

みっくす

Mitoshi Chuuou Koureisha Siencenter

特集 1

地域を支える 民生委員・児童委員

特集 2

地域医療と包括ケアシステム

支援センターの活動報告



「みっくす」とは…

「みっくす」は水戸市中央高齢者支援センターの頭文字から作りました。異業種がミックスされ、連携しながら一緒に活動するイメージを託しています。



vol.6

特集1 | 地域を支える民生委員・児童委員

「民生委員・児童委員」は、地域を愛し、地域住民の生活や福祉に関する相談・支援活動を担う存在として、日本の地域社会に根付いてきました。「地域包括ケアシステム」を国が推進する今、地域におけるもっとも身近な「相談相手」としての民生委員・児童委員の存在が、あらためてクローズアップされています。

新庄

「顔が見える」関係性を築き、必要な支援につなげることが使命。

水戸市新庄民生委員・児童委員協議会 会長 奥田 俊裕

地域の方を訪問する際、ご近所づきあいの延長のような親しみある雰囲気での声かけを行うよう努めています。各自が狭い地域を担当すれば、そういった「顔が見える」関係性を築きやすくなります。ただ、複雑な事情を抱えた方もあり、訪問した際の話し方などには気を配っています。

最近では、支援が必要な高齢者の方に、介護保険の情報を提供することが多くなっています。独居の高齢者の場合、長年続けた生活のペースがあり、支援に難しさを

感じることもあります。ご本人の意向を大切にしながら見守りを続け、必要なときに必要な支援につなげることが民生委員としての使命と感じ、関係の構築に努めています。

今後は民生委員の活動を理解していただき、若い世代に広げていくことも重要だと感じています。しかし近年、民生委員も高齢化しており、次の担い手の交代に苦慮しているのが実情です。



中央

社会で十分委員も研修

水戸市中央民生委員

現代社会では、超高齢化に加え、社会的孤立、虐待、ひきこもり、生活困窮など、地域が抱える課題が増大、複雑化しており、民生委員・児童委員が役割を果たすためには、委員が研修を積むことが不可欠になっています。

平成 29 年は、民生委員制度創設 100 周年・児童委員制度創設 70 周年という大きな節目で、それに合わせ、水戸市が市内の民生委員・児童委員を対象にアンケート調査を行い、その結果を踏まえた「民生委員・児童委員のためのガイドライン」という 80 頁に及ぶ冊子を制作しました。

現在、水戸市中央民児協では、そのガイドラインの読み合わせを積極的に行って、各事例の検証に取り組んでいます。また、視察研修も実施し、昨年度は、ダム建設

な役割を果たすために、を積むことが大切。

児童委員協議会 会長 杉下 赫子

で水没した群馬県のハツ場地区を訪れ、今年度は、行政がエンディングサポートを行う神奈川県横須賀市役所を訪れる予定です。これらの研修で得た成果を、今後の活動に着実に生かしていきたいと思っています。



常磐

多様化する地域の課題の解決には、他機関との連携が不可欠。

水戸市常磐民生委員・児童委員協議会 会長 坂口 しづ子



私たちはヤクルトを届ける「愛の定期便」活動の中で、訪問した方に生活の変化が認められた際、見守りを続けながら、必要な支援につなげられるよう心がけています。

近年では、家族構成も以前と変わり、民生委員への相談内容も多様化してきたと感じます。支援に行きづまりや難しさを感じたときは、ひとりで抱えこまず、支援センターなど他の機関に相談したり、つないだりすることの重要性

を感じています。高齢者の介護にあたるご家族から相談を受けた際、家族の中でなかなか解決できないことも、他の機関につなぎ、訪問してもらうことで、スムーズな支援を実現できたこともありました。とくに、今、在宅介護において、地域の医療機関が果たす役割の大きさを実感しています。

今後は仲間が増え、若い年代の委員も加入しました。今後はさらに委員間の意見交換を積極的に進め、地域の方々との交流を深めていきたいと思っています。



皆さまの生活をサポートするために日々頑張っています！

医療法人桜丘会 水戸ブレインハートセンター 医療連携相談室



当医療連携相談室は、医療ソーシャルワーカーと看護師を配置し、患者様ご本人、ご家族がお気軽に相談できる環境を心掛けております。担当者が皆様のお話を伺い、ご相談内容に合わせて、様々な情報提供を行いながら、ご心配やご不安に思うことなど、少しでも解決し、お役に立てるようお手伝いさせていただきます。

〒310-0004 水戸市青柳町4028 TEL.029-222-7007

なごみの家(通所介護)



なごみの家の愛言葉「1日1回大笑い」をモットーに職員・利用者様共に家族のように仲良く過ごして居ます。当所では利用者様個々の特性に応じたお手伝いを心がけております。又、毎日の健康体操はもとより、近隣の公園、千波湖等での散歩でリフレッシュしていただいております。

〒310-0004 水戸市青柳町4713 TEL.029-353-6753

指定居宅介護支援センター もくせい



現在男性2名、女性3名のケアマネジャーが在籍しています。私達のモットーはご利用者様が、住み慣れた地域で自分らしく、笑顔で生活ができるようにとの思いで、業務に取り組むこと。毎日が、事例検討会をしているかのように、それぞれのケースに意見を出し合えるチームワークの良さが自慢です。気軽にご相談してください。

〒310-0035 水戸市東原3-2-7 TEL.029-303-7373

ニチイケアセンター上水戸



自立した生活を送れるように支援します。慣れ親しんだ地域でいきいきと。お客様の自立した生活を介護の専門知識をもったヘルパーが365日サポートします。お困り事がございましたらご相談下さい。サービス提供時間9:00~18:00(それ以外について要相談可)

〒310-0041 水戸市上水戸4-6-45 TEL.029-257-8050

特集2 | 地域医療と包括ケアシステム

「地域包括ケアシステム」について、実際に医療行為に携わる医師たちは、どのような考えを持っているのか。地域密着型医療を進める2人の医師に聞きました。

内科石川医院

院長

石川至

先生



これからの地域医療に欠かせない、3つの「ワーク」を合言葉に。

現在の地域医療に必要なものとして、私は日ごろからチームワーク、フットワーク、ネットワークという、「3ワーク」を掲げて日々の医療活動にあっています。今は、地域における医師間の連携が強く求められる時代です。私自身も市内にある信頼のおける病院と密な連携を図ることで、患者さんや事業所の方の負担を軽減する、効率的な診療の実践に努めているところです。同時に、医療と介護の連携も欠かせません。これには、医療従事者と介護従事者の間で、会話のキャッチボールを重ねることが何より肝



心です。そのことが、情報の適切な伝達と共有を可能にします。今後も、医療と介護間の「3ワーク」を合言葉に、地域住民に寄り添い、地域の在宅医療を担うことを自らの使命と考え、地域の皆さんの健康と幸せを守る役割を果たしていきたいと思っています。



創業71年。父の時代に築かれた地域における地盤と、かつて勤務した神奈川県内の病院における先進的なリハビリのノウハウを生かし、早くから地域密着型医療を実践していることで知られる。



内科石川医院 〒310-0034 水戸市緑町1丁目8-21
TEL.029-233-2236

志村病院

理事長

伊藤道子

先生



「地域包括ケア病棟」をフル稼働させ、地域の在宅医療をサポートする。

かつては病院が終の棲家となることも可能でしたが、超高齢化社会における社会保障費・医療費の増大により、今やそれが不可能となっています。病院も地域包括ケアを担う一員として、他業種との連携が欠かせない時代です。

志村病院では、施設を新たに建設するというタイミングもあり、今後の病院のあり方を考え抜いた上で、「地域包括ケア病棟」を立ち上げました。この病棟は、急性期を過ぎた方のリハビリ病棟でもあり、また、在宅療養中の方の容態が急変した際にも利用できるものです。

この病棟が地域で効果的に活用されるよう、病院内外での多業種連携を促進しながら、地域の方々が住み慣れた我が家、住み慣れたまちで最期まで過ごせる在宅医療の推進を目指し、それぞれの方の状態に合った「オーダーメイドの医療」の提供にいつそう努めていきたいと思っています。



創設78年。現在の院長は3代目となる。2019年5月1日に近隣に建設している新病棟へと移転。近隣医院との連携のほか、介護事業所などとの連携や講義活動などにも積極的に取り組んでいる。



志村病院 〒310-0063 水戸市五軒町1-5-11
TEL.029-221-2181

支援センターの活動報告

3/28 木

プチ福祉祭 2019



会場の外では「水高マルシェ」も同時開催され、お昼時には、手ごろな価格で提供されるボリュームたっぷりのカレーライスやロコモコ丼などのランチセット、地元で採れた新鮮な野菜などを求めて、来場者が列をつくっていました。



会場：水高スクエア内あかつきホール
 時間：10:00～15:30
 映画上映：ペコロスの母に会いに行く
 講演：NPO法人町田市つながりの開 理事長 前田隆行氏

今年も「プチ福祉祭」を開催し、たくさんの皆さまにお集りいただきました。第1部では、映画「ペコロスの母に会いに行く」(2013年公開)を上映。認知症の母とバツイチで禿げ頭がトレードマークの息子の毎日をユーモアたっぷりに愛情深く描いた内容に、会場は終始笑いに包まれ、切なさや幸せが交錯するラストでは思わず涙する方も。第2部では、NPO法人「町田市つながりの開」理事長の前田隆行氏による講演会を開催。認知症の方々が、その日にしたい労働を自ら選択し、報酬を受け取り、充実した日々を笑顔で送る——そんな驚くべき会の活動をいかにして実現していったかを、映像も交えて講演いただきました。映画・講演を通じて、老いても“その人らしくある”ことの大切さを、ご来場の皆さまとともに学ぶ一日となりました。

地域の方の声をもとに、今年度も多方面の講師をお招きし、講演や研修を開催することができました。各地域の集まりなどにも参加させていただき、交流を深めることができました。

2/14 木

第2回 みっくすサポーター主催勉強会



講師として茨城ケアマネジャー協会の鴨志田幸司氏をお呼びして、実際にデイサービスで支援に困っている事例をあげてもらい、グループワークで「自分だったらこうする」「こんな事もできるかも…」など具体策を挙げて話し合いをしました。講師の先生の「支援の方向性を見出すには」と題したお話をききながら、真剣に取り組んでいました。

さあ、どうする？ 支援に困った時

時間 | 18:30～20:00
 会場 | あかつきホール
 参加者 | 35名



1/12 土

認知症研修 第2弾

認知症について理解を深めましょう

時間 | 10:00～12:00
 会場 | 柳河市民センター 参加者 | 30名



柳河地区の皆様を対象に認知症サポーター養成講座の第2弾として開催しました。グループワークをしながら認知症の基礎知識のおさらい、具体的な対応方法など学んでいただきました。支援センターの5人の寸劇も披露し皆様のあたたかい拍手をいただきました。

2/28 木

地域ケア個別会議

時間 | 19:00～20:30
 会場 | あかつきホール 参加者 | 30名

今年度最後の地域ケア個別会議を開催しました。

H30年度は合計6回地域の課題を抽出する目的でCMさんや病院のソーシャルワーカーさん、薬剤師さんなどが集まり事例の検討を行っております。毎回たくさんの方が集まり、いろいろな視点からの意見が出て、とても実りある勉強会となっております。



2019年度 出前講座 メニュー

- ① 高齢者支援センターって何？
- ② 介護保険のお話し
- ③ 知りたい！介護保険サービスのこと
- ④ 知って得する！ワンポイント介護教室
- ⑤ 認知症を知って理解をしよう
- ⑥ 認知症サポーター養成講座
- ⑦ 認知症456(す・ご・ろく)
- ⑧ 高齢者の虐待講座
- ⑨ 高齢者の消費トラブル講座
- ⑩ 成年後見制度のお話し
- ⑪ 教えて！福祉用具の選び方・使い方
- ⑫ 高齢者の疑似体験
- ⑬ 在宅医療のお話し
- ⑭ 聞いて見て 配食サービス
- ⑮ 看取りについて
- ⑯ 終活について
- ⑰ 口腔ケアと食べるということ



編集後記

支援センターはこの4月で早いもので5年目に入りました。4月にメンバーの入れ替わりがあり、別れもあり、出会いもありでいつも増して、あわただしくスタッフは走りまわっております。今年度も地域の皆様楽しんでいただける寸劇や出前講座などたくさんの企画を考えております。そして自慢のチームワークの良さを糧に、今後も地域の皆様と一緒にこの1中、2中学区の地域づくりのお手伝いが出さればと思っております。(大内・下村)

コラム

これから多くなる 細菌性の食中毒

食中毒に負けない身体を作りましょう！！
どうしたらいいの？

- 免疫力を保つ生活
- ストレスをコントロールする
- バランスの良い食事
- 食事と睡眠をしっかり摂る
- 身体を冷やさない

みっくすサポーター



随時
メンバー
募集中

支援センターと一緒に 地域作り活動をしませんか!!

みっくすサポーターが立ち上がり早いのももうすぐ1年が経ちます。昨年は2ヶ月に1回程度の定例会を開き、勉強会や講演会の企画をしました。様々な職種の方が集まり、横のつながりを大事にして地域作りを一緒に盛り上げてくれる仲間です。

介護・福祉・保健・医療の相談窓口

水戸市中央高齢者支援センター

一中・二中校区 担当

〒310-0035 水戸市東原3-2-11 (セブン・イレブン並び)

TEL.029-306-9582 FAX.029-306-9583

E-mail mito-chuuou-sien@guitar.ocn.ne.jp

■受付時間

8:30～17:15 [月～金曜日]

<http://micks-mito.com/>



ある日のこと

講座の依頼
受けて
きたよ～！



おっ 感心 感心！



ちょっとみんな
肝心な
講座の内容は!?



こんなメンバーですが、今年度も
地域のお手伝いをさせていただきます
出前講座もご相談ください！



水戸市中央高齢者支援センター

みっくすぷち講座

Mitoshi Chuou Koureisha Siencenter



楽しく聞いて納得

知っておくとちょっとお得な情報です。



場所 カスミ西原店内イートインスペース

時間 各回 10時～11時 終了後、相談などもお受けします。

6/17[月]

介護保険申請から
サービス利用まで
の方法



7/22[月]

猛暑を乗りきろう！
夏バテしない
体づくり



8/19[月]

杖や車いすなど
かしこい選び方



9/30[月]

お薬の話
お薬手帳の使い方など
薬剤師さんのお話を
聞こう！



10/21[月]

在宅で受ける
医療と介護のお話



✿ 参加費無料

お申込みはカスミ西原店
サービスカウンターまで

立ち寄り参加も
もちろん大歓迎！

福祉の総合相談窓口

水戸市中央高齢者支援センター

〒310-0035 水戸市東原 3-2-11 (セブン-イレブン並び)

TEL. **029-306-9582** 8:30～17:15 [月～金]

一中・二中校区 担当

<http://micks-mito.com/>

 **カスミ**

