



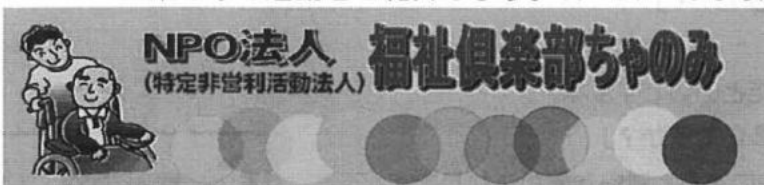
## おむつが必要なくらい長生きしよう!

※このことには驚きました。「福祉倶楽部ちゃのみ」のニュースの見出しでした。

以下のような内容です。

「排泄ケアを快適に」という研修会で「おむつが必要なくらい長生きしよう」が一つのテーマになりました。おむつを必要としない自立ケアのあり方、そして仮におむつの使用が避けられなくなっても、それで「人生の終わり」ではなくいかにファッションブルにはきこなしていくか、利用者の人としての尊厳を大切にしておむつケアのあり方を交流しました。

茶のみの活動をご紹介します。(ホームページより)



住所 狭山市柏原117-9  
コーボタナカ101・102  
TEL 04-2955-1827

福祉倶楽部ちゃのみは、埼玉県の西部、狭山市の住民を中心に活動しています。昨年1月から本格的にNPO法人としての活動を開始しました。私たちは、高齢者介護のあり方を真剣に考え、どうしたら高齢者が住み慣れたところで、安心して過ごせるか、専門家を交えて話し合い、高齢者介護の相談や健康づくり、地域のつながりを大切にするボランティア活動をすすめてきました。会員数は2010年1月1日現在で64名となりました。今年、NPO法人として手づくりの地域の住民団体らしい、地域に密着した、小さくてもあたたかい施設づくりをすすめる計画です。まず狭山市柏原の民家を借用・改修して、今春からデイサービス・地域交流センターを始める予定です。(5月から始まりました。)

### デイセンター ちゃのみ (月曜日～土曜日)

身近なところに高齢者の居場所がほしい、その願いを形にしました。ちゃのみでは、一人ひとりの思いを生かし、ゆったりとした時間が流れます。

昼食やおやつは、あたたかい手作りの料理を提供します。食材もなるべく地場産を使用し、注文により味付けも工夫することができます。

食事もトイレもなるべく自分の力を使いたい。理学療法士や看護婦、介護士などのスタッフがそのお手伝いをします。リハビリは日常生活動作を通じて、楽しみながら行います。手芸や絵手紙、園芸、散歩、踊り、コーラスなど一緒に楽しみを見つけてみませんか。

### ミニデイサービス ちゃのみサロン (毎週火・木曜日)

介護が必要な人も、健康な高齢者も、集まって食事をしたりお茶を飲みながら、楽しい時間を過ごします。介護保険の適用外ですから自由に参加できます。

費用は1,000円(参加費100円 送迎100円 昼食500円 入浴300円)

※他にも介護相談・健康相談を行う、ちゃのみの日(毎週水曜日)もあります。学習会、施設見学会も行っています。

## 人と住まい(予防医学住環境)講座

山本里見(東北住環境研究室代表 工博)

### 家庭内事故を防ぐ

#### ○事故を防ぐ基本策

怪我をしないようにするにはどうすればいいのでしょうか。家の中での人の行動や関係する設備をミスしにくい、またはミスしてもいいようにすればいいのです。ミスしても、怪我に結びつかなければいいのですから。

この考えが、バリアフリーやユニバーサルデザインなどの基本になっているのは云うまでもないでしょう。家の中の設備を人の行動にあわせるのが基本で、そのように工夫すればいいのです。

#### ① ミスしにくくする

ミスの原因を突き詰めて対策をたてる。暗いから階段を踏み外したのなら、足元灯をつける。省エネのために人感センサーをつければさらにいい。畳の上にあった広告紙で滑ったのなら、片付ける習慣をつける。靴を履く時にふらふらするのなら、腰かけて履けるようにする。分かりにくい段差があれば、なくすか、だれにも分かる高さにする。色を変えるのも一策でしょう。

#### ② ミスしても影響を小さくする

必ずミスするのなら、ミスしても被害が小さいようにしようとする考えです。階段を踏み外すのなら、それに備えて手すりをつければいいのです。階段に踊り場をつければ、万一転落しても被害は半分以下になります。

#### ③ 別の方法にする

別の安全な方法がないかを考える。台所のガスコンロで火傷するのなら、裸火を使わないIHクッキングヒーターにする。ついでに火災も防げます。いちいち、かがんで床上の電気機器のスイッチを切らないで、壁のスイッチで操作する。コンセントの位置を検討して、たこ足配線にしない。

#### ④ 異常を見つける

キャスター付きの家具が動かないか確認しましょう。風でドアがバタンと閉まることはありませんか。マットレスが滑りやすくなっていませんか。浴室のスノコがすべりませんか。

このように、今の暮らし方を見直すだけでも、また、設計で気を配るだけでかなりの事故は防げます。

次回から、具体的な事例をもとに考えます。

## ありがとうございます!! お客様の声

～水野にお住まいの O様より～

(バリアフリー)

当初は、心配と不安がありましたが、細かく行き届いた工事内容を説明して下さいました。

「転ばぬ先の杖」…元気な内に予防をする改修が目的でしたので、段差をなくし、手すりをつけ、今はつまづきを気にすることなく快適に暮らせていただけています。

それに市の介護予防の補助も受けることが出来、とても助かって居ります。

いろいろな方々のお陰で、ほんとうにありがたく思っています。

(防音工事)

地元の大工さんなので、何より安心、実績もあり、ていねい、きれいな出来上り!

3部屋で住まいながらにしての工事、大変!と心配でしたが、細かな段取りをしていただいて不便さも少なく終わることが出来ました。只、工事の内容について、打合せの中でくいちがい、いくつかありましたので、設計事務所、サッシ屋、大工さんと客との内容確認を、しっかり、していただいたなら、有りがたかったかなと思いました。工事については、大満足です。

工事にたずさわって下さった方々に心より感謝申し上げます。ほんとうに、ありがとうございました。

O様の場合は…

誰でも「加齢」は自然ですが、いくになっても(出来るだけ)人に迷惑を掛けず、また、暮らしはちょっと近い未来を想像して行動する事とも言えるでしょう。

今回、O様の行われた「バリアフリー」対策は、ご本人の年齢や身体などの環境をよく考えられた行動と思います。

私たちも大変参考になりました。O様ご感想を有難うございました。

※ 防音工事とは、

狭山・入間両市にまたがる航空自衛隊入間基地の、航空機騒音を緩和する為の防衛庁による住環境改善事業です。

## 指田建設「暮らし勉強会」開催致しました。

第一回(2月21日)は、ファイナンスプランナー 辻本 博之 氏に「賢いお金の使い方」の話をしていただきました。貯蓄の仕方や保険に投ずるお金を、観点を考えてみると、もっと有効に増やしたり使ったりできるはず、という“なるほど”と思う内容のお話でした。

第二回(4月25日)は、「バリアフリーについて」当社指田が話させていただきました。家の内外の段差をなくす実例写真を見ていただきながら説明し、また、部屋ごとの温度差も体に負担がかかるというお話をしました。

また、包括支援センターの所員さんからも、センターの説明をしていただきました。



第二回暮らし勉強会の様子

参加者の方からは、

「うちも温度差はあるね。」「うちも・・・」

「防音もバリアフリーだね。」

楽器の練習をするとき、防音だといいですよね。

「窓と壁では、どちらが熱の損失が多いですか?」

窓の方が多いです。2重サッシにすると断熱効果があがります。

「市の補助金は、年齢の制限があるの?」

65歳以上の方が家族にいらっしゃるという条件があります。

など、熱心な質問や意見が出されました。

次回は7月4日「防犯について」を予定しています。

### うめの甘酢漬け

もうすぐ、梅が店頭に並びます。

梅干しとはまた違ったおいしさ

の漬物をご紹介します。

<材料> 梅 10kg

らっきょう酢 4ℓ

梅を洗ってざるにあげ、一晩おいてかわかす。

大きなビニール袋を二枚重ねにして、梅を一個ずつ拭いてその中に入れる。酢をいれて空気が残らないように、密閉する。

大きめの容器(樽)に入れておき、毎日容器をゆさぶる。

1～2週間たったら、もみシソを入れる。

土用の丑の日の頃、三日三晩干す。

(市販の高級品のようなおいしい甘酢漬けが出来上がります。)

