

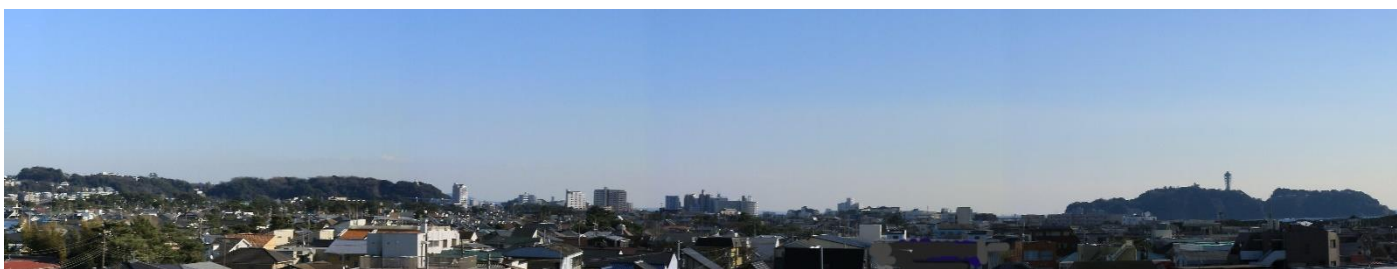
片瀬地区

福祉ボランティア

しおさい通信

発行日	2016年1月30日(土)
発行	片瀬地区 福祉ボランティア・しおさい
発行人	田村順子
事務所	251-0032 藤沢市片瀬 3-10-12 魚栄商店 2階
電話	0466-60-9328

片瀬のささえあい



片瀬・江の島を鶴沼から見る

片瀬地区

福祉ボランティア・しおさい 代表 田村 順子

片瀬地区の高齢化率は28%で、平成27年6月に藤沢市の中で2番目に高い地域となりました。これが2025年になると団塊世代の方々が後期高齢者となり、高齢化率はもっと高くなり、若い世代の方々だけでは支えられなくなると言われています。

そこで今考えられているのは、健康寿命（人が心身ともに健康で自立して活動し生活する期間）をどのようにして長くするのかということです。

地域の中でも自立支援のため様々な企画が行われています。これからはまだまだ元気な高齢者の方が地域の中で活動し、お互い支えあう仕組みづくりが必要ではないかと思ひます。



エッ？ イッ！（片瀬川にて、Y様提供）

「片瀬地区福祉ボランティア・しおさい」の支援にたずさわる会員は現在50名。退職して地域活動として続けてきた多くの60代70代の方、子育てが終わり自分の時間ができた方、また、その子育て中の方や、月に1~2回ならと仕事をしながらかかわってくださる40代50代の方など、入会のきっかけはさまざまです。

私たち支援にあたる会員は、自分の出来ることをできるときにしたいと集まっています。活動の後に支援を受けた会員からの「ありがとう」の一言でとてもホットな気持ちになります。

一人一人は、月に1~数回の活動でも、それらが集まれば会としては大きな力となります。

今年の秋から介護保険が変わります。今まで以上に、地域の方々と連携し支えあうことが必要になると思ひます。

住みなれた地域で自立して生活できる、健康寿命ナンバー1の片瀬地区を目指して、ほんの少し私たちもお手伝いをしたいと思ひます。

（藤沢市14地区のひとつ片瀬地区には、片瀬、片瀬海岸、片瀬山、片瀬目白山、江の島が含まれます）

最近の私たちのとりくみは、..

✚ 日々の生活を応援する



会員さん宅を定期的に訪問し、掃除やお話し相手、買い物、雨戸の開閉など。季節の変わり目には、窓ふき、衣替え。その他、蛍光灯の交換、通販で購入した荷物の開梱。

炎天下の草取りでは、たっぷり汗を流しました。今年度4~12月の9カ月の活動時間はのべ1000時間です。

ある日の昼前に会員さんからお電話。

「お願い、買い物に行って。骨折で1カ月入院して、今戻ってきたの。明日からはヘルパーさんが来るが、とりあえず今日の食材が欲しい。」

昼過ぎには、事務所当番がすぐご自宅にお寄りしてお買い物をしました。

✚ 白神山地からお客様

世界自然遺産である白神山地の麓にある秋田県藤里町から、町おこしの活動をすすめるNPO



「ふじさと元気塾」の皆様がお見えになり、交流しました(8月21日)。

✚ 片瀬地区ふれあいまつり

10月24、25日、公民館主催の片瀬地区ふれあいまつりに、地域諸団体の皆さんと一緒に参加しました。会場では、掘り出し物がいっぱいのお祭り、おいしいクレープとコーヒー、焼き芋を販売しました。

バザーの品物をお寄せくださいました多くの地域の皆様、会員の皆様に心より御礼申し上げます。貴重な売上げは、活動資金の一部として大切に使用させていただきます。



✚ 会員の交流会を開催

6月14日、会員24人が参加、皆で朗読して、手作りのランチを食べながら交流しました。

11月23日には、21人で、ピアノとウクレレの伴奏で歌の楽しい時間を過ごしました。デザートをいただきながらのおしゃべりにも花が咲きました。

✚ 片瀬の施設、高齢者むけ住宅を見学

会員さんの要望があり、9月に特別養護老人ホーム・デイサービス「鶴生園」と、サービス付高齢者向け住宅「ココファン湘南片瀬」を見学しました。参加者はのべ38人でした。

✚ 藤沢市生涯学習大学で事例発表

11月1日、藤沢市の生涯学習大学「地域デビューコース」に協力し、地域活動の事例を発表しました。

私の誇りを傷つけないで！

片瀬いきいきサポートセンター

ケアマネジャー 長沼 牧人

今回は、認知症を発症されている方とその家族について紹介させていただきます。

Aさん、71歳の女性。10年前に夫が他界。その5年後、娘さんのお宅で同居を始めました。すると、メガネ・財布・鍵がないなどと言っては、家の中を探し回り、娘さんとなくしたものを探すと箆笥の引き出しや台所などで発見され「しっかりして！物忘れが多いね！ボケるのはまだ早いでしょ！」と言われ、お孫さんから「おばあちゃん歳だからしょうがないよね！」などと言われていました。

同居して2年目になると、買い物に行くと道に迷ったり、娘さんとお孫さんを間違えたりすることがたびたび現れ、戸惑いながら「私は馬鹿になっちゃった！」と不安になり、家族に負担をかけてはいけないと思いはじめました。

ある時、洗濯物をたたんでいたところ、娘さんに「おかあさん余計なことはしないで、仕事が増えるでしょ！」と言われました。Aさんは「私はこんなことも出来なくなったのかしら！」とさらに不安が募りその出来事から、娘

さんについて歩くようになりました。すると娘さんから「いいかげんにして、自分の部屋にいてちょうだい！」と強い口調で注意されました。



認知症のAさんと娘さんの気持ちを聞いてみました。Aさんは同居してから自分の行動に自信がなくなり、それまでやさしかった娘さんやお孫さんの言葉の一言一言がAさんにとって、とても辛かったそうです。自分が失敗をして、家族から怒られてしまう事にビクビクしていたそうです。「わたしの頭は壊れてきている！」と話されていたことが印象に残ります。

一方、娘さんは同居し始めて、母の物忘れが出始めてからは、「しっかりしてよ！」と激励の気持ちで声をかけていたそうです。また、近隣の道に迷うようになってからは、何か変だなと感じたそうですが、慣れない環境なので、「仕方がないのかな？」と思っていたそうです。

でも母の表情がいつも険しく、物忘れや道に迷うことが頻繁になってからは、おかしいと気付きはじめたものの、どう対応してよいのか分からず、その後、家の手伝いにもミスが多くなり、娘さんもイライラしていたそうです。

「年金で終の棲家」 講演と相談会のご案内 (会員対象)



2月下旬、栗原道子様を講師に、高齢者むけの住まいや施設についてお話を伺います。その後は、相談会。

講師の著作は「年金だけで暮らせる終の棲家 78軒」(主婦と生活社)など。詳しくは会員の皆様にご案内します。

困った時はケアマネさん

介護保険の利用で困ったら、支援を調整するケアマネさんに相談しましょう。保険で出来ること、出来ないこと、出来ないときはどういう方法があるか？情報を一番集めているのがケアマネさん。遠慮なく相談できるかどうかで、介護事情が大きく変わります。(正)

会員の皆様の近況

最近入会された会員のお話

「もしもの時にとっても、ポストに入っていた『しおさい通信』を保存していました。たまたま長時間買い物で外出することになり、介護というほどではないのですが、留守中に家族の付き添いをどこにお願いしようか困りました。そこで通信を思い出したんです。数時間、お話し相手をしていただいて、とても助かりました。」



(窓ふき後の記念撮影)

支援活動を始めた会員は

「ずっと高齢者を支えてきました。一息ついて空き時間を利用して活動しています」(A.K.)。「明るくて、親切な先輩ばかりです。自分のペースで活動できるので助かります」(岩田葉子)。「とても素敵な利用会員様とご一緒できて嬉しく思いました」(U.M.)。「“できるときに、できることを、無理なく”というワガママなボランティアのスタイルに甘えさせてもらえます。退職シニアの選択肢としてアリかな」(大熊康平)。「依頼者と密接な関係を築かれているなと思いました」(岸耕嗣)。(以上、敬称略)



賛助会員の皆様

通信1号(2015年6月30日付)で、賛助会員となって当会を応援して下さる方を募集しました。

早速、片瀬在住の方が事務所にお越しくださいました。「家族で話し合ったが、今お手伝いはできないので、賛助会員になります」とのお申し出に、大変励まされました。

賛助会員の皆様 (紙面の都合上、一部の方のご紹介となりました。ご了承ください)
魚栄商店様、かねはち米店様、佐川内科医院様、寿司政様、甘粕忠雄様、有本由美子様、大串孝子様、熊澤光芳様、小林和子様、小堀暢子様、菅原智榮子様、鈴木英男様、田中利子様、新美淑子様、野村滋様、畠山義男様、福島安司様、森明子様、山野悦男様
竜の口町内会から、今年度もご寄付をいただきました。本当にありがとうございます。

皆さんも一緒に地域を支える活動に参加しませんか。

私たちは**会員制、有償制**(30分の支援で300円)で活動する片瀬地区のボランティアです。
利用会員になりませんか 頼みごと、相談したいと思われたら
活動会員になりませんか 自分にできることなら、お手伝いしたいと思われたら
賛助会員になりませんか しおさいの趣旨に賛成、気持ちだけでも応援をと思われたら
事務所までお電話をください。受付は月曜から金曜の9時半~12時迄。その他の時間は、留守番電話になっていますので、お名前とご用件を吹き込んでください。

連絡先 片瀬地区 福祉ボランティア・しおさい

住所 〒251-0032 藤沢市片瀬 3-10-12 魚栄商店 2F

電話・FAX 0466-60-9328

メール siosaiv0@jcom.home.ne.jp

ホームページ 片瀬地区福祉ボランティアしおさい

[検索](#)

