



# 上末吉福祉だより

発行 上末吉地区社会福祉協議会 会長 渡邊 武

## 報 告

### ボッチャ大会を観戦して 29. 12. 17

共催 上末吉地区社会福祉協議会  
上末吉地区自治連合会  
あいねっと推進チーム



末吉地区センター体育館で「ボッチャ大会」が開催されると聞き、「ボッチャ」という言葉を耳にはしていても、どのような競技なのかは知らなかったもので、一応カメラを持って見学兼応援(?)に出かけました。

体育館には、子供・成人・シニアの方々、関係者、観戦者が集まっていました。「ボッチャ大会」開催目的は、5年程前に「世代間交流」が大切と認識され、子供からシニアまで、一緒に楽しめるイベントとして始まったものだから。各世代3名が一組となり、赤・青の少し重さのある柔らかいボールを投げ合って得点を競うチーム対抗の競技でした。ゲームの進行につれ、1点でも多く得点するべくチーム内で集まってそれぞれ策を練り、得点する為のボールの投げ方を話し合う等交流が進んでいきました。

観戦していて得点となるボールの位置、ボール間の距離の測り方など、わからない所は、ところどころあったものの、逆転になりそうなボールの一投には、ついつい応援の声に“ネット”が入りました！

結果発表の後には、区役所よりワールドカップ記念の定規、開催者側より優勝賞、参加賞などが手渡され、おいしい「おにぎり」の昼食に笑顔がこぼれて終わったボッチャ大会でした。(S)



### 研修会

30. 3. 14

### 「宮ヶ瀬ダム ラポール施設見学」

神奈川県に位置する中津川に建設された「宮ヶ瀬ダム」、保土ヶ谷にある「西谷浄水場・水道記念館」昨年、開館 25 周年を終えた港北区にある「横浜ラポール」に行ってきました。

ダムでは 1 月から 3 月までの期間、観光放流が行われないため、放流の素晴らしさは見ることが出来ませんでした。「水とエネルギー館」でダムの管理、運用などの説明を受けました。

西谷浄水場では、どのような浄水処理工程を経て、良質な水道水が作られるのかを映像や模擬沈殿実験などで説明を受けました。その後、相模湖の原水が最初に到着する着水井、ろ過池(砂と砂利の層を通して浮遊物を取り除く)、配水池など見学し、最後に出来立ての！美味しいお水を蛇口より直にいただきました。

「横浜ラポール」では余暇支援や障害者のリハビリスポーツの DVD を観ました。多種にわたる催し物の展示、スポーツ競技、文化活動などに関係者の方々の熱意と参加者の明るさ、力強さを感じた研修会でした。



横浜ラポールで DVD 鑑賞



## 再び「終の住処」編！

—あなたは「終の住処」をどこでお考えですか？ 最後まで自宅に住みつづけたいとお考えの方も多いのではないのでしょうか。私たちがとりうる選択肢はどのくらいあるのでしょうか。

「終の住処」については、この欄で過去にも取り上げました。あの時からさらに鶴見区にある特別養護老人ホームは増えましたが、超高齢社会で進む高齢者の増加には追いつけず、未だ狭き門です。前回見逃したという方もいらっしゃるでしょうから、再度取り上げて、最新情報もお伝えします—



### 1. 自宅で暮らす

ひとりで暮らせる間は、デイサービスを利用したり(自宅でひとりでは危ない入浴もできます。リフト付きのお風呂や車椅子で入れるお風呂があったりします)、ヘルパーさんに来てもらったりしながら、自宅で暮らしつつづけることができます。ほかにも訪問医療(医師がくる)、訪問看護(看護師がくる)、訪問リハビリ(理学療法士がくる)など、医療面でもサービスがあります。手すりをつけたり、スロープにしたりという住宅改修もできます。ゴミ出しが出来ない高齢者宅には、ゴミを取りに来てくれる市のサービスもあります。

また、ひとり暮らしは他人と話す機会が少なくなります。デイサービスでは高齢者同士、気の合う人を見つけておしゃべりを楽しむことができます。

私の知人に慢性疾患をもつ86歳のおひとり暮らしの方がいます。外出できた頃は絵のグループや書道グループで楽しまれていましたが、徐々に外出できなくなってしまい、家に引きこもるようになりました。みんなでデイサービスを勧めましたが、最初はとても嫌がっていました。

「あなたにあったところをケアマネジャーにいくつか探してもらい、お話ししたら」と話したら、試した結果、お気に入りが見つかり週2回行き始めました。そのデイサービスでは希望者はぬり絵ができるのですが、彼女は絵心があるので水彩画を描くことになり、作品がみなさんから褒めら

れるという好循環が生まれたようです。今ではとても楽しく通っていらっしゃいます。

自宅での暮らしは、比較的元気な方ならひとり暮らしであっても大丈夫そうですね。認知症が始まると、少し危なくなります。すると、老人ホームを探すこととなります。次に老人ホームを見てみましょう。



2. 老人ホーム、その他の入所型施設で暮らす  
いわゆる老人ホームには大きく分けて2種類あります。介護保険制度の下に設置された特別養護老人ホーム(特養)と、費用はかかるけれど入所要件のゆるい有料介護付き老人ホームです。後者での不祥事や事故、虐待事件などが報道されていますので、入所に二の足を踏んでいる方もいらっしゃるのでは。ただ、特養には直ぐに入所するのは難しいので、有料老人ホームを探す方はたくさんいらっしゃいます。

両者の一番大きな相違点は、料金だと思いません。特養は介護保険制度内の施設なので原則1割負担ですが、有料老人ホームは全額自己負担になります。

施設入所はなんとといっても安心が得られません。見守ってくれる職員がいるのでひとり暮らしの不安はありません。しかし、プライバシーがないのでは？と心配される方もいらっしゃるでしょう。今新たにつくられている特養はユニット型というタイプがほとんどです。個室なん部屋かの住人で1ユニットとして暮らします。各居室から出ると居間のようなスペースが有り、食事はそこでユニットの仲間とします。ユニット型は従来型に比べ、利用料は高くなります。

要は、自宅で頑張れるところまで暮らし、ひとりで暮らすのはもう無理かなと思ったら、施設で暮らすのが理想でしょうか。

ヘルパー、デイサービス、特養などは介護保険制度のサービスですから、利用料は原則1割です(H27年8月から一定額以上の収入がある

人は2割)。制度は細かく決められていて複雑なので、ケアマネジャーに相談して下さい。

高齢になった飼い主さんが施設に入所して捨てられてしまうペットが社会問題になっていますが、横須賀にペットと一緒に入れる特養があります。ここでは、ペットも大好きな飼い主さんと一緒に入所して、共に暮らせます。利用者さんが先に亡くなった場合は、特養のペットとして、生涯を終えるまで、みんなのもとで暮らします。ペットは飼い主さんにとっては大切な家族のようなもの。一緒に入所できれば、気持ちの安定にも役立つでしょう。

ここでは、エサ代、トイレにかかる費用(ペットシートや猫砂)、ペットの医療費のみ自己負担だそうです。世話は職員さんが手伝ってくれるそうです。ペットと暮らす人にとっては夢のような老人ホームですね。



### 3. 特養の待機問題

都市部の特養はどこも待機者がでています。現在では、入所要件は要介護3以上で、1や2の人は特別な条件を満たす必要があります。要介護3とは、ひとりで移動できない、身支度や掃除に支援が必要、排泄に介助が必要、などです。認知症がなければ特養にはなかなか入れないという噂もあります。

それでも、有料老人ホームに比べて費用が安いので、希望が多いのです。

鶴見区の待機者数はH29年10月1日現在382人で、そのうち要介護3以上が339人、最も介護度

が重い要介護5の方に限定しても85の方が待機者となっています。



ここでもう一度高齢社会のおさらいをしましょう。日本は超高齢社会。WHOの定義で、超高齢社会は高齢者(65歳以上)が人口の21%を超えた状態。日本は2007年に超高齢社会に突入しました。世界1です。

2017年版の高齢社会白書(内閣府)では、2016年10月1日現在の高齢化率は27.3%。人口1000人のうち、65歳以上が273人ということです。これに対して生産人口は60.7%。どう考えても全員が年金だけで暮らせるはず無いですね。それで定年後も働いて、とか、女性も働いて、ということになりました。日本では長いことママは働かずに育児に勤しむという価値観で、保育行政が大変に立ち遅れていましたが、ここへ来て保育所の増設を始めた背景には、ママにも働いてもらって税金、年金、介護保険料、健康保険料をたくさん収めてもらわなくちゃならないという、足元の事情もあるのでしょう。

私たちの生きる現代日本はこうした現状にあります。できるだけいろいろな情報を得て、賢く自分らしく老後を暮らせるよう、チャレンジしましょう。

『上末吉福祉だより』は、今年も、みなさんに役立つよう、いろいろな情報を提供していきます。



調査報告します



### 付録

現在鶴見区と周辺区にある特別養護老人ホームは以下のとおり。

#### 【従来型】

やまゆりホーム (福) 横浜鶴声会 鶴見区獅子ヶ谷/新鶴見ホーム (福) 横浜市福祉サービス協会 鶴見区江ヶ崎町/若竹苑 (福) 若竹大寿会 神奈川区羽沢町/けやき荘 (福) 孝楽会 神奈川区菅田町/港北みどり園 (福) 緑峰会 港北区新吉田町/ワゲン新横浜 (福) ワゲン福祉会 港北区大豆戸町/新横浜さわやか苑 (福) 清光会 港北区大豆戸町/新横浜パークサイドホーム (福) 千里会 港北区新横浜

#### 【ユニット型】

しょうじゅの里鶴見 (福) 兼愛会 鶴見区江ヶ崎町/新鶴見ホーム新館 (福) 横浜市福祉サービス協会 鶴見区江ヶ崎町/わかたけ鶴見 (福) 若竹大寿会 鶴見区矢向/ニューバード獅子ヶ谷 (福) 近代老人福祉協会 鶴見区獅子ヶ谷/羽沢の家 (福) さくら会神奈川区羽沢町/福寿園横浜 (福) 共助会 神奈川区菅田町/菅田心愛の里 (福) 七葉会 神奈川区菅田町/ヴィラ神奈川 (福) 平成記念会 神奈川区菅田町/ニューバード (福) 近代老人福祉協会 港北区新羽町/新吉田 (福) 怡土福祉会 港北区新吉田町/ひばり (福) あおぞら福祉会 223-0056 港北区新吉田町/第2新横浜パークサイドホーム (福) 千里会 港北区新横浜

平性30年4月に鶴見区下野谷にしょうじゅの里鶴見小野がオープン予定。



## ぽんぽこりん広場は出産ラッシュ！

ぽんぽこりん広場は年中行事を子どもたちやママたちと楽しんでいます。2月は桃の節句に向けて、折紙でお雛さまを作りました。今年折紙の指導に当たったのは三ツ池のKさん。事前に一生懸命練習して指導にあたってくれました。若いママたちはすぐに覚えて、みんなかわいいお雛さまを作れましたよ。ボランティアのオバアちゃまたちがチビちゃんのお相手をするので、ママたちは集中して作品を作れます。こんな時間も忙しいママには大切です。

そしてぽんぽこりん広場の3月は卒業の季節。0歳から来ていた子は3年間通ってくれたこととなります。お座布団に寝ていた小さな赤ちゃんたちがすっかり成長して立派なおにいちゃん、おねえちゃんになりました。4月から幼稚園児です。

12年目に入ったぽんぽこりんは、毎月1回開催しているので、3月で133回目。この間たくさん子どもたちが卒業していきました。うれしいことに昨年からお産ラッシュで、第二子が次々に生まれています。2月も、まだ生後1ヶ月の第二子を、検診に合わせて連れてきて下さったママがいらっしゃいました。みんなで囲んで、「わー、かわいい」。また、第二子が生まれるかもしれませんね。

10時～12時 会場 上末吉2丁目会館(生協の後方です)  
日程は下記をご覧ください。



折紙でお雛様



3月は卒業の季節！  
うれしさと寂しさと、  
大きくはばたくことを願って



カ

レ

ン

ダ

ー



4月 6日 (金) 金曜えがお亭

4月 16日 (月) ぽんぽこりん広場

4月 20日 (金) やよい会

5月 11日 (金) 金曜えがお亭

5月 18日 (金) やよい会

5月 21日 (月) ぽんぽこりん広場

5月 25日 (金) 老人の集い

6月 1日 (金) 金曜えがお亭

6月 15日 (金) やよい会

6月 18日 (月) ぽんぽこりん広場

7月 6日 (金) 金曜えがお亭

7月 20日 (金) やよい会

7月 23日 (月) ぽんぽこりん広場

7月 27日 (金) 老人の集い