

やすらぎ通信

第 41 号

<発行>
さいたま市見沼区北部圏域
シニアサポートセンター
(地域包括支援センター)
さいたまやすらぎの里

〒337-0004
見沼区卸町2-21-1
☎ 048-680-3289
✉ sy_houkatu@anshin.or.jp

ホームページは
こちらから



令和 4 年 9 月号

シニアサポートセンターはさいたま市より委託を受け地域の高齢者の介護、福祉、医療などの相談を受けている機関です。

猛暑となったこの夏でしたが、朝晩はようやく過ごしやすくなりました。お祭りが開催された所もあり、予防しながら世の中が動き出してきたのを実感しました。

私たちがセンターでも、様々な活動を通して皆様から元気を頂くことも多い毎日です。(活動内容は裏面をご覧ください。)

今回は私達のシニアサポートセンター(地域包括支援センター)について簡単に紹介させていただきます。

地域包括支援センターは高齢者の身近な相談窓口として全国に設置されており、さいたま市はシニアサポートセンターという名称で呼んでいます。

現在はさいたま市に27か所、見沼区は4か所のシニアサポートセンターがあり、社会福祉法人や医療法人がさいたま市から委託を受けて運営しています。

年末年始以外は土日祝祭日も開所しており、医療・介護・福祉の専門職が相談に対応しています。一番多い相談は介護関係ですが、認知症が心配、運動したい、近所の高齢者が心配な様々な相談があります。介護している方が一人で抱え込むことのないように、介護者サロンや認知症カフェも定期的に開催しています。地域の活動に興味のある方は、地域支えあい推進員が活動できる場所や人と交流できる場所を紹介することもできます。

昨年度から身近なところで小さなボランティアをしたいという方達の交流会「春ボラ交流会」も定期的に開催していますので、気軽にご参加ください。

シニアサポートセンターさいたまやすらぎの里のホームページもありますので、是非ご覧ください。10月には、下記の行事を予定していますので気軽にご参加ください。

(松浦)

人とつながり心も体もリフレッシュ

みんなで楽しく 秋の散歩 歩遊会 参加者募集

- 【日時】10月27日(木) 13:30~14:30頃
- ※雨天時は11月4日(金) 13:30からに延期します
- 【集合場所】観音寺下公園 遊具のあたり
- 【持ち物】飲み物 マスク
- 【対象者】65歳以上の方
- 【締切】10月20日(木)まで
- 【費用】無料

ゆっくり片道800mの距離を
散歩します(休憩つき)



【主催】シニアサポートセンターさいたまやすらぎの里【協力】春ボラ(春岡ボランティア)

※安全面には十分配慮いたしますが、体調不良やお怪我などは自己責任でのご参加となります。

各種申し込みはこちらまで

シニアサポートセンター(地域包括支援センター)さいたまやすらぎの里

☎ 048-680-3289(直通)

✉ sy_houkatu@anshin.or.jp



申込フォーム



ホームページ

新型コロナウイルスの感染状況により、一部の活動の中止や内容を変更させていただく場合があります。

学ぶ、つながる



5月 介護用(マッスルスーツ)の体験会の開催をしました!

やすらぎサロン

毎月1回 春岡公民館 研修室にて
介護している方が悩みを話せたり、一緒に学んだりできる居場所として開催しています。
※今後の為に勉強したい方も参加可能です!



オンラインヨガ体操

毎週金曜日にオンラインでみなさんと一緒にヨガ体操を続けています。第3金曜だけは公民館で集まっての開催になります。普段使わない部分もヨガ体操でしっかり伸ばして体も心もリフレッシュ。天候に関係なく自宅のできる体操です!



認知症カフェ

2ヶ月に1回 春おか広場にて 認知症の方やご家族の方、もしかして認知症かも?とご心配の方を対象としています。参加して頂いた方が、少しでも気分転換ができて、つながりをもてるたらしいな...という思いで活動しています。



健やかな老後のために

5月にURコミュニティ浦和住まいセンターと共催で、団地にお住まいの方に、理学療法士さんから介護予防についての講話をして頂きました。高齢になってくると誰でもなりうるフレイルと、その予防について学び、実際に百歳体操を体験して頂きました。予防が大切ですね!



やすらぎサロン開催日 【場所】春岡公民館 【時間】10:00~11:00

- 10月6日(木) 学ぼう会 リラックス♡ヨガ体操~椅子に座りながら
- 11月7日(月) 語ろう会 美味しい珈琲を飲みながら~
※介護をしている方同士、気持ちを語り合う会です。
- 12月7日(月) 学ぼう会 指先を使い認知症予防♪ クリスマス飾り作り
- 2月3日(金) 学ぼう会 かかりつけ薬局について知ろう!
- 3月7日(火) 学ぼう会 美味しくご飯を食べ続けるために~
正しい食事姿勢を学ぼう

認知症カフェ開催日

- 【場所】春おか広場
- 【時間】14:00~15:30
- 9月29日(木)
- 11月24日(木)
- 1月26日(木)
- 3月23日(木)

※ 申し込み、お問い合わせは1ページに記載している連絡先まで、お電話ください

いざというときのために知っておきたい！

成年後見制度

長寿社会の現代においては、だれでも認知症などによって判断力が低下し、自分で財産を管理することが難しくなる心配があります。また判断力が十分ではない人を狙って、契約をさせてしまう事例が後を絶ちません。成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などで判断力が十分ではない人を保護し、支援するための制度です。

成年後見制度には、法定後見と任意後見の2種類があります。

法定後見は、判断力が低下した人に対して家庭裁判所がどのような支援が必要かを考慮したうえで「後見人」を選任します。一方、任意後見は、判断力が十分にある人が将来、判断力が不十分になった時に備え、「後見人」になってもらいたい人と契約を結んでおく制度です。判断力が不十分になった場合にしてもらいたいことを話しあい公正証書にしておきます。判断力が不十分になった時に家庭裁判所に申立てをすることで、任意後見の事務が発生します。

たとえば こんなとき・・・「後見人」が財産や権利を守ってくれます

お金の管理が
難しくなってきた



不動産や年金などの出入金を確認しながら預貯金の管理をします

自分ひとりで
契約するのが不安



介護サービスや施設に入るための手続きや医療機関との契約を行います

契約の取り消したい！



悪徳商法など、本人にとって不利益な契約の取り消し等を代わりに行います

ご本人の判断能力に応じて、「家庭裁判所」が後見人を決めます

※ 判断能力の程度により、利用できる内容が異なります



高齢者虐待の報告件数が増加しています!!

高齢者虐待防止法をご存知でしょうか?

この法律では、高齢者に対する虐待を防止すること、早期発見や対応の必要性、虐待の種類などが定められています。また、虐待者(=虐待してしまう人)や発生場所による分類もあります。高齢者の権利を守るために欠かせない法律の1つになっています。

虐待発生!!

高齢者虐待防止法における5つの種類

身体的虐待：暴行などで外傷を与える。

心理的虐待：言葉などで精神的苦痛を与える。

経済的虐待：財産などを本人の許可なく使用する。

性的虐待：性的な行為をしてしまう、させてしまう。

ネグレクト：介護が必要なのに介護しない。

虐待って何で起こるんだろう...

介護疲れやストレスも影響していると考えられています。
おかしいな? と思ったら相談してみてくださいね。

相談窓口

見沼区役所 高齢介護課 福祉係 048-681-6067
地域包括支援センター さいたまやすらぎの里 048-680-3289

第4回 春ボラ交流会を開催しました!

(春岡ボランティア)



日本語教室
「たんぽぽ」
のボランティア
募集



外国の方に
日本語を教えたり
異文化交流♪

見沼子ども・まちネット
ワーク(こまち)から
経過報告



ビッグスマイル
リハビリセンターの
ボランティア募集

牛乳パックで
入所者が使う
足おき台作り



アーバンみらい
ハートランド東大宮の
ボランティア募集

デイサービスの
利用者の手伝いなど
何でも!



今回 21 名参加の内、半数程が初めて参加の方だったので、改めて春ボラ交流会開催の経緯と目的を皆さんで再確認しました。

今後はもう少し、皆さんでお話ができる時間を増やしていきたいと考えています (^o^)

次回 10月13日開催です!

秋に行う ^{ほゆうかい} 歩遊会に
協力してくれる方も
募集中です (*^-^*)

《 春ボラ(春岡ボランティア)交流会の目的 》

- ① ボランティアに興味のある方同士「横のつながり」が持てる
- ② ボランティア募集情報の紹介をします
- ③ 地域に「あったらいいな」という小さな活動について考えていきます

「自分にもなにかできることがあったらやりたいな」と興味を持たれた方は、お気軽に電話☎やメール✉でご連絡ください(^ ^)!

次回、10月13日(木) 9:30~10:30 春岡公民館レクホールにて開催します

※申し込み、お問い合わせは1ページに記載している連絡先までお願いします。