

宇治市のかいごほけんだより

2017年9月 No.31
発行 宇治市介護保険課
〒611-8501 宇治市宇治琵琶33
電話番号 22-3141(代)
URL <http://www.city.uji.kyoto.jp>

いつまでも自分らしく暮らすために

平成29年4月から、宇治市が実施する介護予防のための「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まりました。総合事業では、介護サービス事業者だけでなく、NPOやボランティアなどによるサービス利用が可能となります。今まで通りの専門的なサービスのほかに、一人ひとりの状態にあったサービスを提供できるような体制づくりを進めています。



生活支援型訪問サービスとは

生活支援型訪問サービスとは、要支援1・2と認定された人や基本チェックリストを受けて介護予防・生活支援サービス事業対象者と判定された人を対象に、掃除や調理などの利用者が自力では困難な家事について、家族などの支援が受けられない場合に、宇治市生活支援員【39(サンキュー)支援員】などが訪問して、支援するサービスです。

宇治市生活支援員【39(サンキュー)支援員】さんにお話を聞いてみました！

今回お話を伺ったのは、平成28年度の宇治市39支援員養成研修を修了され、現在、生活支援型訪問サービスの宇治市39支援員として活躍されているお二人です。(取材内容は、平成29年7月時点の内容です。)



平嶋 敏一さん(67歳)

● 39支援員となったきっかけは？

少年のころ「50年後、科学の力でバラ色の世界!」と何もないが夢だけはありました。しかし、50年+α経った今は物に溢れていますが、一方で夢は色あせているのではないのでしょうか。年金、健康保険、介護保険には不安があります。したがって、少しでもシルバーエイジが希望を持てるよう、自分のためにも39支援員の研修に参加しました。

● どのようなサービス提供をしていますか？

7月から訪問を開始しました。現在、訪問事業責任者の方と同行して提供しており、次回から1人で提供します。サービス内容は掃除です。

● 活動するにあたっての思いを聞かせてください。

老いは誰も避けて通れません。介護保険は“自分らしく”生きるために整えられた“共助”の制度です。だから、まだまだですが39支援員として活動させていただいています。さらに、新しい仲間を待っています。39支援員の大グループができれば楽しいでしょうね。

柏木 嘉子さん(64歳)



● 39支援員となったきっかけは？

親の介護もすみ、時間ができたので、2年前に傾聴ボランティアをはじめました。去年、偶然39支援員のチラシを見て、傾聴ボランティアをする中で、高齢の方々と接することをしていきたいと感じていたため、ちょうどいいなと思い、受講しました。

● どのようなサービス提供をしていますか？

8月から訪問の予定が入っています。バイクも自転車も乗れないので、自宅から比較的近い範囲で、調整していただきました。サービス内容は掃除です。

● 活動するにあたっての思いを聞かせてください。

色々な方や社会にお世話になってきて、何かできないか、自分にできることがあれば、私も元気になれる、幸せに繋がると感じています。お世話になったなという感謝の気持ちを大切にしていきたいです。

あなたの得意を活かして、高齢者の生活を支える仕事をしてみませんか？

宇治市生活支援員【39(サンキュー)支援員】養成研修の受講者を募集します

生活支援型訪問サービスの担い手である、39支援員を養成する研修を実施します。受講案内、受講申込書は市ホームページもしくは下記施設等に配架しております。詳しくは受講案内をご確認ください。

配架施設一覧

- 宇治市福祉サービス公社 中宇治事業所 (宇治琵琶1-3)
- 宇治市役所介護保険課・健康生きがい課
- 地域福祉センター(東宇治・西宇治・広野)

- 受講期間 平成29年10月27日(金)～12月11日(月) 主に月・水・金の午前で合計39時間の講習です。
- 場 所 うじ安心館もしくは生涯学習センター
- 応募資格 宇治市在住で全日程が受講できる方 受講修了後、宇治市生活支援員として従事することを希望される方
- 定 員 先着20名
- 受講料 無料(別途、テキスト代1,300円(税込)が必要)
- 申込 平成29年9月19日(火)～10月13日(金)の間に所定の申請書を宇治市福祉サービス公社中宇治事業所に持参、郵送、FAXのいずれかの方法でお申し込みください。



住民主体通所型サービスが始まりました

住民運営の通いの場として 2つの団体が立ち上がりました！

人と人とのつながりを大切に…
アットホームな雰囲気の中、
運営しています。

平成29年4月から開始した介護予防・日常生活支援総合事業(以下総合事業)のうち、介護予防・生活支援サービス事業において、健康長寿サポーターをはじめとした地域住民が主体となり、自主的に地域の介護予防(体操、運動、趣味活動、交流等)に資する活動を展開する通い型の介護予防事業です。住民主体通所型サービスの対象者は、要支援認定者及び基本チェックリストで介護予防・生活支援サービス事業対象者(以下「事業対象者」と判定された方で、地域包括支援センターのケアマネジメントの結果、事業利用の必要性を認められた方となります。

つどいの えまり (笑舞利)

宇治市宇治吉番23番地
放課後デイサービス
「calm(ちやるむ)」

おこしやす

宇治市木幡北山畑23番地1
ハーモニーやまはた

2つの通いの場のサポーターさんにインタビューしました…



「つどいのえまり(笑舞利)」坪井敏子さん(77歳)

Bタイプリハビリ等の経験を活かし、様々なレクリエーション等の計画を立てられています。代表の方と共に主要なメンバーとして活躍されておられます。

●宇治市健康長寿サポーターとなった動機は？

鳳凰大学、宇治市高齢者アカデミーを卒業し、何か地域に貢献できることがあればと思い、「宇治市健康長寿サポーター」の養成講座を受講しました。約16年間、B型リハビリの代表としてやってきました。何にでも新しいことに挑戦することが好きで、介護福祉士などの資格もあるので貢献したいと思い、養成講座を受講を決意しました。

●サポーターとして活動されてどうですか？

『つどいのえまり(笑舞利)』の活動をしんどいと思ったことは一つもありません。活動をする中で、利用者さんに「ありがとう」と言われることはとてもうれしいし、一緒に色々なことをするのは自分のためにもなっています。

●抱負はありますか？

自分が介護保険を使うのではなく、自分自身の自立支援にも心がけ、子どもに迷惑をかけないように健康寿命を延ばしたいです。



「おこしやす」西 伸介さん(44歳)

「おこしやす」の代表をされています。サポーターの中では圧倒的に若く、アイドル的存在にもなっています。また代表として、リーダーシップも発揮されておられます。

●宇治市健康長寿サポーターとなった動機は？

福祉の勉強をしているので身近なところで貢献できるボランティアがないか探していました。

●サポーターとして活動されてどうですか？

誰も、「住み慣れた地域で安心して住み続けたい」という思いはあると思います。しかし、年をとって、身体に不安を感じられたり、楽しみがなくなったり、地域とのつながりがなくなったり、安心して日常生活を送れないこともあります。このような場に来られることで、生きがいや楽しみができて、地域に安心して住むことができ、宇治に住んでよかったと思ってもらえたらとてもうれしい。福祉は、その地域に対して行動に移すかどうかが重要だと考えています。サポーターは行動を起こす一つのきっかけとなりました。

●抱負はありますか？

このような通いの場は、もっと各地域に細かく作らないといけない。新しく立ち上げられる時には、こちらで学んだノウハウを活かして協力できればと思っています。

利用者さん
に聞いて
みました…

●通いの場に参加されてどうですか？

毎日ダラダラした生活をしていました。一人暮らしで、家にいると話すことも笑うこともない。こちらに来るようになって、規則正しい生活を送るようになった。会場まで20分かかかるが、とても楽しいので参加させてもらっています。

●健康のために心がけていることはありますか？

自炊に心がけています。料理は脳トレにもなります。寝たきりにならないようにストレッチ体操やラジオ体操もしています。子どもに迷惑、心配をかけないように食事にも気を使っています。



宇治市健康長寿サポーター養成講座のご案内…

年に2回、4会場において養成講座を開催しています。

少子高齢化の進行、高齢者の単身世帯の増加、住民同士のつながりの希薄化が懸念される中、日常生活の中で様々な課題を抱えた方が増えてきています。そのような中、「いつまでも住み慣れた地域で生き生きと住み続けたい」という思いを支える「宇治市健康長寿サポーター」を養成する講座を開催しています。

養成講座では、認知症の知識やボランティアとしての心構えなど、支え合い活動に必要な基礎的知識を学ぶことができます。約10時間の講座を修了されると、『宇治市健康長寿サポーター養成講座修了証』を交付しています。

修了後は、様々な地域での自主活動や『住民主体通所型サービス』のボランティアとして、運営にも携わっていただいています。

できる範囲で、できることを無理することなく、今まで培ってきた経験を活かして『住んでいてよかった』と思える地域づくりに取り組んでみませんか？

宇治市健康長寿サポーター養成講座(第1期) 開催要項

	内容	伊勢田明星園 伊勢田町若林41	宇治市役所 宇治琵琶33
1 講目	・合言葉は「お互いさま」そんな宇治のまちを創りませんか? ・地域での支え合いを考えるゲーム体験	9月19日(火) 13:30~15:30	10月3日(火) 13:30~15:30
2 講目	・高齢者の心と身体の理解 ・コミュニケーションについて	9月21日(木) 13:30~15:30	10月10日(火) 13:30~15:30
3 講目	・認知症を正しく理解しよう ・ビデオ鑑賞「花子さん笑って」	9月25日(月) 13:30~15:30	10月12日(木) 13:30~15:30
4 講目	・地域の実践事例を学ぼう ・ワークショップ「お互いさまの宇治のまちを創るために」	9月28日(木) 13:30~16:00	10月13日(金) 13:30~16:00

◆受講料：無料 ◆定員：伊勢田明星園 20人/宇治市役所：30人
◆申し込み方法：伊勢田明星園会場：9月15日(金)/宇治市役所会場：9月29日(金)までに電話もしくは氏名・住所・電話番号・生年月日・希望会場を記載の上、FAXにて申し込み
◆申し込み・問い合わせ先：一般財団法人宇治市福祉サービス公社
TEL.0774-28-3154 FAX.0774-28-3190

※宇治市より(一財)宇治市福祉サービス公社に委託して実施します。