

民生委員児童委員だより

◆編集発行◆
泉区長命ヶ丘
四丁目19番4
民生児童委員
本間照雄

生かそう身近な社会資源

安心安全は「備え」から始めましょう

転ばぬ先の杖

普段の暮らしは、突然、病気や事故などで一変してしまうことがあります。また、年を重ねていくと次第にこれまで出来ていたことが難しくなったりおつこうになったりします。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように

長命ヶ丘地域包括支援センター

ち、お互いに連携しながら総合的に高齢者を支えます。その三職種の中から生活コーディネーター兼認知症地域推進員として一人配置されています。役割としては住民主体の地域づくりを支援するポーター役となり、高齢者の生活における地域全体の支え合い活動地域づくりを推進しています。

◆介護保険の事や仙台市の高齢者のサービスの事、物忘れについて等など気がかりなことがあればお電話下さい。来所でも相談も受け付けております。外出で不在の事もありますので一度お電話下さい。また来所できない方には自宅へ訪問することがあります。

◆長命ヶ丘地域包括支援センターは、仙台市から委託を受けて高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう「介護・福祉・健康・医療」など様々な面から支援を行う高齢者支援の窓口です。

◆市川奈津子 ②社会福祉士 ③八戸市 ④しまパト ⑤ポイ活 ⑥ビール・ちくわ

◆長命ヶ丘地域包括での催し物
【いきいき健康サロン】介護予防教室の開催
【介護予防】の中からテーマを設けて実施しています。

【職員の紹介】(右から)
①名前 ②職種 ③出身地 ④趣味 ⑤特技 ⑥好きな○○



◆今回は、だからこそ、**地域包括支援センター**という身近な社会資源を知り、事前の備えとして意識してもらいたいと考え、取り上げることとし、寄稿して頂きました。

◆地域包括支援センターには、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の三職種が中心となって高齢者の支援を行います。

①**武石昂(あき)大(ひろ)** ②機能強化専任職員(社会福祉士) ③秋田県潟上市(旧南秋田郡) ④ひとり水族館 ⑤幽霊に好かれる ⑥スイー

お庭みせて頂きました

◆佐藤さん宅の前を歩くと、いつもきれいに手入れされたお庭が目につきます。今回、斎藤さん宅を訪問させて頂きお話を聞いて頂きました。

◆佐藤さんは、いつも夫が愛用していたHelly Hansen (HH) ジャケットを身にまとい庭仕事をしています。なかなか絵になります。

◆長命ヶ丘団地には、四五年もお住まいだと言います。

◆長命ヶ丘団地は、1975 (昭和五十一年) に造成工事が開始され、1977 (昭和五二年) 年から第一期の入居 (四六年前) が始まっています。これからすれば、佐藤さん宅は、早い時期から長命ヶ丘団地の一員となっていますね。

◆それ以降、庭の手入れをなさっているからでしょうか、様々な樹木や草花が所狭しと植えられ、きれいに手入れされ目を楽ませてくれます。

◆挿し木から大きくなった木もあり、知識が豊富なのだと感じお伺いしたら、なんとなんとご主人は剪定の免許を持っており、ご主人が育てたのだそうです。

◆庭いじりが好きなので大変だとは感じなくて、お気に入りのジャケットを着て、毎日のように草木を相手にしているとのことでした。その姿は、とても楽しそうです。

◆様々なスポーツにも関心が高く「暇な時間はありません」と語ります。とてもはつらつとしていて、いつも若々しい佐藤さんです。

◆介護予防体操、百歳体操も良いのですが、この様にして、太陽の下で庭木の手入れや軽運動を行うことは、楽しみながら健康増進につながり、とても前向きな (ポジティブ) な介護予防になるのではないかと、とても感心しています。

◆是非、これをお読みになられている皆様も、健康増進・介護予防は、自分の好きなことをして楽しい時間を持つ。そのことが結果として、健康増進や介護予防になる。こうした前向きな (ポジティブ) 楽しい時間を持つことで、健康増進・介護予防になるように心がけては如何でしょうか。

◆楽しみが健康増進・介護予防になり、医療費なども軽減される。このような日常は良いですよ。



撮影した時は、少し時期が過ぎてしまいましたが (六月撮影)。左上の黄色の花はアリアケカズラ (和名は有明葛) 後ろの松の根元には、石灯籠が置かれていました。また、形の良い石も配置されています。

何とも趣のあるお庭でした。我が家の庭とは大違いで、何とか見習いたいものです。



→左の写真は三色のサフィニア。お気に入りのアンティークの椅子に置いていました。

季節が変わる毎に、その雰囲気を変えて癒やしてくれるお庭なのでしょう。これからも私たちにも見せて下さい。楽しみにしています。

気がかりなことがありませんでしたら、遠慮なくいつでもご連絡下さい。

特段の相談事があっても無くても構いません。

《お話を聞かせて下さい》
みなさんの趣味活動等の「こんなことで楽しんでます」を大募集します。この新聞で、取り上げてみんなで楽しみませんか。ご連絡をお待ちしています。

携帯電話 090-2603-6183

紫陽花の池 (岩手県一関市)

