岐うどんのお店「おもむく食堂」があります。こちらでは、知的障がいのある方たちが働いています。



小規模多機能型居宅介護

「野ざきの家」

開放的なフロア(右写真)で主に活動しています。利用者さんの好きな事や、その方らしく過ごせるようにと、いろいろなアイデアを試していらっしゃいます。地域のいろいろな場所にもよく外出されています。



介護が必要になっても、住み慣れた自宅で、その方らしい生活を応援したい。その思いを実現するため、自分たち事業所だけではなく、医療機関や包括、他の法人との連携を意識し、地域全体で支えていく支援を目指されているそうです。

小規模多機能型居宅介護

「ケアホームこまつ」

医療的ケアや看取りの実践を多く積まれている事業所です。「住み慣れた地域で最期まで暮らしたい」という高齢者や、「自分たちの手で最期を看取ってあげたい」という家族の声を実現したい、との思いから、小規模多機能を始めたそうです。



三鷹市大沢1-2-41
☎ 0422-39-3520

24時間看護師が待機し、訪問してくれるお医者さんもいます。敷地の裏にはサービス付き高齢者住宅「和(なごみ)」を併設。在宅生活が難しくなった利用者が入居しています。最後まで安心して地域で暮らせるようにと、H28年に新たに開設されたそうです。



西部包括より:

一般の在宅介護サービスより、小規模多機能が向いているのか否かは、その方の生活状況や家族等の支援状況によって違ってきます。そうしたご相談もお受けしますので、随時地域包括支援センターにご相談ください。「野ざきの家」「ケアホームこまつ」ともに、気軽に見学も大歓迎とのことですので、直接お問合せしていただいても結構です(希望者にはお昼食もご用意できるそうです:要実費)。



ご近所で集まって、手芸・おしゃべりを楽しみませんか？ 「4丁目ほのぼのサロン」(井口4丁目)

ご近所で集まって、お互い『元気だった？』
『また来月も集まろうね！』と、励ましあえるって、
素敵ですよ。あなたもお仲間になりませんか？
気軽に参加できる会です。おしゃべりだけでも
大丈夫です。お近くの方、ぜひお立ち寄りください！



←手芸を教えてくれる柳田さん。簡単なのに素敵な作品を紹介してくれます！



5月に作った →
ティッシュケース
カバーです



日時: 第2金曜日 13:30~15:30

場所: 都営三鷹井口アパート

(三鷹市井口4-12-3)

参加申込: 不要

参加費: 無料

お問合せ: 西部地域包括支援センター

☎ 0422-34-6536



囲碁のお好きな方、お気軽にご参加ください♡ 「どんぐり会」(井口5丁目囲碁サークル)

↑
井口5丁目
都営住宅の
集会室
(1号棟北側)



日時: 火・土曜日 13時~16時

参加費: 1回200円

場所: 都営井口5丁目アパート

(三鷹市井口5-4-1)

問合せ: 石原ストアーヒロマルチェーン

☎ 0422-31-0707

井山棋士の活躍で話題の囲碁。またやりたいな〜と
思っている方も多いのではないのでしょうか？

ご近所さんが集まって囲碁を楽しんでいるこちらの会。
初心者でも楽しめるように、お相手して下さる方もい
ますし、女性のメンバーもいますよ。ご興味持たれた
方は、お気軽に顔を出してみてください。



地域みなさんと、心身ともにイキイキと輝こう！



「音楽で若返り!のきざ」がスタートしました

音楽を活用した介護予防の自主グループが始まりました。お近くの方はぜひ一度ご参加ください！

～体験レポート(西部包括:宮下)～

懐かしい歌や、思い出の歌を歌ったり、曲に合わせて椅子に座ったまま軽い運動を行います。参加してみての感想は、生演奏で歌えるのがとても贅沢な気分になったこと、体験終了後、運動した後のようにスッキリした気分になり、体も軽くなった感じがしたこと。講師の船井さんから、「懐かしい歌を思い出したり、曲に合わせて運動することで、心身が活性化します」とのお話があり、納得。「一人では運動が続かない」「音楽が好き」「一人暮らしで声を出すことが少なくなった」等の方にぜひお勧めです！！



場所:野崎地区公会堂
(野崎2-4-29)

日時:毎月第2・4木曜日
10時～11時30分

参加費:300円 ※申込不要
※お問い合わせは西部包括へ



若返りレクリエーション講師の船井真知子さん。市内の各所で講座を実施していらっしゃいます！

いのじん地区の新しい「生活支援コーディネーター」をご紹介します！！



4月からみたかボランティアセンターに配属になりました新倉です。まだまだ分からないことばかりですが、地道に頑張ります！

「生活支援コーディネーター」とは？

高齢者の「介護予防」・「社会参加」・「生きがいがづくり」等の活動を支援・応援し、高齢のみなさんがいきいきと暮らし続けられるようなサポートをしています。

【自己紹介】

- ・出身は西東京市(旧・田無市側)
- ・スイーツ男子。(和菓子も洋菓子も可)
- ・中学でラグビー、高校・大学は柔道部でした。
- ・趣味は、ひとり旅・散歩です。行ったことのない場所に行くのが好きです。

高木(左)、
宮下(右)も
引き続き、
宜しくお願い
します。



歌ごえ喫茶けやき

珈琲の香りに包まれながら…

ハンドドリップコーヒー、始まりました♪

毎月第3火曜日 14:00~15:30

参加費 300円(8月・12月はお休み)

NPO「ACTみたか たすけあいワーカーズこもれび」のみなさんのご協力で、**けやき苑の食堂**で昨年11月から歌ごえ喫茶けやきがスタートしました。おかげさまで大好評いただいている歌ごえ喫茶ですが、“喫茶”の雰囲気盛り上げてくださる「**みたか珈琲一座**」のみなさんがお仲間になってくださいました。



みたか珈琲一座のみなさんは、新川にある「**刈谷珈琲店**」で行われるコミュニティ・コーヒー・マスター（通称CCM）育成講座を終了した方々です。

市内のイベントなどに出張し、コーヒーを通じて地域とつながりをつくる活動を広げています。

一杯のコーヒーから会話が広がる…ほっと一息しませんか？

みたか珈琲一座のみなさん
“おいしいって言っていただけるのがいちばんうれしいです！ぜひ気軽にお声かけてください!!”



コーヒーの香りがほんのりふんわり広がる中、歌と共によみがえる思い出の数々…♪

みなさんも歌ってコーヒーブレイクしませんか？

コーヒーがお好きな方もぜひ！



平成30年度 いのじんセミナー

『いのじん地区できらい人生☆未来予想図を描こう』

今年度は「いのじん地区できらい人生☆未来予想図を描こう」をテーマに、8回(7月～2月まで)を予定しています。

いのじん地区で、どんな老後を迎えることができるのか、迎えたいのかについて、私たちと一緒に考え、取り組んでいきませんか？

施設見学・見学後の意見交換会(語ろう会)・講師をお招きしての講話の3つの柱を通して、知識や情報をどんどんキャッチし、みなさんそれぞれのオンリーワンの未来予想図を描きましょう！

第1回目は、

『これからの暮らしについて考えよう&施設見学申し込み』を開催いたします。

施設見学は、7月と9月に分けて、いのじん地区近郊のデイサービス・老人保健施設・特別養護老人ホーム・介護付き有料老人ホームを予定しています。希望調整の上、当日は現地集合・現地解散となります。ぜひご参加ください。

日時：平成30年7月7日(土)

時間：14時～16時

場所：けやき苑 1階 食堂

申し込み：西部地域包括支援センター

電話：0422-34-6536

締切日：6月29日(金)



～ 編集後記 ～

今年の春は長雨が続いたり、寒さが再来したり、かと思えば夏日がやってきたり…。めまぐるしいお天気でしたね。気温や気圧の変動は体調を崩しやすいので、みなさんそれぞれに生活の工夫をされているお話を伺うことがあります。人生の先輩方から教わることや学ばせていただくことがたくさんあり、道端でばったりお目にかかってそういうお話を伺えるのも楽しみにしています！（榎本）