

さくら貝

ふだんのくらしのしあわせ

発行
平成30年1月1日
No.168号
逗子市桜山5-32-1
電話046-873-8011
info@zushi-shakyo.com



今月の ピックアップふくし

地域で認知症を考える会

「認知症になっても一緒に笑って歌って過ごせるように様々な活動をしています。ぜひおれんじかふえに遊びにきてください」と代表の長谷川さん。

住民が中心となって認知症になっても安心して暮らすことができる地域をめざす活動をしているグループ。毎月1回の勉強会や、認知症学習会の企画をしたり、毎月1回のおれんじかふえ（認知症カフェ・裏面参照）に協力しています。

地域での支えがより大切になる中、様々な所と連携し活動されており、とても頼りにされています。お仲間も募集中です♪



おれんじかふえ（認知症カフェ）

「認知症の正しい理解」

数年後には認知症患者 700 万人時代と言われています。不安に思っている方、ご家族が心配な方、みんなで学ぶ機会ができました。正しい理解、予防を即実行！！みんなで広めて、街ぐるみでの安心を広げます。

第1回はたくさんの患者さんを診てきた地元・逗子で大活躍の先生。

第2回・3回は、お母様の介護から専門家になり、大学や電話相談で大活躍の先生。これを機会に、わからない事をお聞きしちゃいましょう！

沢山のお越しをお待ちしています！

◆認知症の方とのつきあい方

医療の現場から、受診するタイミングやポイントなどについてご説明します。

日時：1月30日（火）
13:30～15:30

講師：（医）柏信会

青木病院

院長 角野 禎子 氏

申込：1月4日（木）から先着順
（土日・祝祭日は除く）



◆認知症状に合わせた対応のコツ

認知症の人の症状に合わせた対応のコツについて、ご両親の介護、介護現場、電話相談などの経験豊富な講師がロールプレイ（役割演技）を通して分かりやすくお伝えします。

日時：2月13日（火）・23日（金）
ともに13:30～16:00

講師：大妻女子大学 名誉教授

是枝 祥子 氏

申込：2月1日（木）から先着順
（土日・祝祭日は除く）



場所：市民交流センター 第2・3会議室

定員：各回40名（要予約）

未就学児の託児（先着3名）・手話通訳・要約筆記（いずれも無料）があります。必要な方はご相談ください。

担当：地域福祉推進係

高齢者の生活を地域で支える助けあいの担い手育成 あなたの思いをパワーアップしませんか？

高齢者生活支援担い手養成研修 受講生募集！

急速に高齢化する逗子の街では、お困り事がかかえるお年寄りが増えています。あなたのひと声やちょっとした手助けで、お困り事が解決し笑顔が一つふえるかもしれません。養成研修で必要な知識を学び地域で活躍しませんか？受講後は、フレンドリーヘルパー・NPO事業所・ズシップ等に登録し活動することもできます。

日時 1月23日（火）・24日（水） 9時30分～11時45分

会場 市民交流センター 第1会議室

内容 高齢者福祉に関する制度・高齢者の特徴・生活支援技術 など

費用 無料

定員 30名（先着順、未就学児の託児・手話通訳・要約筆記が必要な方はご相談ください）

共催 逗子市、社会福祉法人逗子市社会福祉協議会、逗子市中部地域包括支援センター、NPO法人ズシップ連合会、NPO法人ワーカーズ・コレクティブこだま



やってみよう！おうちでできる介護予防 美味しく食べましょう！

「体重が気になるの」と間くと体重が増えたことを思い浮かべる方が多いと思います。しかし、介護予防の視点から見ると体重が減ることに注意が必要です。もともとやせている方が6か月間で2～3kg体重が減ると介護が必要になる確率が高くなると言われています。

毎日の食事を美味しく食べて定期的に体重を測り記録することもおうちでできる有効な介護予防になります。

逗子SWC 中村 亮さん

（なのはな訪問介護リハビリステーション）



笑顔トレーニング 健康顔ヨガ教室 開催！

年齢性別を問わず10歳若返る「健康笑顔」がテーマの「顔ヨガ」です。

日時 1月15日（月）
10:00～11:00

場所 福祉会館

参加費 1,000円

定員 30名

持ち物 手鏡

主催 笑顔トレーナーの会

協力 逗子市社会福祉協議会

申込・問合せ 逗子市福祉会館



イベント・講座・催し

問合せ ☎873-8011

おれんじカフェすし（認知症カフェ）

日時：1月19日(金) 14～16時
場所：福祉会館 会議室 100円
対象：認知症の人とご家族、認知症予防に関心のある方

じょうほうCAFE

日時：1月22日(月) 10～12時
場所：福祉会館 無料
対象：スマホ・タブレット・パソコンに興味のある方

逗子おもちゃの図書館

日時：1月9日(火)・27(土)
10～12時
場所：福祉会館 無料
対象：子どもと保護者

みんなでダンス

日時：1月10日(水) 11～12時
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、軽い運動ができる方

みんなでソング

日時：1月17日(水)・27日(土)
11～12時
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、歌に興味のある方

みんなでスポーツ

日時：1月6日(土)・20日(土)
12:00～13:30
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、軽い運動ができる方

健康づくりプログラム合気体操

日時：毎週木曜 15～16時
場所：福祉会館 無料
対象：軽度の運動ができる方

認知症予防運動コグニサイズ

日時：毎週火曜（2日を除く）
15～16時
場所：福祉会館 無料
対象：軽度の運動ができる方

福祉会館のWelcome Tea Party

日時：1月27日(土) 14～16時
場所：福祉会館 300円
対象：どなたでも

福祉会館の音楽療法プログラム

日時：1月5・19日(金) 10～12時
場所：福祉会館 500円
対象：音楽に興味をお持ちの方どなたでも

健康麻雀ぼんぼん倶楽部

日時：1月15日(月) 13:00～16:30
場所：福祉会館 100円
対象：麻雀が好きな方

弁護士相談（予約制）

日時：1月26日(金) 14～16時
場所：福祉会館 無料
対象：日常生活に不安を持つ、障がいのある方やご高齢の方

成年後見相談（予約制 873-1111）

日時：1月31日(水) 14～16時
場所：逗子市役所 無料
対象：成年後見制度について知りたい方

お知らせ

●逗子市社協ご寄附の窓口「あゆむ銀行」あたたかい善意のご寄託誠にありがとうございます

11月1日～11月31日現在
（順不同・敬称略）

○寄託金 4件 30,831円
ファーザーズ、逗子美術協会、スリーエフ東逗子駅前店、匿名
○寄託品 2件
匿名（紙おむつ）竹内敏朗（浴衣・タオル・下着）

●団体賛助会員ご加入誠にありがとうございます

11月1日～11月30日現在
（順不同・敬称略）

〈団体賛助会員〉
（槻みなとやランドリー（10月ご加入）

今月の福祉ニュース(p_-) ～逗子社協の福祉教育～

社協では、小中学校の福祉学習について、プログラム検討・実践を各学校と連携して行っています。また内容に応じてボランティア・当事者の方・講師を繋ぎ、地域の方々と一緒に子どもたちに伝える福祉の授業を展開しています。

小学校の福祉学習では、毎年、国語の教材から発展して視覚障がいについて学びたいという声があがりますが、今年度は視覚障がい者理解や誘導体験にとどまらず、当事者のその方自身を知ること、関わること、自分との接点を考えることが出来るプログラム構成を検討しました。さらに、普段の生活や友達との関係にも目を向けて、仲間外れのない(学校)生活を考えることを目的としたプログラムを行っています。

まず始めは、全盲の当事者の方からお話を聞いたり、普段の生活やダンスの様子を動画で見せてもらったりし、さらに得意な三味線を披露していただきました。当事者の方からの「普段の生活に困っていることはない」という言葉を聞き、生徒たちは、家で生活に不自由しておらず、大抵のことは自分たちと変わりなくできるということに驚いていました。また、「慣れている場所は大丈夫だけど、

新しい場所や電車のホームで分からない時は助けてもらいたい」との話もあり、その後は「アイアイボランティア」の方々から、困っている人への声のかけ方や誘導について教えてもらいました。



次の時間では、録音ボランティア「やまばとの会」の協力により、当事者の方に聞いてもらう録音図書を作成しました。発声練習や静かな空間で作業をすることを学び、また目で見る本とは異なり、音読では行間をどのように伝えるか考えて、前回の授業に来てもらった当事者の方を思いながら作業しました。生徒たちの吹き込んだ録音図書は、「やまばとの会」のボランティアに編集していただき、当事者の方へ届けます。

さらに次の時間では、今回のプログラム検討から関わっていただいている宮脇文恵先生（日本地域福祉研究所）から、『クライナがいなくなる方法』という題名で講話をしていただきました。自分の心が苦しい時や、本当の健康について、また仲間外れにされた時の気持ちを生徒に考えてもらい、外から見て分からない大変さを抱えている人たちのこと(ex.性的マイノリティ、認知症、発達障がい)、その関わりについて考えてもらいました。

毎年中学生に行っている内容を小学生版にアレンジして行っていただきましたが、小学生では発言も多く、素直に真剣に取り組んでいました。

今後は、担任の先生から続きの授業をしていただきます。生徒たちが自分自身や学校生活、友達関係について考えていくプログラム展開を行っていく予定です。

