

あやとり

あやとりは、要介護認定者と介護相談室を結ぶ季刊紙です。

第61号

発行：那須塩原市
介護サービス相談機関
「介護サービス相談室」

発行日：2016年3月25日



伝統文化「百村の百堂念仏舞」を繋ぐ

那須塩原市の百村地区では、国が指定する「百村の百堂念仏舞」が毎年、四月二十九日に奉納されています。その「復活と継承」について紹介します。

「百村の百堂念仏舞」は、お囃子の鐘の銘に「延享三年（一七四六年・今から二百七十年前）の文字があり、「お盆」の農耕儀礼として行っていたようです。

「道行き」と言われる行列となつて、光徳寺、東福寺山門前、西の辻から愛宕神社の各所で「百堂念仏舞」を奉納しながら迎えるお祭りと言われています。

今まで中断と復活を繰り返して来ましたが、平成二十四年、穴沢小学校の先生方の情熱と努力、地域と保存会の協力を得て、六年生や五年生を中心に「お囃子と子供の舞」が復活しました。当初の衣装は昔から在るものを着て始まったそうですが、今では、衣装等も整い、名実ともに地域の祭りとして、広く知られるようになりました。

今日まで、運動会、学校文化祭、那須塩原博覧会、敬老会などで広く発表して来ましたが、これからも、「地域の伝統文化を繋ぐ」と「それが「人の心と心を繋ぐ」とに通じるもの」だと思います。

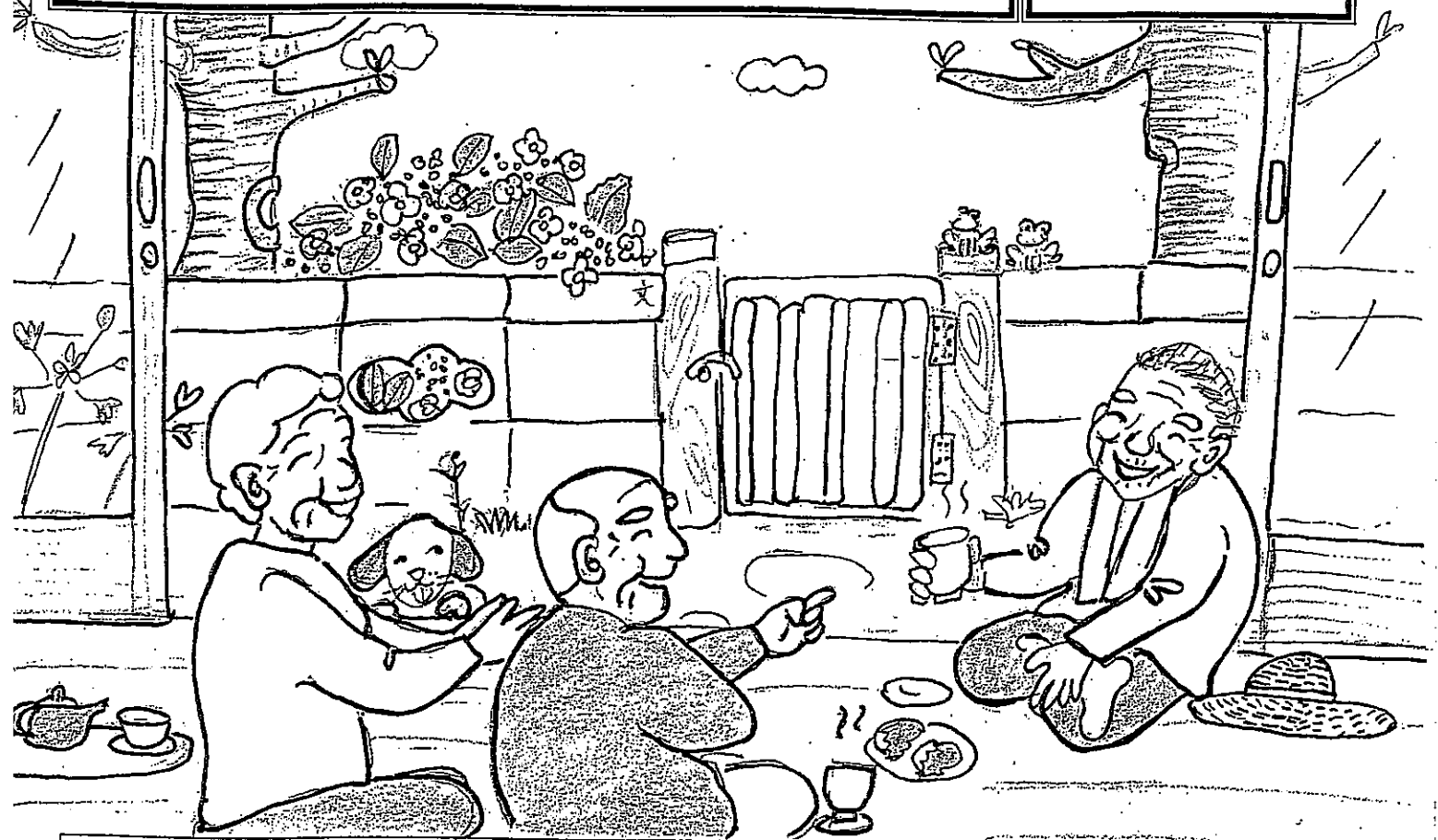
現在は、学校統合によつて、穴沢小学校から高林小学校へと引き継がれていて、途切れることない大切な伝統文化の絆に、温かい声援をお願いします。



あやとり

発行：那須塩原市
介護サービス相談機関
「介護サービス相談室」
発行日：2016年6月25日

あやとりは、要介護認定者と介護相談室を結ぶ季刊紙です。



縁側のある暮らし

昔は、どこの家にも縁側がありました。風が良く通るので、物干し場としても利用され、少しぐらゐの雨なら濡れることもなく便利でしたね。

天気の良い日には縫い物をしたり、お茶を飲みながらおしゃべりをする貴重な交流の場でもありました。子供も大人も気楽に行き来し、自然に繋がりや絆ができていました。

今は洋風の家が多くなり、縁側のある家は少なくなりました。

ご近所さん同士でも、気軽にお話をするのが難しい時代になったようです。

生きがいサロンや地域での色々な催しも増えつつあります。参加してみるのも良いですね。

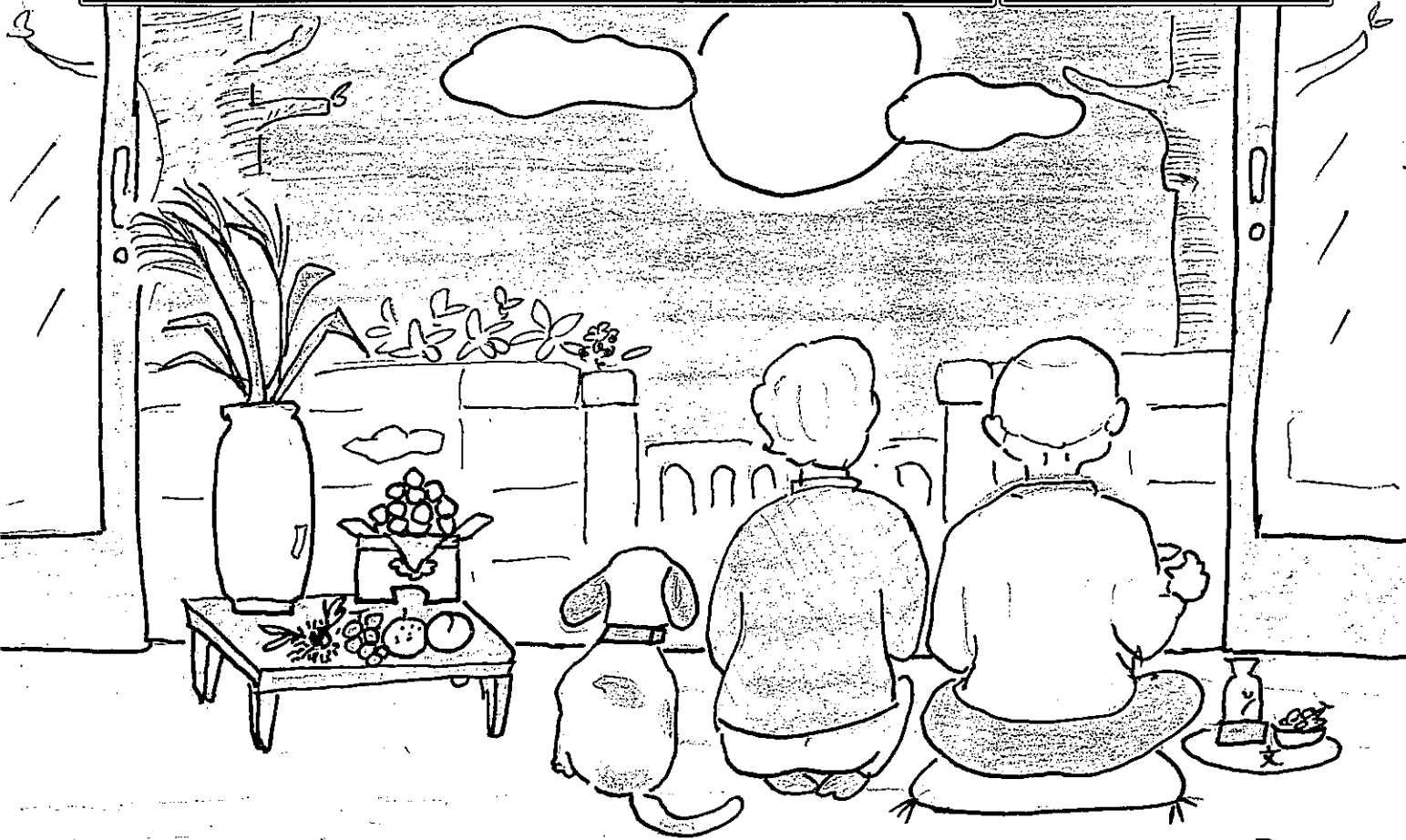


あやとり

あやとりは、要介護認定者と介護相談室を結ぶ季刊紙です

発行元：那須塩原市
介護サービス相談機関
「介護サービス相談室」

発行日：2016年9月25日



西那須野ゆかりの人々

長い間、那須野ヶ原は金毛九尾の狐が飛びかつたと伝説にある不毛の原野でした。

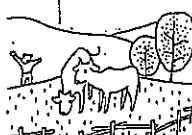
明治の初め、那須開墾の先頭に立ち指導した矢板武、印南丈作両氏。不毛の土地に水が流れた時の人々の喜びは想像できます。

先人たちのご苦勞に感謝し、毎年四月十五日に、烏ヶ森公園にて開こん記念祭が行われます。

明治十七年の国道（四号）や塩原街道の開通。十八年には那須疏水の通水、翌十九年には鉄道が開通し全国から移住者が開拓に入りました。

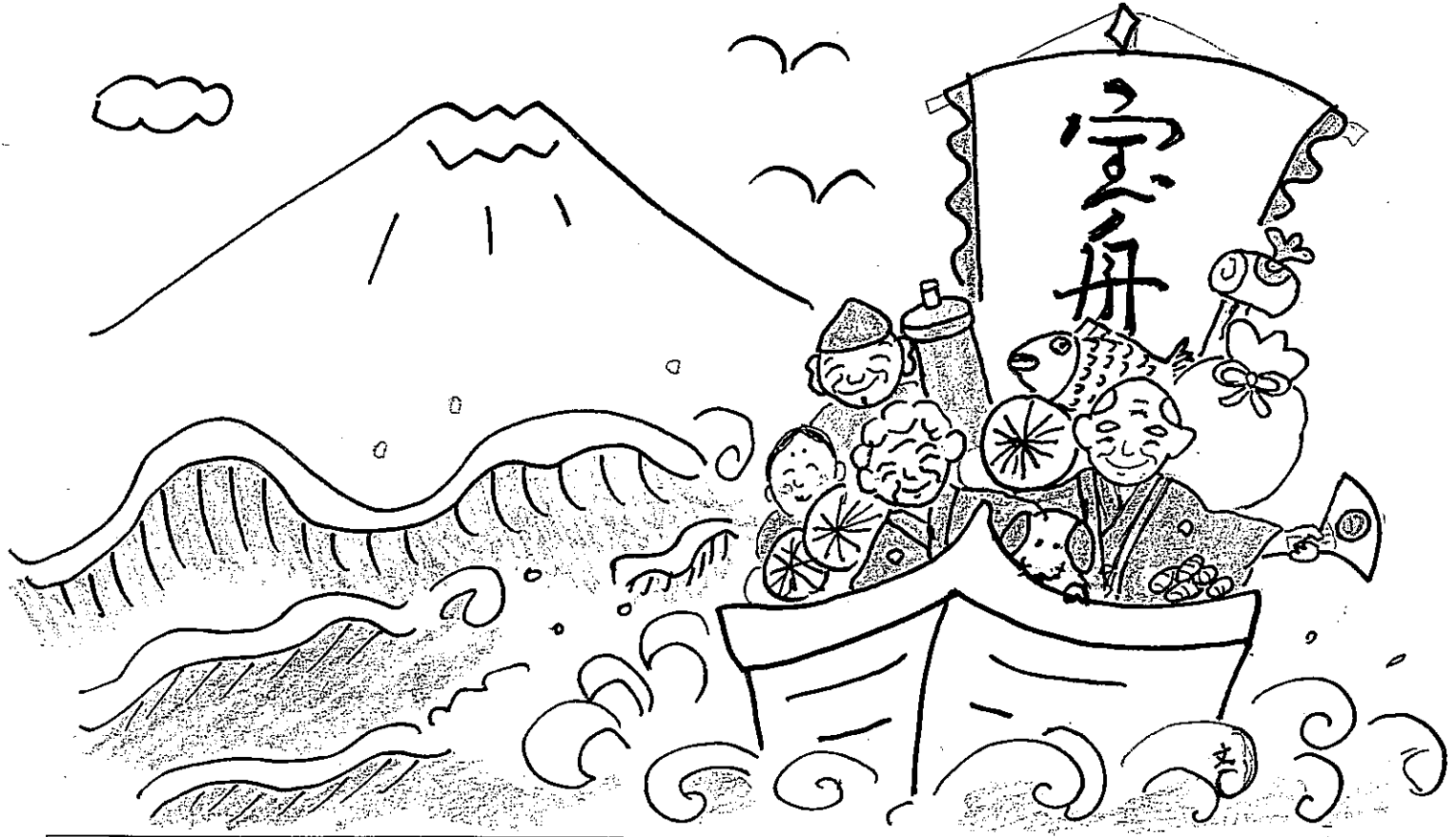
農場を経営した松方正義氏は、農繁期の農民に植林の職を与え、植林と畜産事業を行いました。この土地に松の木が多い所から千本松と名付けたそうです。

乃木神社の初詣や千本松牧場のお花見など、施設利用者の皆様の憩いの場所としても親しまれています。



あやとり

あやとりは、要介護認定者と介護相談室を結ぶ季刊紙です



心身ともに健康で長生きするために

「二読、十笑、百吸、千字、万歩のすすめ」

「二読」…一日、一回、硬めの文章を読み、頭の体操をしましょう。おすすめは「新聞の社説」など。

「十笑」…一日、十回、大笑いしましょう。笑う事で免疫力が強化され、がんの進行抑制などが期待されると言われています。

「百吸」…一日、百回、深呼吸しましょう。神経の高ぶりが収まり、脈拍が落ち着き、血圧が下がり、筋肉の緊張が低下し、動脈中の酸素が増加します。

「千字」…一日、千字を目標に文字を書きましょう。日記や手紙で文字を書いたりすると、脳に刺激を与えます。

「万歩」…一日、一万歩を歩きましょう。足は第二の心臓、歩くことで下肢に溜まった血液を心臓に戻し、骨を強くし、またメタボやストレス解消が期待できます。

健康保険組合連合会ホームページ
「ドクター石川恭三の健康コラム」から引用

とは言うものの、千字・万歩となると大変ですね。自分の名前を書いたり、家の中で歩いたり、足踏みするだけでも良いそうです。体調に合わせて無理をせずに行いましょう。

あやとり

あやとりは、要介護認定者と介護相談室を結ぶ季刊紙です



「あやとり」

季刊紙「あやとり」は、今回で六十五号となりました。

全国では、平成二十八年八月末現在、五二二の自治体で、四六八〇人の相談員が活動していますが、季刊紙発刊はあまり例がなく、全国の研修会の場で評価されている活動となっています。

その時々テーマによる介護保険制度の案内のほか、活動の中で聴きとった利用者さん、ご家族、介護サービス施設・事業所職員の声、そして読者の皆さんの作品の紹介など、相談員手作りの情報紙となっています。

介護保険制度がスタートした平成十二年度に始まった本市の介護サービス相談員の活動は、来年度十八年目を迎えます。施設・事業所の訪問、電話相談などによって、利用者の皆さんから、疑問、不安、不満などをお聴きし、介護サービスを提供する事業者や行政への橋渡しをして、引き続き、介護サービスの質の向上を目指して活動を続けてまいります。

季刊紙「あやとり」は、来年度から年二回の発行とさせていただきますが、内容の充実に、より一層努めてまいりますので、ご愛読くださいますようお願い申し上げます。

那須塩原市高齢福祉課 課長

あやとり

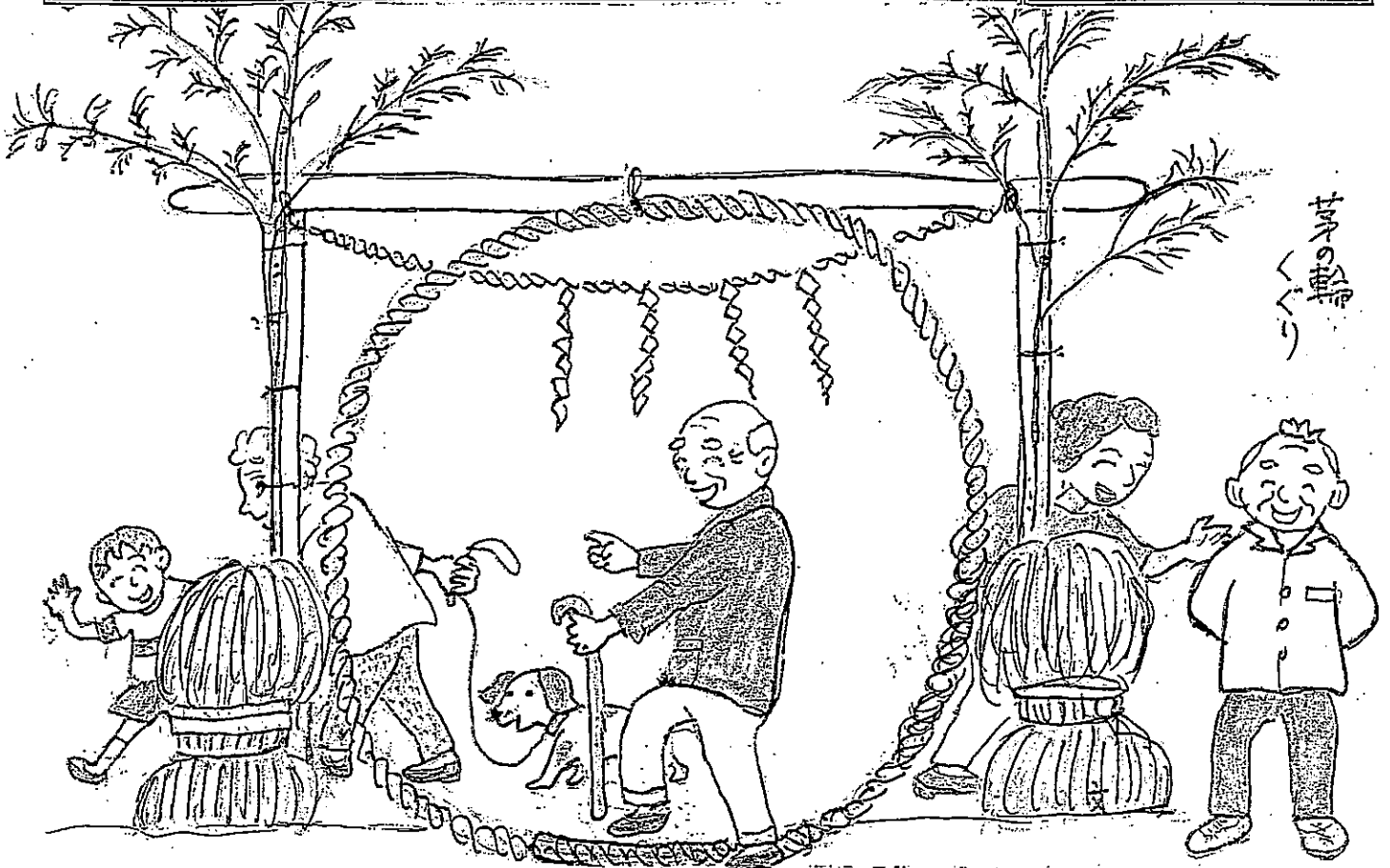
あやとりは、要介護認定者と介護相談室を結ぶ機関紙です

発行:那須塩原市

介護サービス相談機関

「介護サービス相談室」

発行日:2017年6月25日



あやとり

近所の床屋さん

近所の床屋のAさんとの出会いで、一人暮らしが可能になり感謝しています。

病の後遺症で麻痺が残りました。友人の助けも毎日となると頼る訳にもいかず、日々の暮らしは大変でした。

そんな時、Aさんが「何か困っている事はないか」と声を掛けてくれて、「ゴミ出しなども手伝ってくれました。」

不自由な身体での一人暮らしは大変だろうと、市役所に相談してくれたのが二十年前。障害者に関係する申請やヘルパー利用などに繋がりました。

平成十二年四月、介護保険に移行してからは家事援助のヘルパーやデイサービスを利用しながら暮らしています。

今でも、Aさんは元旦の朝、お節料理やお餅を届けてくれます。

地域の方々の優しさや温かさに見守られながら、自宅で暮らせるのがありがたいです。



市内在住 K氏

あやとり

あやとりは、要介護認定者と介護相談室を結ぶ機関紙です

発行元：那須塩原市
介護サービス相談機関
「介護サービス相談室」

発行日：2017年12月25日



心を静める

皆様は今年、どんな一年だったでしょうか。

私たちの毎日は良い事ばかりで無く、迷いや不安、悲しみや怒りなども、日々の暮らしのなかで生まれてしまいます。そして不安や悩み事は、心だけではなく体の免疫力も弱めてしまうそうです。

それをどう静めたら良いのでしょうか。

皆様それぞれに方法をお持ちかもしれませんが、少しの時間で誰にでもできる「心を静める方法」を試してみませんか。

*体の力を抜き、ゆっくり呼吸を数えてください。

*呼吸している「今の自分」に集中します。

*何か思いが浮かんでも「思っているな」と、静かに自分を見つめ、そしてまた呼吸に戻ります。

このように、数分でも毎日続けると、自律神経も整い、心を休ませる事ができるそうです。

ストレスの多い時代に、世界の研究者が注目する、「マインドフルネス」という方法のひとつを紹介しました。



あやとり

あやとりは、要介護認定者と介護相談室を結ぶ機関紙です

発行元：那須塩原市
介護サービス相談機関
「介護サービス相談室」

発行日：2018年5月25日



介護サービス相談員と 機関紙「あやとり」

相談員の仕事は

- ・ 介護サービスを提供する施設や要介護認定者宅を訪問し、利用者さんや家族等から話をうかがい、疑問や不安、不満の解消などに努めています。
- ・ 必要に応じて、介護サービス提供事業者や行政への「橋渡し」も行います。

これらの活動内容や介護に関わる情報などを、機関紙「あやとり」を通して、要介護認定者の皆様や、介護サービス事業に関わる施設などに提供し、今日に至っています。

今年度からは、那須塩原市のホームページ「介護サービス相談員派遣事業」の中に、新たに機関紙「あやとり」を掲載することになり、最新号が発行されることに更新されますので、ご活用いただければ幸いです。

これからも、介護サービスの質の向上を図るために、利用者目線で活動してまいります。

「あやとり」への
スマートフォンでの
アクセスはこちら



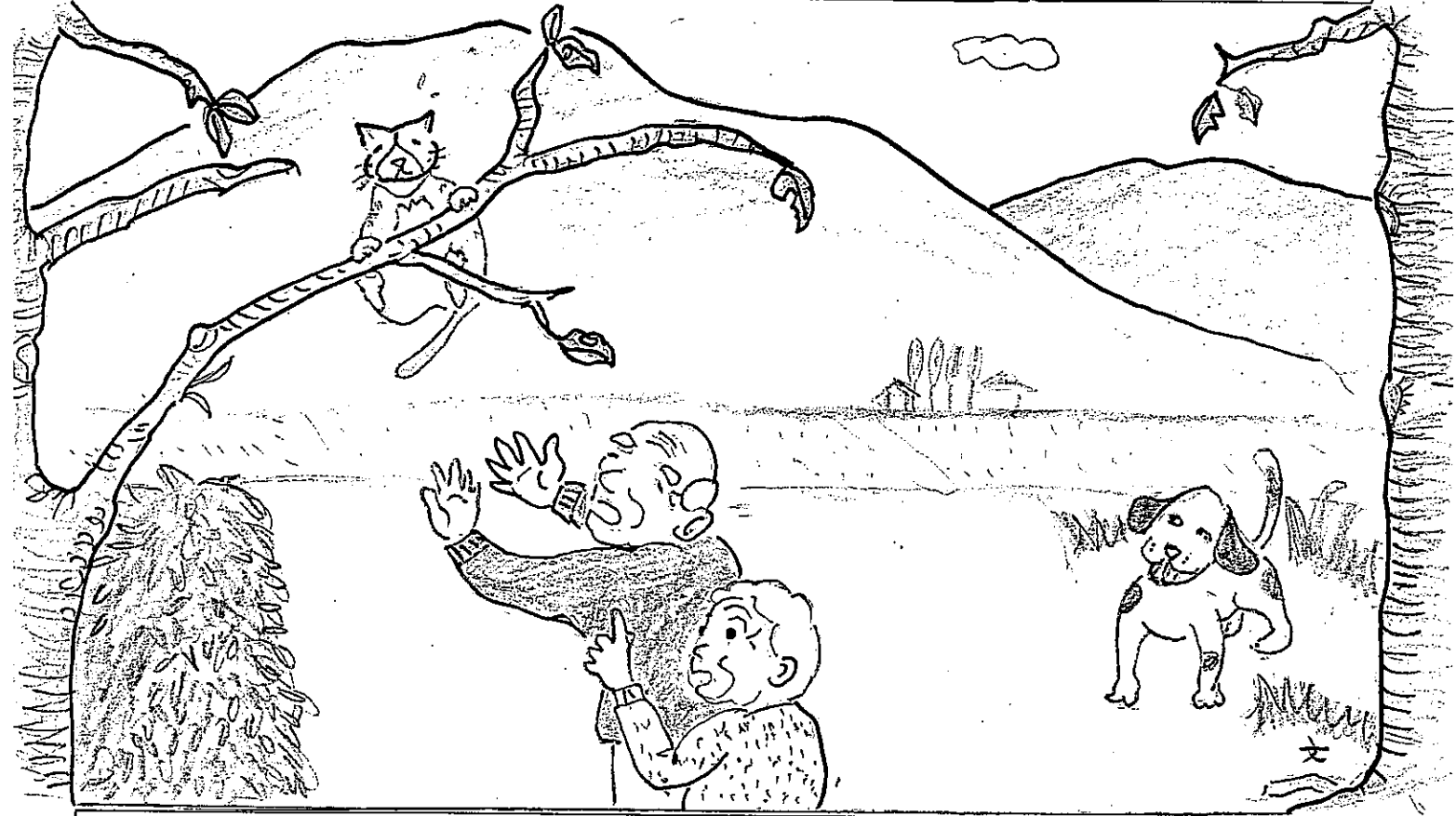
あやとり

あやとりは、要介護認定者と介護相談室を結ぶ機関紙です

第 69 号

発行：那須塩原市
介護サービス相談機関
「介護サービス相談室」

発行日：2018年11月25日



睡眠の大切さ

最近の研究で、睡眠の質と共に睡眠時間の長短についても興味深い報告がされています。

睡眠時には脳が縮み、老廃物を排出させているという仮説が有力視されているのです。つまり、睡眠時の脳は休息だけではなく、認知症の原因物質が蓄積しないように排出する「大掃除」をしているかもしれないのです。

睡眠不足が続くと、免疫力低下や肥満、癌などのリスクが高まるだけでなく、脳の「大掃除」の時間が短くなり、老廃物が多くなるかもしれません。

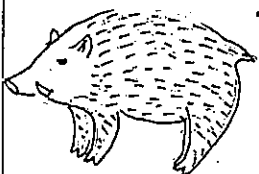
睡眠時間の長さも睡眠の質同様、とても重要に思えます。

『よく眠るために大切なこと』

- ① なるべく毎日朝日をあびる
- ② 散歩などの軽い運動をする
- ③ 栄養バランスのとれた食事を摂る
- ④ 昼寝は二〇〜三〇分ほどにする
- ⑤ 寝床で手足をさするなどして温める



「あやとり」の
スマートフォンでの
アクセスはこちら



あやとり

あやとりは、介護サービス利用者と介護相談室を結ぶ機関紙です。

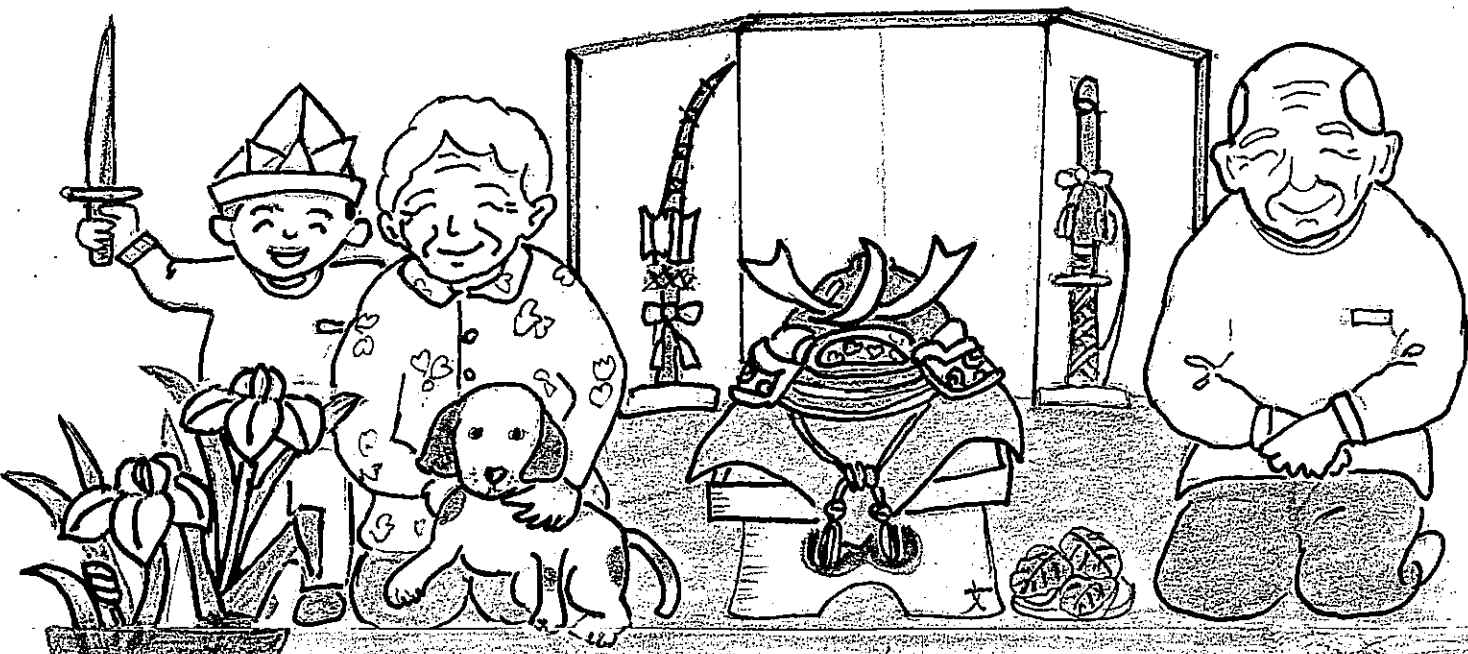
第70号

発行：那須塩原市

介護サービス相談機関

「介護サービス相談室」

発行日：2019年4月25日



「あやとり」

「あやとり」の読者の皆さんこんにちは。

水ぬるみ、水辺の葦が芽吹きはじめる季節となりました。介護保険制度と同時に開始した介護サービス相談員の活動は、今年で二十年目を迎えます。相談員は、介護サービスを提供する事業所や、要介護認定者宅への訪問で、利用者さんやご家族のお話を伺い、日頃抱えている介護に関する疑問や不安、不満の解消を目指し活動しています。また介護サービスの質の向上に繋がるよう、皆さんのお話を活かし、行政、事業所との橋渡しを行っています。

機関紙「あやとり」は相談員が日頃の活動の中で伺った、皆さんの声を集めて作っています。平成十三年三月に発刊した創刊号から、平成最後の月の発刊となる今回で、七十号となりました。

皆さんには、これまで沢山のお話を聴かせていただいたことに感謝を申し上げます。

元号が令和となりましたが、これからも「あやとり」が皆さんの心に寄り添った内容となるよう、一層努めてまいりますので、ご愛読くださいますようお願い申し上げます。



那須塩原市高齢福祉課 課長