

みっくす

Mitoshi Chuuou Koureisha Siencenter

特集1

地域で安心して
暮らしていくために
求められるサービスって？

特集2

支援センターには、どんな相談があるの？

特集3

読む・知る・認知症



Topic① 知っておきたい「成年後見制度」

Topic② アドバンス・ケア・プランニング (ACP) 「人生会議」を
実践しよう！

Event Report | 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.12

特集1

地域で安心して暮らしていくために 求められるサービスって？

「こんな手伝いが受けられれば安心だな」って思えるサービスって何だろう？
今回アンケートを実施し、地域の皆さんの声を集めました！

掃除部門

第1位 草刈り

- 2位 換気扇掃除
- 3位 庭の掃除・窓ふき
- 4位 落ち葉掃除
- 5位 部屋の片付け
- 6位 お風呂掃除・コンロ掃除
- 7位 ゴミ捨て

腰が痛くて、高い所の掃除が大変。庭仕事もつらくて…。こんな相談は支援センターにも多いんです。



「ゴミ捨て」はよく聞かれる困りごと！膝が痛いから、重いゴミ袋を持ってなくて…。

! CHECK! !

ご存知ですか？ 介護保険以外のサービス

介護保険外サービスとは、介護保険サービスでは提供できない部分を補うサービスになります。介護認定の有無は問いません(高齢者に限らずご利用できます)。



名称	まごころサポート 水戸たんぽぽ店	水戸たすけあいワーカーズコレクティブ にじのえぷろん	特定非営利活動法人 友の会かたくりポッケ	ナルク水戸	おたがいさま水戸
所在地	水戸市平須町1368-10 TEL.0120-979-141	水戸市元吉田1807-44 TEL.080-9439-7350	水戸市河和田町4510-1 TEL.029-251-2634	水戸市本町3-3-9 TEL.029-233-7696	水戸市城南3-15-17(茨城保健生活協同組合内) TEL.029-303-5333
利用可能地域 と受付時間	水戸市全域・近隣市町村相談 (受付9:00~17:00)	水戸市全域 (受付9:00~17:00) 土・日・祝祭日休	水戸市及びひたちなか市全域 近隣市町村相談 (受付9:30~16:00) 土・日・祝祭日休、振替休日・年末年始休あり	水戸市全域・近隣市町村相談 (受付10:00~16:00) 土・日・祝祭日休 ※利用日は休日でも可	水戸市全域 (受付10:00~16:00) 土・日・祝祭日休、8/15・年末年始休あり
主な業務内容	○病院・外出の付き添い ○買い物代行 ○家事手伝い(洗濯、掃除 など) ○部屋の片付け ○庭掃除・ごみ出し など ○家具の組み立て、移動 ○衣替えなどお荷物の整理整頓 ○家電の設置、スマホの使い方 など ○犬の散歩	○病院・外出・散歩の付き添い ○買い物代行 ○家事手伝い(食事づくり、洗濯、掃除) ○見守り・話し相手・庭の草取り ○入院中のお世話 ○犬の散歩・葉の受け取り・手紙の投函 など ○子育て支援 ○産前産後の手伝い ○託児 ○家族の方への支援 など	○家事手伝い(食事づくり、洗濯、掃除) ○買い物代行 ○庭の草取り ○葉の受け取り など ○病院内・買い物・墓参りの付き添い など ○食事・排泄介助 など	○買い物代行 ○家事手伝い(食事づくり、洗濯、掃除) ○介助・見守り・話し相手 ○庭の草取り・植木の手入れ ○便利屋的作業 ○子育て支援 ※植木は2m以下。草取りは生活エリア ※サービス内容については事前打ち合わせ通り実施します。	○病院・外出・散歩の付き添い ○買い物代行 ○家事手伝い(食事づくり、洗濯、掃除) ○産前産後の手伝い ○介助・話し相手 ○縫い物 ○庭の草取り・庭掃除・ごみ出し ※年齢・障害の有無に関わらず、困った時はどなたでもご利用できます。その他、対応ができる方がご相談に応じます。 ※法令・公的サービス等と照らしあわせて応援できない場合、利用者と応援者の双方で合意できない場合はお断りする場合がございます。
料金等	●かんたんサポート： 20分500円~1,000円 ●プロサポート：要見積もり ●60才以上の方、持病のある方、妊婦さんがご利用できます	●月~金(9:00~18:00)：1時間1,000円 ●土・日・祝祭日及び上記時間外：1時間1,200円 ●交通費1km20円。駐車料金は別途かかります。 ●成約時にコーディネート料500円(交通費込み)がかかります。 ●年会費2,000円	●30分800円(要予約) ●予約なしの当日申込み 1件1,000円 ●交通費 水戸市内300円/水戸市外400円 ※キャンセル料：1件1,000円 ●年会費1,000円	●1時間500円程度の寄附金をお願いします。 ●交通費1km30円 ※サービス提供会員宅から帰宅までの距離数 ●年会費3,000円 ※ご夫婦でもお一人でも同額。 ※入会者のご両親は年会費無しで利用可	●月~金(9:00~17:00)：1時間1,000円 ●土・日・祝祭日及び上記時間外：1時間1,200円 ※30分の場合は半額 ●交通費1km20円

※すべて税込の価格です。

余暇・楽しみ部門

第1位 食べたいもの買い出し

- 2位 旅行・スポーツ観戦等外出同行
- 3位 食材のお取り寄せ
- 4位 写真アルバムの整理整頓
- 5位 旅行・スポーツ観戦等の手配
- 6位 囲碁・将棋の相手
- 7位 荷物の梱包

写真にはたくさんの思い出が詰まってますから、大切にしたいですね。



中には、献立を考えてほしいという声も聞かれました。毎日のことだから悩みますよね。

生活支援部門

第1位 不用品の整理・処分

- 2位 パソコン・スマートフォン操作
- 3位 必要に応じて依頼できる介護サービス
- 4位 買い物代行
- 5位 各種行政手続き、申請代行
- 6位 電球の交換
- 7位 外出支援(買い物・銀行等への外出の付き添い)、
家具の組み立て・設置・移動



約300名の方にアンケートを実施しました。
アンケートにご協力頂き、ありがとうございました。

特集2

中央高齢者支援センターには、地域の皆さんから日々さまざまな相談が寄せられます。どんな相談があるか、ほんの一例をご紹介します。

支援センターにはどんな相談があるの？

【支援センターに実際に寄せられる相談事例】

- 介護保険について知りたい
- 買い物への移動が大変
- 介護保険の申請をお願いしたい
- はり・きゅう・マッサージの助成券を申請したい
- ケアマネジャーを紹介してほしい
- 家族の物忘れが進んでしまって
- 怒鳴り声が聞こえる。これって虐待？
- 独居で家に引きこもっている方がいて生活が心配
- 電話や訪問者がしつこい。どうしたらよいか
- 消費者トラブル
- トイレや浴室、玄関などに手すりをつけたい
- ご近所トラブル
- 介護ベッドを借りたい
- 金銭管理が不安
- 運動できるところに行きたい
- 地域からの匿名相談
- 今入院中で退院後生活ができるように環境を整えたい
- 先日から体が動かない。寝たきりでどうしたらよいか
- 私、認知症になってしまったかも…

支援センターでは、上記の相談などが入ります。相談を受けた後、適切な支援先へつなぐことも役割です。



相談内容によっては、上記以外にも必要な機関へつなぎます。

介護予防・生活支援サービス事業をご存知ですか？

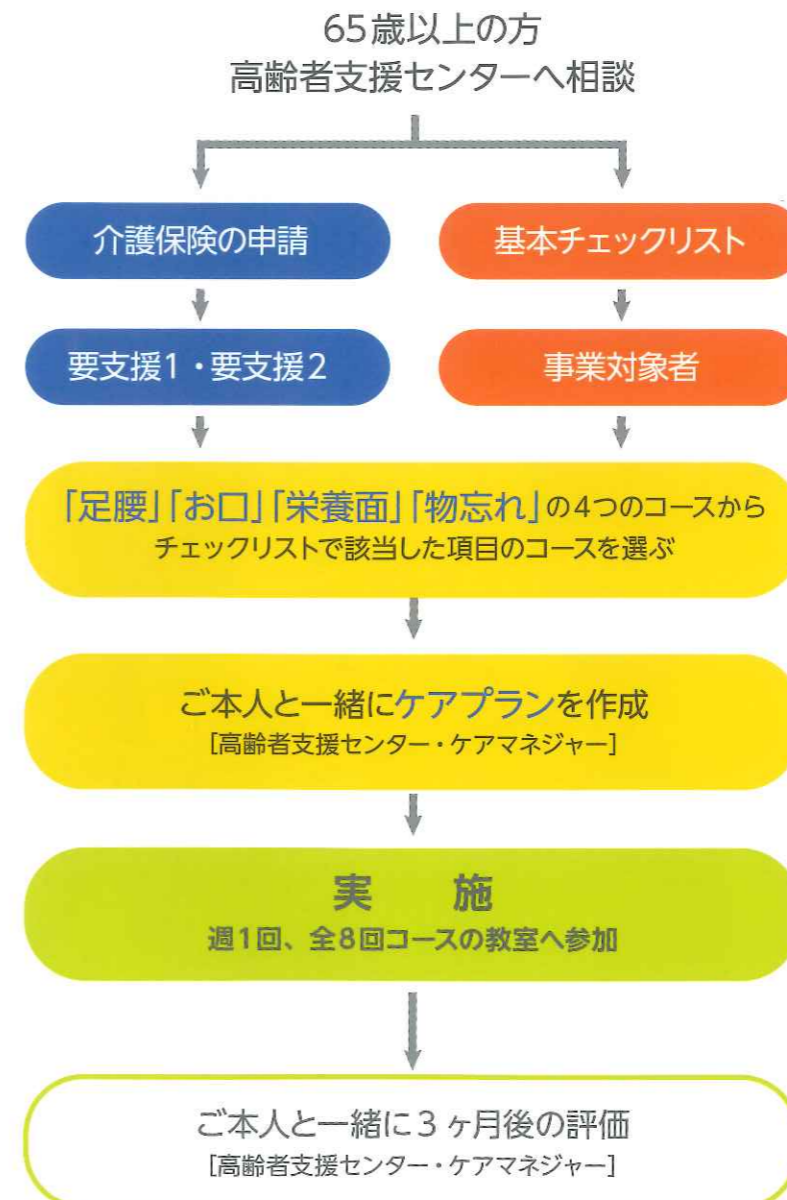
通所型

いつまでも元気で自立した生活を送るために

できるだけ長く自立した生活を送ることができるように、元気なうちから介護予防と生活支援のサービスを提供する事業を「介護予防・生活支援サービス事業」と言います。サービスは主に、「訪問型」と「通所型」の2つのタイプがありますが、今回は「通所型介護予防サービス」についてご紹介します。

「最近、足腰が弱ってきてつまづきやすい」などといった体の変化を感じている方は、ぜひ「通所型介護予防サービス」をご利用ください。詳しくは「中央高齢者支援センター (TeEL.029-306-9582)」へ、お気軽にお電話ください。

■サービス利用の流れ



基本チェックリストは、日常生活に必要な機能が低下していないか確認するための25項目からなる質問票です。

介護予防教室に参加しませんか？

教室の開催場所は毎回変わります。次回は令和5年1月に吉沢町の「いきいき交流センターふれあ」で開催予定です。4つのコースに応じた専門職から講話や実技を学びます。

介護予防教室は無料でご参加いただけます！

特集3

読む・知る・認知症

～すべての人が希望をもってよりよく暮らせるように～

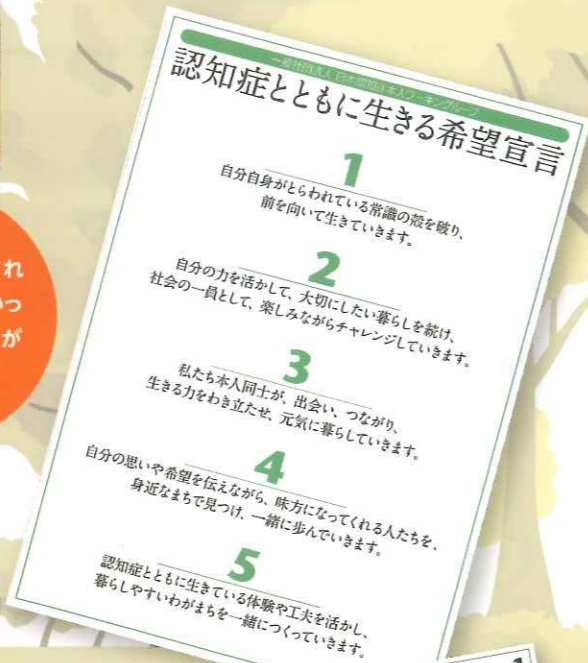
「認知症になっても自分らしく生きていたい…」この想いを実現するには、私たち一人ひとりが、認知症について正しく理解し、恐れないことが大切です。世界では、毎年9月を「アルツハイマー月間」として、認知症への理解を深めるため、各地で啓発活動やイベントなどが開催されています。今回、水戸市立中央図書館と共に「読む・知る・認知症」と題して、本を通じた認知症啓発の取り組みを行うことになりました。また、本だけではなく、実際に認知症になられたご本人の気持ちなどを綴ったリーフレットなども準備していますので、この機会にぜひ中央図書館に足をお運びください。



水戸市立中央図書館
水戸市大町3丁目3-20
TEL.029-226-3951

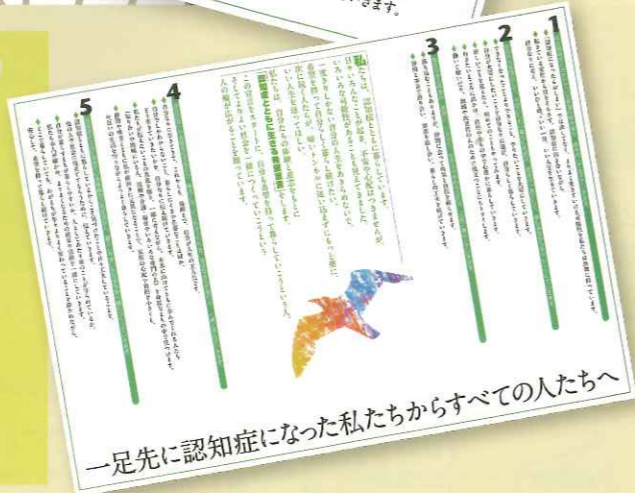
受付前に展示されています。9月いっぱいは見ることができます。

図書館に置く認知症のリーフレットの1つに「認知症とともに生きる希望宣言」があります。認知症のご本人の思いや希望がいっぱい詰まっています。ほんの一部を紹介します。



私たちは、認知症とともに暮らしています。不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。一度きりしかない人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽にいい人生を送ってほしい。よりより社会を一緒につくってこよう。

「認知症とともに生きる希望宣言」より抜粋



皆さんにお伝えしたい「認知症ご本人」の声



私たち、高齢者支援センターでは、認知症のご本人とご家族の集いの場「峠の茶屋」を開催しています。毎月お話をしたり、運動をしたり、時には散歩に出かけたり、みんなで企画を考えながら楽しんでいます。ご本人の声を中心とした支援の輪を広げる活動です。地域の皆さんも一緒にご本人の声に耳を傾けてみませんか。

峠の茶屋の皆さんの声

水戸 峠の茶屋



みんなの顔は覚えてる。みんなの名前は覚えん!

(幻視がある方)妻に話をしたら怖がられた。なんと伝えたらいいかな。

認知症の病名がついている人に会いたい。

自分一人ではこれから先のことばかり考えて心配になる。でも、ここ(峠の茶屋)に来られるようになって気持ちがうきうきするようになった。

「ありがとう」って言うようにしてるんだ。自分も「ありがとう」って言われるとうれいから。

自分が認知症になって初めて、周りの人にも、認知症を知ってほしいと思った。

認知症は周りの人だけではなく、本人もつらいということがわかった。
周りの対応で本人の辛さが軽くなることわかった。

認知症サポーター養成講座を開催しました!

今回は、施設の職員さんと生命保険会社さんを対象に認知症についてのお話をしました。受講された皆さんと認知症への理解や寄り添うことの大切さについて理解を深めました。

認知症サポーター養成講座を受講した方には、「認知症サポーターカード」をお渡ししています。認知症ご本人やご家族様を見守る地域のサポーターの一員になりませんか。支援センターではこれからも養成講座を開催していく予定です。



知っておきたい「成年後見制度」

「成年後見制度」とは、認知症や知的障害、精神障害などの理由により、判断能力が不十分な方を保護し、支援する制度です。

👉 **たとえば、こんな場合…**

CASE 01



金銭の管理ができなくなった時。認知症の夫が年金を担保として、勝手にローンを組んでしまい困っている。

CASE 02



けがや病気による入院や、介護が必要になった際の手続きができない時。配偶者も子供も、頼れる親族もいないので一人で契約ができるか心配…。

CASE 03



悪質商法にだまされたり、だまされそうになった時。契約内容がよくわからないまま訪問販売などで不当な契約をさせられた。振り込み詐欺などの悪質商法にひっかからないか心配…。

CASE 04



知的障害のある一人息子の将来が気がかりです。両親が亡くなってしまうと頼る人が誰もいない…。

成年後見人が **あなたの財産や権利を守ります。**

- ① 財産管理(不動産や預貯金など)
- ② 入院や施設に入る際の契約行為や不利益な契約の取り消しなど

👉 **成年後見制度を利用する前に**

- 1 申し立て費用が必要です。印紙代などに1万円程度、医師の診断書代や判断能力の鑑定料に5~10万円の費用がかかります。一旦申し立てをすると、原則取り下げることができません(後見人等が選任された場合も同様です)。
- 2 成年後見人は、家庭裁判所が選任します。弁護士、司法書士などの職業後見人が付いた場合の報酬額は家庭裁判所が決定します。管理財産の種類、事務の難易などにより報酬額が変わりますが、月数万円を支払うことがあります。
- 3 成年後見人等の職務として「できないこと」
 - ・掃除、洗濯、介護や看護
 - ・親族や第三者が支払うべき費用の立替えまたは支払いといった本人の利益にならない費用の支払い
 - ・投機的運用
 - ・日用品の購入など日常生活に関する行為に対する同意権、取消権の行使
 - ・本人に代わって、婚姻、離婚、養子縁組を定めること
 - ・手術などの医療行為への決定および同意
 - ・身元引受人(身元保証人)
 - ・葬儀を執り行うこと

アドバンス・ケア・プランニング(ACP) 「人生会議」を実践しよう!

人生の終わりまで、あなたはどのように暮らしたいですか…。ACP(アドバンス・ケア・プランニング。愛称「人生会議」)とは、自分の価値観やこれからの過ごし方のほか、もしものときの医療や介護のことなどを含めて、自分の生き方や考えを大切な人と繰り返し話すプロセスです。

あなたの気持ちは大切な人に伝わっていますか?



自分の思いや価値観は、身近にいる人でも知らないことがあるかもしれません。話をしたいと思った時にはできなくなっていることも。いざという時に迷いや後悔が残らないように、普段からお互いの気持ちをお話しましょう。

環境や身体の変化によっても意思は揺れ動くものです。自分が大切にしていることや望んでいることを見つめ直し、大切な人とくり返し話し合い、意思を共有することをおすすめします。ご自分のため、大切なご家族のために、話し合ってみませんか。

「事|業|所|紹|介|」

聖孝園南町 居宅介護支援センター

水戸市南町 3-4-2
TEL.029-291-5822

令和4年5月に南町にデイサービス併設で新規開設いたしました。当事業所は主任ケアマネジャー 2名体制で運営しています。日常生活で困難を感じている方に寄り添い、心のふれあい大切に、利用者様が望む自立した生活を支援して参ります。駐車場も完備しております。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



聖孝園南町 デイサービスセンター

水戸市南町 3-4-2
TEL.029-306-8533

令和4年5月1日に水戸市南町にオープンしました。水戸の中心地で、くつろぎと楽しみを作り、皆で過ごす憩いの場で、四季を感じる行事を企画しています。明るく広々としたデイルームで、華道や書道などの趣味の教室も行っています。施設見学や無料体験も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。



認定栄養ケアステーション クローバーダイニング

水戸市東原 3-2-11
TEL.029-303-1233

「住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けていきたい」そんな皆様の想いを胸に、一人ひとりの心に寄り添い、健康と豊かな食生活のサポートをしたいと考えています。私たちは病院や福祉施設での経験を経て、生活習慣病予防や高齢期の栄養など、栄養講座や料理教室を行っています。栄養に関するお困りの際は、ご相談ください。



出前講座

R4.6.7[火]
福祉用具を上手に活用してみよう

◎会場：いきいき交流センターあじさい

福祉用具業者のヤマシタさんがシルバーカーや杖を用意してくださり、実際に触れて体験しました。さらに、AIによる歩行分析で歩行バランスや歩く力、改善ポイントまで自分の体について知ることができました。



また、7月には「介護保険について」のお話を支援センターの主任ケアマネジャーが行いました。いきいき交流センターあじさいでの講座は今年度からスタートしましたが、毎月テーマを変えて開催しております。今後の予定は、...。ご参加お待ちしております！



R4.6.8[水]南天クラブ
脳のトレーニングと体操

◎会場：新莊市民センター

脳のトレーニングと家でもできる体操を講師の方が教えてくださいました。28名の方が参加され、皆さんから笑い声や明るい生き生きとした表情を見ることができ、やはりみんなと一緒に体操するのは楽しいなど実感しました。

R4.6.17[金]柳河地区高齢者学級
高齢者の栄養
～生活習慣病や認知症予防に～

◎会場：柳河市民センター

管理栄養士さんから、栄養についてのお話をお聞きしました。市販の味噌汁を試飲したところ、思っていたよりも多くの塩分が含まれていることに驚きました。体の中から健康になるために、自分のできる範囲で普段の食事を見直してみようと思いました。



R4.7.21[木]五軒町寿大学
リポディ健康教室
～筋トレストレッチ体操～

◎会場：五軒市民センター

言葉を交えながら4つの動作をする脳トレーニングや筋力アップ体操を行いました。参加された方から「外に出ることが少なくなり、体力も落ちていた中、皆さんと楽しい時間を持って元気につながった」という嬉しいお声が聞かれるなど、皆さん楽しく参加されていました。



令和4年度に入ってから支援センターの活動報告です。感染対策を徹底しながら、皆さんのお力添えのおかげで出前講座や研修を開催することができました。前年度に比べ、皆さんと交流できる場をたくさんつくることができ、うれしく思うと共に感謝の気持ちでいっぱいです。

お気軽にご参加
いただけます！



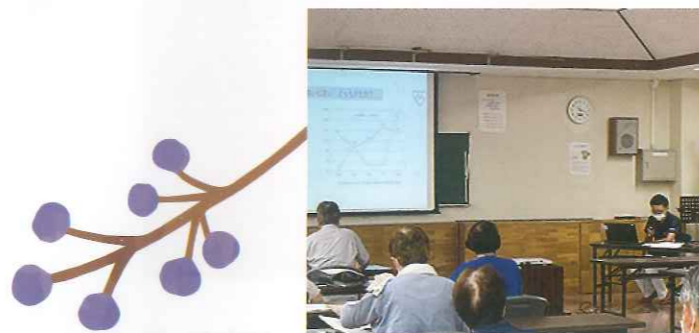
野口センター長

R4.8.6[土]水戸市社会福祉協議会柳河支部
応急処置について

◎会場：柳河市民センター

北水会記念病院の看護師長さんが、「熱中症」や「ハチに刺された」時の身近に起こる非常事態への対応について、講話をしてくださいました。また、訓練用のマネキンを使って、心臓マッサージの手順を学びました。

講師をしてくださった看護師長さんの言葉です。「これからも地域の皆さんへの情報の発信源となれるよう、今回の講座をきっかけにこれからも機会があれば地域に出向いていきたい」とお話しされています。



スタッフ研修

R4.7.14[木]
解決の糸口を探る

汐ヶ崎病院の高沢院長をお招きし、事例を通して、精神疾患のある方の支援についてのお話をさせていただきました。「本人の思い」とは何か。「本人のニーズ」を掘り起こすこと、疾患に捉われずに本人と向き合うことの大切さを学びました。





介護予防教室



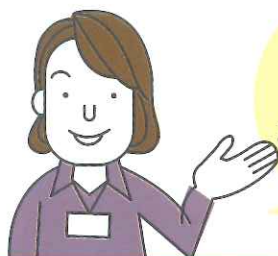
まだ、私は大丈夫!!
動けなくなったら
やってみよう...

ちょっとまってえ〜
実は、今の元気な体を
保つために必要なのが
介護予防なんです!

動かなく
ならないように
するための
体操ですよ!



介護予防に関するご相談は 高齢者支援センターへ



どんな事でも
お気軽に
ご相談ください

こんなことで困ったら

介護保険を
申請するには
どうしたらいい

離れて住んでいる
一人暮らしの親が
物忘れも出てきて心配

介護保険で
どんなサービス
受けられるの?

近所の高齢者が
虐待を受けて
いるかも

ひとり暮らしで
困ってしまって...
とても不安

家族の介護の
ことで相談したい



水戸市中央高齢者支援センターを ご利用ください

水戸市中央高齢者支援センターは、高齢者の皆さんが
住み慣れた地域で安心して暮らせるように生活を支える
相談窓口です。介護サービスやご家族の心配、ご近所
の心配な方のご相談などお気軽にお電話ください。

編集 後記

風も心地よく、葉が色づく季節になりました。秋
と言えば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、芸
術の秋、行楽の秋と、秋と結びつく言葉はたくさん
ありますね。皆さんは、どんな秋にしたいですか？ 個人的には、
お芋や栗などおいしい食べ物の季節なので、食欲の秋で満たし
たいと思います。そして、コロナに負けない体力づくりを頑張り
ます！秋は始まったばかりです。皆さんも思い思いの秋を満
喫してくださいね。

さて、今回のみっくす12号では、介護保険外のサービスにつ
いての情報を盛り込みました。民生委員様はじめアンケートの
回答にご協力いただきました地域の皆さん、ありがとうございました。
私たちがいつでも住み慣れた場所、落ち着いた場所で暮
らしていくためには、地域に充実した資源があることが欠かせ
ません。皆さんの声に耳を傾け、よりよい地域へとともに変え
ていけたらと思います。

下半期も講座や研修を盛りだくさん行って参りますので、ど
うぞよろしくお願いいたします。

福祉の総合相談窓口

水戸市中央高齢者支援センター

一中・二中学校区 担当

〒310-0035 水戸市東原 3-2-11 (セブン・イレブン並び)

■受付時間

8:30 ~ 17:15 [月~金曜日]

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

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

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

