

02

親の介護と自分の生活を両立 大好きなハーモニカで輝く母

ハーモニカ同好会との出会い
お願ひしています。
サービスを利用して、5年ほどデイサービスとヘルパーをお願いしています。
この状況を相談したところ、色々な介護サービスの中から母にあったケアプランを提案いただきました。介護保険サービスを利用して、5年ほどデイサービスとヘルパーをお願いしています。



曲を披露する母・英子さん

今では仲間と一緒にハーモニカを練習して新しい曲に挑戦したり、グループ内で曲を披露したりと、生きがいが増えたようです。



右近英雄さん

仕事に打ち込んだ日々

医療機器のメーカーで働いていました。生産拠点の移転がきっかけで、神奈川県から那須塩原に転入して40年あまり。設計や部品の調達など、仕事に打ち込みました。

母の体力低下が以前から気になってきたこともあり、定年退職を数年後に控えた年、埼玉に住んでいた母を那須塩原へ呼ぶことに…。
相談から介護サービスへ
高齢になり、年々足腰がも運転できず、出掛ける手段がありません。しかし、私と妻が共働きだったこともあり、日中に母の面倒を見られる人がいませんでした。

「ほうかつ」の遠藤さんにこの状況を相談したところ、色々な介護サービスの中から母にあったケアプランを提案いただきました。介護保険サービスを利用して、5年ほどデイサービスとヘルパーをお願いしています。

"ほうかつ"で生きる人

地域包括支援センターを通してさまざまなネットワークでつながり、充実した生活を送る人たち。その生活の裏にどのようなエピソードがあるのか話を伺いました。

01

ボランティアで生きがい発見 前向き思考で身長3cmアップ



小西 章子さん

する重傷を負いました。2年間のリハビリを経て日常生活が送れるまで回復しましたが、家にこもりがちな生活は変わりませんでした。

相談からボランティアへ

この状況を変えたくて、以前、家を訪問してくれた「ほうかつ」の遠藤さんに相談。そうしたら「ボランティア活動をやってみてはどうか」と提案いただき、「なじみ庵」という街中サロンに行くことになりました。私は、そこで食事の配膳・片付けなどのボランティアを半年ほど続けています。



心を込めて作った料理を配膳する小西さん

仲間と交流 人生前向きに



みんなで物忘れ・筋力低下を防ぐ体操中。人との交流で生まれる笑顔は他の何にも代えがたい

最初はなじめるか不安でした。でも歌を歌ったり、体操をしたり、おしゃべりしたりと、今は仲間との交流が生きがいです。驚いたのは、外に出るようになって身長が3cm伸びたこと。気持ちが前向きになったからでしょうか(笑)今の生活につながるきっかけをくれた遠藤さんも、「元気にしてますか」と連絡をくれます。気にかけてくれるのがありがたいですね。
これからもボランティア活動を続けながら前向きに生きていきたいと思っています。

生きがいを見つけてみませんか

各公民館や市民の自主サークルで、さまざまな教室や講座を行っています。あなたに合った生きがいが見つかるかも。ぜひ確認してみてください。

○各公民館の高齢者学級

- ・ものづくり
- ・体力づくり
- ・音楽鑑賞 など

※各公民館に問い合わせてください。



○市民の自主グループ・サークル活動

グラウンドゴルフ、カラオケ、ゲートボールなど多種多様な活動があります。

一覧はマナビィ・ボックスに掲載しています(市役所や公民館などの窓口で配布中)
※3月18日に最新号を発行予定。



次ページで活動の様子を紹介します

65歳以上の要介護認定を受けていない人

介護支援ボランティアを始めてみませんか

ここがイイ!
活動でためたスタンプを商品券に交換

※10日の活動で1,000円分。

- ①ボランティアの登録をしよう
高齢福祉課の窓口で手続き(ボランティア手帳の交付)
- ②活動の内容を決めよう
市が指定する介護サービス施設などでボランティア
→行事などの会場設営や運営補助、お茶出しや食堂の配膳、草取り・洗濯物の整理・シーツ交換、特技披露など
- ③活動をしてスタンプをためよう
1時間以上の活動をすれば手帳にスタンプを押印
- ④たまったスタンプを商品券と交換しよう
※年間5,000円分が上限です。

▶問い合わせ 高年齢福祉課 ☎0287(62)7137



地域みんなで支え合う仕組みが必要です

これからの高齢化社会を乗り越えていくためには、悩みを抱える高齢者の生活支援と社会参加を考えなければなりません。高齢になると体力が低下し、社会と関わる機会が減っていく傾向にあります。そうすると家に閉じこもりがちになり、気付いたら介護の必要な状況に…。今回の小西さんのよ

うに、高齢者が生活支援の担い手として活躍することは、これからの地域社会に必要なモデルの1つです。市では、地域が一体となって高齢者の生活を支え合うことができるよう、地域包括支援センターを核とした「地域包括ケアシステム」の構築を進めていきます。



高齢福祉課 地域支援係 藤田 健司 係長