

地域ささえあい✻ニュース



こんにちは。千葉市生活支援コーディネーター 東千葉圏域担当の川上です。
私は千葉市より委託を受け、**地域づくり・ささえあい活動**を推進しております。
また、令和 2 年度より**認知症地域支援推進員**としての活動を開始しました。
医療・介護等の支援ネットワークの構築や、関係機関と連携した事業の企画・調整等に
関わっています。こうして言葉にすると非常にカタイので、具体的な活動をご紹介します。

認知症サポーターステップアップ講座 へ行ってきました★

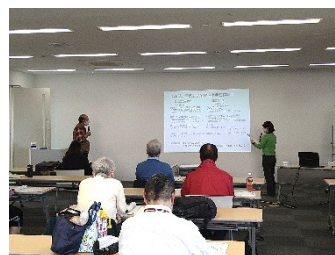


2020 年秋、各区で**認知症サポーターステップアップ講座**が開催されました。この講座は、認知症サポーターを対象とし、地域で実践するための学びを深めるものです。認知症に関する基礎知識を振り返った上で、認知症の人に対してどのように声をかけたらよいか疑似体験をしたり、認知症カフェ（認知症の人や介護・支援をする人の集まりや居場所）の活動実態などを学ぶ内容でした。

【受講者の声①】認知症の人に声をかける疑似体験では、頭の中で考えてばかり。行動に移す難しさを感じました。しかし、他の受講者が声をかける様子を見て、とても勉強になりました。

【受講者の声②】認知症の人と関わる機会がなく、地域活動にも参加していませんが、認知症カフェの活動を知り、関心を持ちました。

皆様の熱意と優しさが伝わってきました。



認知症サポーターとは

〈概 要〉認知症サポーター養成講座を修了し、認知症の正しい知識と理解を持つ人。

〈役 割〉

- 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- 地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けをする。 など

コミュニティ・カフェ〈and all cafe〉交流会 ハイブリッド型開催 に参加しました★

高齢者施設に併設された飲食店〈and all cafe〉は、子どもから大人まで誰でもフラッと立ち寄ることができる**地域の居場所・オアシス**です。新しい生活様式のもと、2020 年 9 月より、対面式のリアル会場とインターネットを利用したオンライン会場を組み合わせた**ハイブリッド型の交流会**が始まりました。

参加者は、ケアラズカフェ（介護をする人の集まり）の運営者や介護サービス事業所、専門職など様々で、初参加の人もありました。情報交換や、コロナ禍を通じて考えていること・不安に感じていることなどを共有し、広く深くも、ざっくばらんな話に花が咲きました。

交流会終了後も、リアル会場は盛り上がり、**人との繋がりが生み出すモノの価値**を感じずにはいられませんでした。ハイブリッド型開催は依然、試行錯誤ではありますが、参加や開催をご希望の方は、川上までご連絡ください☎



オンライン会場に参加の皆さんは、プロジェクターに投影しました。



コミュニティ・カフェ〈and all cafe〉交流会

- 〈日 時〉毎月 第 4 月曜日 15:00～16:00
1/25・2/22・3/22 ※4 月以降は要問合せ
- 〈場 所〉①and all cafe（千葉市稲毛区轟町 5-2-1 特別養護老人ホーム とどろき一輪荘内）
②オンライン
- 〈内 容〉認知症や介護に関する情報提供や座談会
〈参加要件〉どなたでも参加できます。
〈問合せ先〉043-307-8301（担当／松崎）



シニアリーダーヘインタビュー

中央区内で4つの**シニアリーダー体操教室**の運営に携わる石塚さんにお話を伺いました。

【石塚さん】2020年3月以降、全教室と社会活動が止まり、私自身が生活の変化にとまどいました。体操教室の参加者の皆さんのことも心配でしたが、休止中、運動啓発チラシを配布した時にお会いした皆さんがお元気で、再開を望む声が多く、私の方が勇気づけられたのを覚えています。

夏以降、状況が好転した頃に示された教室再開ガイドラインに沿って再開準備をしました。初日は10名の方が参加され、**再開・再会を喜びあう姿に私も心が温かくなり、嬉しかったです。**

現在も2カ所の教室が休止中で、時折お問い合わせをいただくのですが、それぞれの理由で再開できる状況になく、残念ですし、皆さんのお身体が気になります。

教室の休止により実感したことがあります。**この体操教室は、参加者の皆さんやシニアリーダー双方にとって大切な場所、活動**だということです。

コロナ禍はなかなか厳しい状況ですが、これからも出来る限り楽しく続けていけたらと思います。シニアリーダー仲間も増えたら嬉しいです。

日 時	場 所	活動状況
第2・4(火) 10:00~11:10	松波 2-22-35 松波公民館(自治会館)	活動中
毎週(金) 10:00~11:10	新宿 2-16-14 新宿公民館	活動中
第1・3(日) 10:00~11:10	新千葉 3-10-20 新千葉一輪荘	休止中
月2回(木)※不定期 10:00~11:10	千葉港 8-1 千葉みなとパークハウス	休止中

シニアリーダーとは

千葉市が行うシニアリーダー養成講座を修了し、介護予防のための体操＝シニアリーダー体操の知識を学んだボランティア。公民館や町内自治会館などで体操教室を運営中。(中央区内30ヶ所以上)



ホームページでは、インタビュー記事の全文を掲載しています。ぜひご覧ください。



生活支援コーディネーター川上の活動報告

千葉市あんしんケアセンター東千葉との共催で、**日常生活実態把握アンケート調査**を実施しました。コロナ禍や新しい生活様式における、地域の皆様の日常生活や困りごと、関心ごとなどをおたずねしました。調査結果は、今後の地域づくり支援に活かします。

〈調査期間〉2020年10月～11月

〈調査対象〉交流の場・通いの場 参加者 計208名

〈調査項目〉■ 日用品や食材の買い物方法

■ 実践している健康づくり

■ 楽しみや交流

■ コロナ禍での困りごとや新たな挑戦 など
計8項目

調査結果ご紹介(一部)

- 3密(密集・密閉・密接)を回避して、**屋外で運動**をする人が多数。
- 多くの人が**複数の運動**に取り組んでいる。
- コロナ禍での新たな挑戦は、インターネット、脳トレ、掃除・片付け、通信教育など多種多様。
- 困りごとは、**外出機会の減少**が最多。



ご協力ありがとうございました。調査結果は紙媒体やホームページで公開しています。ぜひご覧ください。



こんな時にはご相談ください

- **生活支援サービス**を紹介してほしい または 立ち上げたい。

(例: 安否確認、高齢者向け配食サービス、外出時の付き添い、掃除・庭掃除・ゴミ出し・電球交換等の家事支援、日用品の宅配等)

- **介護予防のための体操教室**を紹介してほしい または 立ち上げたい。
- 定期的に通ったり、楽しく**交流できる場**を紹介してほしい または 立ち上げたい。
- 現在おこなっている**地域活動を活性化**するためのヒントがほしい。



お気軽にご相談ください。千葉市の委託事業のため、相談・支援は無料です。

2020年4月に名称・所在地が変更されました。

〈連絡先〉千葉市生活支援コーディネーター **東千葉圏域担当**

電話番号: **070-3100-6006 (かわかみ)**

FAX 番号: 043-216-2132

E-mail: **sc-higashichiba@koutokukai.sakura.ne.jp**

ホームページ: <http://www.ichirin.or.jp/>

☞ **ホームページからも情報を発信しています**

所在地: 〒260-0017 千葉市中央区**要町 16-12** **千葉市あんしんケアセンター東千葉**

担当圏域: 院内、春日、要町、汐見丘町、新千葉、椿森、道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光

