

令和
八年

昨年引き続き 本年もご支援ご協力のほど
どうぞよろしくお願い申し上げます

イーハートブ地域包括支援センターは、本宮・仙北・太田・繋地区にお住まいの
高齢者の皆さまの日々の困りごとや心配ごとについて、適切な機関と
連携して解決に努め、安心して暮らしていけるようご支援します。



／ 家族介護者リフレッシュ事業を開催しました ／

高齢者と安心運転

高齢者と運転

運転をする上では「認知・判断・操作」が重要との視点から、様々なデータをもとに具体的なアドバイスをいくつも頂きました。なかでも「高温になると認知機能が低下するので、真夏の運転時はエアコンをつけるのも大事です。」という言葉にご家族からも「初めて知った！」との声が上がっていました。

車社会の岩手県では、約80万人が免許を持っているとのこと。そのうち1割が高齢ドライバーとのお話もあり、外山さんの「優しさと思いやりをもって運転していきたいですね」の言葉に皆さん頷かれていたのが印象的でした。

第1部では高齢者の自動車運転について盛岡東警察署の外山竜也警部補からお話をいただきました。

サポカー体験

第2部では、最近話題のサポートカーへの同乗体験を行いました。

ブレーキアシストや衝突軽減装置などがついている最新車両に乗車。停車時に車が動き出してしまった時速5キロ程度の設定でした。それでも、障害物を前に車が急停止した際の衝撃はみているだけでもかなり大きく、「後部座席でシートベルトが必要な理由がよくわかった！」との感想も聞かれるなど、盛況でした。



交流タイム

講義・体験の後は、参加者の皆さんとお弁当を食べながらの交流タイムです。

最近高齢者講習を受けられた方から、「ハガキが来たらすぐ講習予約しないといっぱいになってしまう」などの体験談もあり、有意義な時間となりました。



当センターでご相談を受けている中でも、自動車運転と生活は連動していると実感することがよくあります。交通と安全についての出前講座など今後地域での開催も考えております。その際はぜひご参加お待ちしております。



反射材の効果、横断歩道から見た車が止まれるまで、などなど様々な体験をさせていただきました。



もしバナゲームとは…
ACP（人生会議）における「人生の最期にどう在りたいか」をゲームを通して、友人や家族に自身の願いを伝え、理解してもらうきっかけ作りです。

盛南地区事業所（介護・医療）の皆さんと「みんなの交流会」を開催。講師をお招きし、もしバナゲームを通して様々な価値観に触れる機会となりました。参加された方からは「フランクに他者の気持ちを確認できた」「他事業所の方の人となりを知る事ができて良かった」と交流会が有意義な会であったと感想をいただきました。事業所、職種の垣根を越えて、ひとりの人として価値観を共有し、今後の連携に役立てる機会となったのではないのでしょうか。

地域ケア会議
みんなの交流会
48名参加

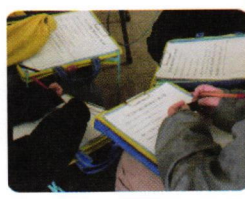
その12 らCがゆく！ にじプロ通信！

(S=生活支援
C=コーディネーター)

にじプロとは「にじいろプロジェクト」の略称です。
盛南地区で、子どもから高齢者まで「だれにでも優しい地域」
を目指して活動を行っています。

🐰🐰🐰🐰🐰 ロバ隊長がつなぐやさしさのバトン 🐰🐰🐰🐰🐰

仙北小学校・太田東小学校にて認知症サポーター養成講座を実施しました。すでに認知症サポーターとなった地域の方々に協力いただき、寸劇を交えた講座を行いました。子どもたちには日常ではなかなか得られないリアルさや臨場感を感じてもらえたように思います。また、講座終了後にはこれまで地域の方々に協力いただき制作した「ロバ隊長マスコット」を、子どもたちへプレゼントしました。小さなロバ隊長が、やさしさの象徴として、地域の未来をつなぐ存在になってくれることを願っています。



おばあさんに何と声をかけたらいいでしょう？

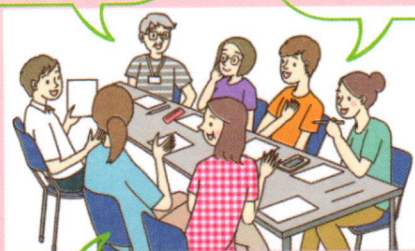


「また誰かに食べてもらいたい」～元板前・Bさんの願いが形に～

当センターでは、「困ったとき」の相談だけでなく、「自分の経験や得意なことを活かしたい」というご相談にも対応しています。今回ご紹介するのは、かつて板前として活躍されていたBさんのお話です。Bさんは長年料理の世界で腕を磨き、多くの人に美味しい食事を届けてきました。今は現役を離れていますが、「自分の料理を誰かに食べてもらいたい」という強い思いを持っています。その思いを形にするため地域ケア会議（通称「わちゃわちゃ会議」）を開催し、Bさんの経験をどう活かすかについて様々なアイデアを出し合いました。

<ケアマネジャー>
地域で高齢者が活躍している食堂があるよ！

<コミュニティ食堂運営者>
調理ボランティアスタッフ募集しています！



わちゃわちゃ会議

<デイサービス職員>
デイサービスで昼食づくりをお願いしたい！

デイサービスと
マッチング

わちゃわちゃ会議で
みなさんから意見を
聞いてみよう！

「自分の料理を誰かに
食べてもらいたい」



生活支援
コーディネーター



みんなが喜んで
食べてくれて嬉しい。
また挑戦したいな！



わちゃわちゃ会議
地域住民や介護・医療の専門職
が集まり、「安心して暮らせるま
ちづくり」をテーマに、にぎやか
に意見を出し合う場です。



生活支援
コーディネーター

Bさんの思いがデイサービスの活動につながり、昼食づくりに挑戦することができました。Bさんの「できること」が活かされ、利用者の皆さんに温かい食事と笑顔を届けることができました。今後も、地域で活躍できる場づくりを、生活支援コーディネーターとして積極的に支援してまいります。

これからを自分らしく、安心して暮らしていくために知っておきたい

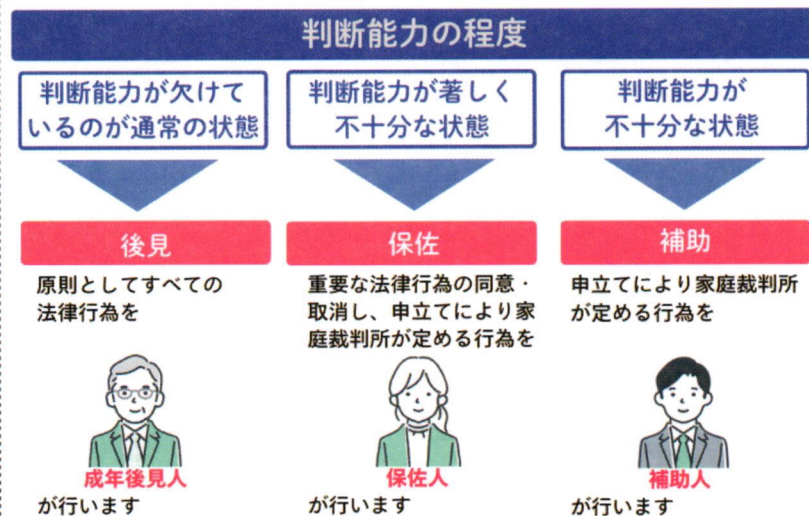
成年後見制度

成年後見制度ってどんな制度？

私たちは、「何を食べるか」「何を着るか」といった日常のことから、「将来どこで暮らすか」「どんな生活を送りたいか」など生き方に関する事まで、日々多くの選択をしながら生活しています。そしてその選択には、「契約」という「法律行為」が関連しています。

認知症や知的障害、精神障害などで判断能力が不十分になると、預貯金や不動産などの財産管理や、介護サービスや施設入所などの契約を自分で行うことが難しい場合があります。また、自分に不利な契約であっても十分に判断できずに手続きをしてしまい、悪質商法の被害に遭うおそれもあります。このような方々の「権利」を法的に守る制度が成年後見制度です。

一般的な「法定後見制度」は、家庭裁判所によって成年後見人などが選ばれる制度で、本人の判断能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの類型に分かれます。



成年後見制度（法定後見）を利用するまでの流れについて教えてください



* 後見人等の活動は、本人の死亡または能力が回復したときまで継続します。なお、後見人等に対しては、報酬が発生する場合があります。

成年後見人等ができること、できないことってありますか？

成年後見人等ができることの例として…



預貯金の管理や
税金・水道光熱費
などの支払い



不動産などの管理



遺産分割



医療機関の受診や
入院に関する手続き



介護・福祉サービス
利用の手続き



施設の入退所手続き
費用の支払い

成年後見人等は、本人への直接的な介護、手術や治療の同意、本人の保証人や身元引受人になることはできません。



成年後見制度に関する主な相談先（盛岡市）

○成年後見制度について知りたい、利用したい

- ・盛岡広域成年後見センター 019-626-6112（岩手教育会館2階）
- ・盛岡市長寿社会課 019-601-2063（盛岡市役所本館5階）
- その他、お住まいの担当地域包括支援センターでも対応しています。

○成年後見制度を利用するための申立て手続きや必要書類、費用などについて知りたい

- ・盛岡家庭裁判所 019-622-3457（後見係直通）



こんにちは！

千年苑です

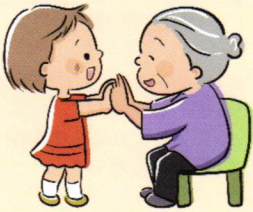
千年苑介護支援センター

盛岡市上太田穴口 53 番地

☎ 019-658-1190



1 小学生の施設来訪



地域の小学生の皆さんと一緒にオレンジ

ガーデニング活動を行ったご縁で、千年苑に遊びに来てくれました！

当日は苑内を回ってゲームをしたり、歌を披露してもらったりと、笑顔いっぱいの楽しい時間となりました。子どもたちの元気な笑い声やかわいい歌声に、利用者の皆さんも自然と笑顔になり、思わずうれし涙を流される場面もありました。

子どもたちのパワーって本当にすごいですね。私たちまで元気をもらって、心がぽかぽかになりました。これからも地域の皆さんと一緒に、笑顔の輪を広げていきたいです。

2 家族介護者の集い

今回は、特別養護老人ホームはなみずきさんのカフェスペースをお借りして、「栄養」をテーマにした集いを行いました。

やわらか食の試食や、疲れた時でもレンジで簡単に作れる料理の試食を楽しみました。

やわらか食を食べる機会はあまりないため、「思ったより美味しかった！」という声や、「ちよつといまいちな…」という声もあり、率直な感想が飛び交いました。

また、はなみずきさんの施設見学もさせていただき、雰囲気を知ることができて大変

参考になりました。行き帰りの車中でも会話が弾み、

笑い声の絶えない楽しいひとときとなりました。

ご参加くださった皆さん、はなみずきの方々、ありがとうございました。



感染症対策について

凍えるような毎日が続きますが、感染症対策はしていますか。寒さの中でも元気に過ごせるように、ご自身で実践できる感染症対策についてご紹介します。

正しい手洗いをしましょう

ウイルスは石けんに弱いので、帰宅時や食事前後にこまめに洗いましょう。

特に指先や親指の付け根・手首は洗い忘れが多いので、意識して行いましょう。

正しい手洗いの方法

1 流水で洗う



2 石けんを手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股、付け根を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)



マスクを正しくつけましょう

マスクを着用していても鼻の部分に隙間がある、あごの部分が出ていると効果がありません。

鼻と口の両方を確実に覆い正しい方法で着用しましょう。

正しいマスクの付け方



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間なく鼻まで覆う

こまめに換気をしましょう

換気によって空気中のウイルスなどを外に追い出すことができます。空気の通り道を作ることが重要で部屋の窓を2か所以上開けると効果的です。窓が1か所しかない場合でも換気扇をつけること、扉を開けておくことなどで対策できます。



～ 編集後記 ～

八十路父 ベイベイ払い 娘現金(すず)
年齢に関係なく、新しいことを楽しみながら取り入れる姿勢こそ、私自身が目指すものです。
父のスマホ達者ぶりに刺激を受け、今年は柔軟に挑戦し続ける一年にしたいと思います。