

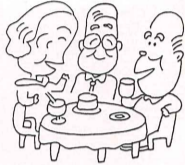
会いたい人がいる。行きたい場所がある...

～ふれあいの喫茶活動～

《喫茶活動》

Q. 喫茶活動ってなあに？

A. 最近、地域の中でみんなが集まって憩える場所が少なくなってきています。喫茶活動は、お年寄りも障害をお持ちの方も子どもも...、地域の誰もが気軽に立ち寄って、お茶を飲みながら温かい雰囲気の中でおしゃべりをして憩える、そんな場をつくる活動です。



Q. まちの喫茶店との違いは？

A. “ふれあいの喫茶活動”は、お茶をサービスすることが目的ではなく、お茶を飲むことを通して、ふれあいや会話を楽しむことで地域のつながりを深めることが目的です。

Q. 誰が運営しているの？

A. 各地域の社会福祉協議会や地区ネットワーク委員会など地域のボランティアさんが、老人憩いの家などを利用して運営しているものや、施設内で行われているものなどがあります。

長吉西部地区
喫茶「すずらん」
場所 長吉西部地区在宅サービスステーション
(長吉出戸六―八―一二)
日時 毎週火・土曜日
午後一時三十分～三時
メニュー コーヒー、紅茶、ココア、カルピス 各一〇〇円
午後一時、当番のボランティアさんが、施設に集まり、一階の喫茶コーナー

午後一時 三十分、施設のデイスービスを利用されているお年寄りが二階から降りてきます。「こんにちは」「いつもいい声」と明るい声

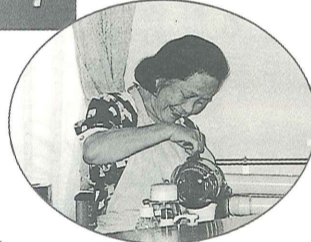


常連さんも増え、ボランティアさんとの会話ははずみます。

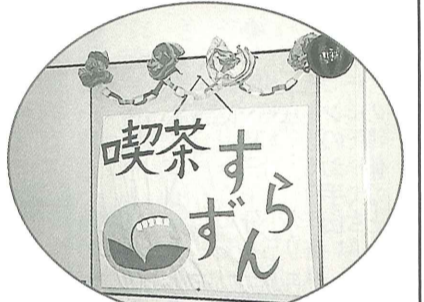
この「喫茶活動」は大阪市内各地域で広がっています。平野区内では、いくつかの施設の中で行われており、施設を利用されているお年寄りや近隣の方々の憩いの場となっています。そのひとつ、地域のボランティアと施設が協力して進めている「喫茶」の様子をのぞいてみましょう。

午後一時 三十分、施設のデイスービスを利用されているお年寄りが二階から降りてきます。「こんにちは」「いつもいい声」と明るい声

と笑顔が交わされ、あたたかいコーヒーが用意されます。「はい、お待ちどうさま」。そうし



初めは、不安なこともあり、試行錯誤でしたが、今は、ボランティアさんも来られる方も、この喫茶を楽しみにしています。「来られるお年寄りの表情が、初めの頃に比べてずいぶん明るくなってきて...それが励みになります」とボランティアさん達は言います。また、「広い地域なので、ここだけではなく、今後、地域の集会所などでも喫茶活動をしていきたい」との思いも持っています。気軽に立ち寄ってみてください。



ているうちに、近所の方が一人二人とやって来ます。近くの公園でグラウンドゴルフがあるときは、きまって皆さんで立ち寄つてくれます。ここは、施設の中に喫茶コーナーのスペースが設けられており、施設からの呼びかけで、長吉西部地区社会福祉協議会とネットワーク委員会が協力し、活動がスタートしました。

国際高齢者年記念 ゆう・ゆうフェスタ



日時：平成 11 年 12 月 19 日 (日)
午後 1 時 30 分～4 時
場所：コミュニティプラザ平野
(長吉出戸 5-3-58)
※入場無料 ※手話通訳あり

「コシノアヤコさん講演 & ファッションショー」

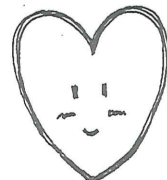
第1部 講演 「生涯現役 ～素敵にファッション～」
第2部 65歳以上の一般モデルによるファッションショー 「元気になるこの一着」

だれかのために、できること。

台湾・トルコ大地震に“義援の手を”

ただ今、台湾並びにトルコへの義援金を受け付けております。

《取り扱い方法》
郵便振替(用紙は郵便局・手数料は無料です)
加入者名:「日本赤十字社」
口座番号:00110-2-5606
※振替用紙の通信欄に「台湾地震」または「トルコ地震」と記入してください。



国際活動、災害救護活動、医療事業、看護婦養成、血液事業、救急法・家庭看護法等の講習、赤十字奉仕団、青少年赤十字、社会福祉事業

日本赤十字社大阪府支部平野地区

ご寄付ありがとうございます。



平成十年十二月から平成十一年十一月までの間に、次の方々より、平野区社協へのご寄付および善意銀行への預託をいただきました。

- ◆区社協へのご寄付◆
平野区小売市場連合会、平野区商店会連盟、
◆善意銀行への預託◆
《金銭預託》永和信用金庫「杉の子会」、喜連自由教会、MOAみんなの

- チャリティチャンス大阪府実行委員会、(社)東住吉納税協会、保崎重子、渡邊美穂子、土井加津人、三品ヒロ、井上ヨシエ、川辺文子、雁尾尚子、長谷川ミツエ、中野紀子。
- 《物品預託》鶴橋製菓(株) (菓子類)、わくわく平野(パチンコ店) (菓子類)、日本公衆電話会平野分会 (図書券)、(株)ワキタスポーツ (衣類)。

(順不同、敬称略)

デイサービスとは。

虚弱または障害等により、介護を必要とする在宅の高齢者を対象に、通所により、生活指導・日常生活動作訓練・給食・入浴などのサービスを提供します。ご本人の外出の機会をつくり、リフレッシュを図るとともに、介護者の負担を和らげることも目的としています。

平野区内には、9つのデイサービスセンターがあり、にこにこセンターで行われているデイサービスもそのひとつです。



にこにこデイサービスです。

申し込みは…

にこにこセンターへ直接ご連絡ください。一度お宅へ訪問し、利用を決定します。ただし、送迎ルート等の関係でご希望に添えない場合もあります。

費用は…

現在は、一日八百円（食事五百円、入浴三百円）です。ただし、介護保険が始まると、介護度によって負担が変わります。

日常の様子

朝、車でお迎えに行きます。センターに到着すると、まず、健康状態を確認し、安定していれば入浴していただきます。



中学生が遊びにきました。いっしょに歌い、笑顔がこぼれます。



午後のティータイム。のんびりとくつろぎます。

おいしい昼食をとった後は、ゲームやカラオケをしたり、色々な好きな囲碁や手芸をしたり、のんびりとお昼寝したり…と思いきや、夕方には車でお送りします。

行事の様子



近くの公園へお花見に。ボランティアさんと一緒にです。

「杭全まつり」には、センターの前を勇壮に行き交うだんじりを、目の前で見る事ができました。



夏の流しそうめん。いつもと違う雰囲気にも進みます。

季節の行事として、豆まきや七夕、クリスマス会などを行っています。また、夏には流しそうめん、冬には鍋を囲むなどなど。

ボランティア募集

にこにこデイサービスでは、レクリエーションを一緒にしたり、入浴後のドライヤーかけやお茶のお世話などをしていただけるボランティアを募集しています。都合の良い曜日、時間帯で結構です。興味のある方は、にこにこセンター（☎六七九五―二五二五）へご連絡ください。

◆活動内容◆
午前十時三十分～十一時三十分：入浴後のお手洗い、手作業のお手伝い等
◆午後一時三十分～三時三十分：レクリエーションのお手伝い、おやつ準備など

楽しい学びから思いやりを

車いす体験・アイマスク体験



アイマスクをつけて歩く体験。恐がる友達を気づかって誘導します。

日増しに寒さが加わり、と声があがります。できた十一月のある日、また、アイマスクをつけて歩く体験をしました。導きます。始めに、実際に車いすを使っておられる障害者の方から体験などのお話と、介助の方法についての説明を聞きます。その後、クラス毎に分かれて、いよいよ体験です。車いすを押して段差を越えたり、四人で担いで階段を上がったたり、「怖い」「重い」「おもしろい」から少しずつ関心と、人は願っています。

「ふざける子もいます。対する思いやりをもつければよい。それぞれに考えていたようにです。」

このように、今、学校ではさまざまな取り組みが行われています。福祉や環境の問題、国際交流や文化交流など、教科書で学ぶ勉強だけではなく、地域の資源を活用しながら、人を思いやる心や創造力を育てるプログラムが取り入れられてきているようです。

区社協も学校と連携を持ち、できるだけ子ども達に福祉やボランティア活動に関する情報発信していきたいと考えています。車いす体験に使う車いすの貸し出しも行っていますので、ご相談ください。

ちよつと教えて

―家族介護者教室より―

失禁の原因を知ろう

加齢に伴い、排泄をコントロールしている筋肉の力や腎機能等が低下することによっておこります。また、男性の前立腺肥大が原因になったり、薬の副作用による場合も少なくありません。

相手の身になって

人間誰もが、排泄のことは最後まで自分でしたいと思っただけで、人には見せたくない部分を見せざるをえない気持ちをお互い理解しましょう。

また、痴呆があっても、尿意や便意はあり、何らかの信号を出していることも多いようです。

自然な排便を

自然な排便は、腸やお腹の力とともに、重力の助けも借りて行きます。日中や夜間、外出時などそれぞれに適したおむつを選び、上手に使い分けましょう。大きい方が安心、というのではなく、一回分の尿を吸い取れば十分ならず、尿取りパットを小さめのものにするだけで、ずいぶん楽になります。



おむつは上手に使う

おむつは上手に使うと「おむつ」と考えがちですが、使い方を間違えると悪化させることもあり、またほと

頭をやわらかく

介護者は常に頭をやわらかくし、使えるものは使って工夫しましょう。また、失禁は大変なこと、としてだけとらえるのではなく、おもわしめるほど長生きできている、と考えてみては。気持ちの持ち方も、声のかけ方も、少しの発想の転換で変わります。

ボランティア
ビューローだより
☎6795-2200

毎月一回、おもちゃ図書館を開館しています。障害を持つ子ども達とその兄弟、両親、ボランティアさんと一緒に楽しく遊んでいます。思い思いに遊ぶ子ども達に、お母さん達も子どもから離れてゆつたりでき、おしゃべりしながら子育ての話で盛り上がる

子ども達大きくなったね!
～おもちゃ図書館ボランティア～

ボランティアさんは子ども達と遊ぶ以外にも、楽器の演奏やおもちゃの修理、手作りおもちゃの作成など、自分の趣味や特技を生かして活動して



子どもと一緒に、のんびり。ゆつたり。

「子ども達に会えるのが楽しみ。あの子、前はハイハイしていたのに、ずいぶん大きくなって。」

とボランティアさん。子ども達から「せんせい」と呼ばれて、どきまぎする学生ボランティアさんや器用におもちゃを修理する「おとうさん」ボランティアさんの参加もあ



運転はまかせて!
～運転ボランティア～
「車の運転なら任せて。」と自分のできる範囲で、男性に限らず女性の方も参加されています。利用者からは通院の送迎の他、行楽の相談等もあり、「外出できてうれしい」と喜びの声がたくさん寄せられています。また、ボランティアさんも

自分の住んでいる地域で何か恩返しをしたい。」と意欲満々です。定期的な開催する懇談会では、車いすの取り扱い方や介助方法、緊急時の対応などを勉強し、活動にいかしています。「運転」の技術をいかしてボランティア活動に参加してみませんか。◆月々土曜日九時十七時

今晚のおかず
何にしようかな?

「活動は台所の延長。今晚のおかずの参考にね。」とおしゃべりするボランティアさん。



キッチンでは、配食サービスやデイサービスを利用のお年寄りにおいしい昼食を作っています。その中で、午前中は食事の盛り付け、午後は洗

キパキとこなしています。初めての方でも心配ご無用、どしどし参加してくださいね。

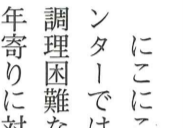
◆月々金曜日 十時半～十四時

笑顔いきいき！ボランティア活動

「住んでよかった、この街に！」誰もがそう思える街をめざし、自分ができることをするのがボランティア活動です。

「住んでよかった、この街に！」誰もがそう思える街をめざし、自分ができることをするのがボランティア活動です。ここには、にこにこセンターでのボランティア活動の一部を紹介いたします。あなたもできることから始めませんか。

おしゃべりに
時間がたつのも忘れ...



にこにこセンターでは、調理困難なお年寄りに対して配食サービスを行っています。

「今日は〇〇さんと〇〇さんです。」ボランティアさんは、お弁当を配達するだけでなく、当を積んでゆつくり話をいざ、出発。

「今日は〇〇さんと〇〇さんです。」ボランティアさんは、お弁当を配達するだけでなく、当を積んでゆつくり話をいざ、出発。



たくさんしゃべって、昔から知り合いのよう。



ゆつくり、慎重に、利用者への心遣いです。

◆月々金曜日 十一時



「待ってる顔が浮かぶんです。一緒にお話するのも楽しいし、体の続きます。」

“心のほかほか講座” ～精神保健ボランティア講座～

みなさん、「心の病」ってご存じですか？現代社会では、誰もがストレスや悩みを持ちながら生きています。そんな中で「心の病」が生まれるのです。「目に見えることより大切なものって？」平野保健所と共催で右記のとおり講座を開催します。関心のある方は、ぜひご参加ください！

- ◆参加費：無料
- ◆会場：にこにこセンターほか (平野東2-1-30)
- ◆申込み：1/14(金)迄に、ボランティア・ビューローへ。 ☎6795-2200 (FAX6795-2929)



と き	内 容
① 1月26日(水) PM1:30～3:30	『心の病がもたらすものは?』 ～お医者さんからのお話しを～
② 1月31日(月) PM1:30～3:30	『知ってほしい分かってほしい』 ～作業所のメンバーと指導員からのお話しを～
③ 2月7日(月) PM1:30～3:30	『実際に活動をして・・・』 ～ボランティアさんからのお話しを～
④ 2月14日～18日 (内1日) AM9:30～11:30	『参加してみよう 体験してみよう』 ～障害者作業所での体験を～
⑤ 2月21日(月) PM1:30～3:30	懇談会 『話し合ってみよう』

インターネットで検索
～気軽にボランティア情報を～

大阪市ボランティア情報センター
アドレス→
<http://www.osakacity-vnet.or.jp>

介護保険

みんなでささえる老後の安心



1 介護保険が必要になったら

2 要介護(要支援)認定

どの程度の介護が必要か6段階(要支援・要介護1~5)に分けて認定。在宅サービスの支給限度額が設定されます。

3 介護サービス計画の作成

4 サービス利用
(平成12年4月から利用できます)

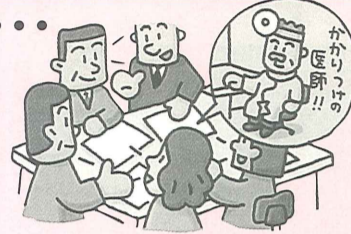
◎介護保険のサービスを利用するには・・・

年齢を重ねて日常生活に手助けが必要になったら、お住いの区役所に申請してください。(この際、ご家族や事業者等による代行もできます。)調査員がご自宅にうかがい、聞き取り調査を行います。その調査の結果とかかりつけの医師の意見書により、どの程度の介護サービスが必要か審査します。利用者は審査結果の範囲内でご自分にあったサービスを利用できます。

◎要介護(要支援)認定の手続きは・・・

区役所へ申請

- ・本人申請
- ・代理申請
- ・代行申請★(居宅介護支援事業者)



訪問調査

審査員が自宅にうかがい、日常生活の状態を調査します。

介護認定審査会

保健・医療・福祉の専門家などが訪問調査の結果と医師の意見書をもとにどの程度の介護が必要かを審査・判定します。

要介護(要支援)認定

審査会にて判定された要介護度を認定し、区役所より本人に通知します。

医師の意見書

調査員が主治医に直接、作成を依頼します。

◎介護サービス計画ってどうやって作れば・・・

本人の希望を尊重して介護支援の専門員【居宅介護支援事業者】が利用計画書を作成(自己負担はありません)。

または

ご自分でサービス提供事業者と調整し利用計画書を作成。

★居宅介護支援事業者とは、府が指定する事業者等で介護サービス計画の作成や関係機関等との連絡調整、及び申請の代行を行います



◎介護保険は利用者本位のサービスを提供します。

利用者の一人、ひとりの状況に合わせた、保健・医療・福祉の総合的なサービスが1割の負担でできます。(施設では他に食費等がかかります。)



あなたのまちの相談窓口『ネットワーク事務所』(月～金・午前10時～午後4時)

地区	場所	電話
平野	平野連合会館	6791-6662
平野西	平野西会館	6796-4678
新平野西	新平野西コミュニティ会館	6701-2420
平野南	平野南老人憩の家	6705-7100
喜連	喜連地域集会所	6797-7038
喜連西	喜連西老人憩の家	6705-2700
喜連東	喜連東老人憩の家	6797-9600

地区	場所	電話
喜連北	喜連北老人憩の家	6700-4100
長吉東部	長吉東部会館	6706-8431
長吉六反	六反会館憩の家	6701-8818
長吉西部	長吉西部老人憩の家	6701-7655
瓜破	さざなみ会館	6702-5600
瓜破西	瓜破西老人憩の家	6790-2240
瓜破東	瓜破東老人憩の家	6700-3321

地区	場所	電話
瓜破北	府営瓜破住宅33棟1階東	6705-8500
加美	加美老人憩の家	6793-5215
加美南部	加美南部老人憩の家	6792-1093
加美北	加美北老人憩の家	6796-3955
加美東	加美東老人憩の家	6792-3321

平成12年1月11日(火)から平野区役所健康福祉サービス課の電話番号が

福祉・保健にかかる総合相談に関する事など
介護保険に関する事など

4302-9857
4302-9859

健康福祉係
介護保険係

に変わります。