

花どけい

'15/1/10 No.76



主な内容

- ☆ “通い”の様子をちょっと拝見
- ☆ 2015年度介護保険改正について
- ☆ 「ヨロシク♪まるだい」ニュース!
- ☆ デイハウス「菜の花」アンケート結果発表!
- ☆ 介護のワンポイント

「福寿草」の花言葉は、「幸せを招く」



認定NPO法人ぐるーぷ藤

訪問介護事業 ぐるーぷ藤 ホームヘルプ
居宅介護支援事業 ぐるーぷ藤 ケアマネジメント
複合型サービス ぐるーぷ藤 しがらきの湯
訪問看護事業 訪問看護 ぐるーぷ藤
障がい者グループホーム 藤が岡の家
障がい者相談支援事業 計画サポート ぐるーぷ藤
高齢者住宅 ぐるーぷ藤 一番館
レストラン OHANA(オハナ)
ボランティア活動 ボランティアすみれ

〒251-0004 藤沢市藤が岡1-4-2
TEL 0466-24-3100
FAX 0466-24-7100
E-mail: npo-fuji@cityfujisawa.ne.jp
http://www.npo-fuji.com/

小規模多機能型居宅介護事業 ぐるーぷ藤 藤の花
〒251-0002 藤沢市大鋸3-3-27
TEL 27-1200 FAX 27-1200

通所介護事業 デイハウス菜の花
〒251-0037 藤沢市鵜沼海岸2-9-11
TEL 35-7330 FAX 35-7330

藤沢市地域ささえあいセンター ヨロシク♪まるだい
〒251-0052 藤沢市藤沢1049
TEL 28-4649 FAX 28-4649

障がい者グループホーム 本藤沢の家
〒251-0875 藤沢市本藤沢2-8-6

連絡先

☎0466(24)3100
午前9時～午後6時(年中無休)
時間外 090(7015)7062

通いの様子をちょっと拝見



通所介護
デイハウス
菜の花



この日のお出かけデイではゲストのご希望で、湘南で有名なカレー屋さんに行きました。期待通り美味しく、皆様大満足！次はどこのお店に行きましょうか。



曜日ごとでドミノ倒しに挑戦。初めてドミノ倒しをされた方も大喜びでした。並べてる途中で崩れたり、複雑な形に立てていくのはとても難しく、緊張感にあふれていました。

小規模多機能型
居宅介護
ぐるーぷ
藤の花



『みどり先生のお菓子教室』を藤の花で開催。皆様真剣に話を聞き、協力をして美味しいお菓子を作りました。



「ヨロシク」まるだいで行われた裏千家のお茶会に参加してきました。美味しいお茶と和菓子にご満悦です♪

大庭中学校の生徒が職場体験に来てくれました。将来就職する時に、少しでも役に立ててくれたら嬉しいですね。

複合型サービス
ぐるーぷ
しがらきの湯

ちょっと照れながら初めての参加です。



今年のハロウィンパーティーは昨年よりバージョンアップ！来年は皆様も参加して更に盛り上げてみませんか？



今年もどんぐり園の運動会に応援グッズ持参で参加しました。いいお天気よかったです！



2年ぶりの来訪 近隣の南米音楽演奏グループ『ロスパッコス』ご家族も参加し、普段見たこともないような楽器の音色を大勢で楽しみました。



今年も村岡中学生が職場体験に来てくれました。99歳の誕生日を迎えるご利用者と一緒に祝いし、3人の素敵な歌声も聞くことが出来ました。

お元気ですか

理事長 鷲尾 公子



新しい年を迎えました。皆さまお元気で過ごしてでしょうか。日本列島は大寒波に大雪と私たちを取り巻く環境は必ずしも平和とは言えませんが、それでもここ湘南は今のところ大きな災害もなく穏やかなお正月を迎えています。しかし空気は大変乾燥しています。オイルを手元に置いたり、暖かい紅茶で喉を潤したりしながら上手に冬將軍と付き合っていきましょう。

いよいよ今年には介護保険改正の年です。改正の内容は大きく2つに分けられます。まず第一は、地域包括ケアシステムの充実です。住んでいる家を中心に、おおよそ30分以内に必要なサービスが必要な人に届くようなシステムを作っていくというものです。第二は、費用負担の公平化です。この制度を長く続けるために、一定の収入のある人にはそれなりの負担をして下さいということと、介護保険の利用料が2割負担になる人が出ます。今でも要介護5の方は目いっぱい介護保険を利用すると月に3万6千円以上の負担があります。

今後本当にサービスが必要な人の利用控えが心配されます。

要支援1と2の方の多くは訪問介護と通所介護の利用が、今後地域支援事業に移行します。その時期は市町村によって違いですが、藤沢市は2016年度からになりそうです。その中で癌末期の方や認知症と診断された方は、専門的介護が必要と考えられ、そのまま現在の介護保険サービスを利用できません。

では地域支援事業とはいったいどんなサービスを言うのでしょうか。それは今までより運営基準を緩和したサービスを言います。住民主体の提供が想定されています。たとえばヘルパーさんは必ずしも全員が基礎研修修了者(2級ヘルパー)でなくても良いとされます。2級以上の資格者が一定数いれば良いということです。その代わり利用料は現在より下がる予定です。そして要支援に認定された人だけでなく、チェックリストで手助けが必要と判断された人もサービスが利用できるようになります。通所介護(デイサービス)も同じ考えで、地域の中にあるミニデイサービス等を利用できます。

理事長の外部活動 10月~12月

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 9/22,10/27,11/17,12/19 | ふじさわ福祉NPO連絡会 |
| 9/25,10/10,17,28,11/4,17,12/17 | 民間介護事業推進委員会 |
| 9/25,10/20,12/18 | キャリア段位レベル認定委員会 |
| 9/11,10/09,23,11/28,12/11 | 個人情報保護制度運営審議会 |
| 10/9,11/29 | 藤沢市市民活動推進委員会 |
| 10/17,11/4,11/27,12/2 | 市民協議会・常務理事会他 |
| 11/28,12/1,3,9,11 | 理事長と語る会 |
| 9/19,20 | 「佐賀老所連絡会」講師 |
| 10/01 | 「ヨロシク」まるだいでオープン記念式典 |
| 10/08 | 「ヨロシク」まるだいで市長見学対応 |
| 10/09 | 藤沢市高齢者支援課と打合せ |
| 10/10 | 「住みやすい地域を支える(NPO法人窓の会)」講師 |
| 10/13,14 | 南三陸「未希の家」訪問 |
| 10/22 | 「認知症研修」ベルギー大使館 |
| 10/29 | 「ほっと舎(実結)」開所式 |
| 10/31 | 「在宅医療研究会・地域包括ケアにおける医療と介護の連携」講師 |
| 11/18 | 横浜国大講師 |
| 12/12 | 市民協情報誌取材 |
| 12/22 | シルバー新報取材 |



この制度は当初から市町村格差を生むと指摘されています。住んでいる地域によりサービス資源の量が違い、利用できるサービスが限定される不安が残ります。私たちは「ふじさわ福祉NPO連絡会」を立ち上げ、NPOとしてどう活動すべきか話し合いを進めています。10月にオープンしました地域ささえあいセンター『ヨロシク』まるだいでその一環として市民の通いの場(居場所)を提供しています。



介護保険はどうかわる？

2015年度 介護保険改正の主なポイント

2025年には、人口の30%が65歳以上になると言われています。
これに備えて、国は介護保険法を改正。2014年6月には「医療介護総合確保推進法」が成立しました。
介護保険は一部給付が縮小され、市町村が行う地域支援事業の重要度が増すなど、大きな見直しが行われます。

見直しの主な内容は → 地域包括ケアシステムの構築と費用負担の公平化

改正の主なPoint

Point ①

「要支援」サポートが市町村へ

改正前

要介護認定（要支援1・2、要介護1～5）を受けた人が、所定の介護サービスを受けることができます。

改正後

「要支援」を対象とする予防給付のうち、訪問介護と通所介護について、「市区町村が取り組む地域支援事業」に移されます。

※藤沢市は、2016年からの実施となります。

Point ②

所得が一定以上で 利用者の自己負担は2割

改正前

介護保険サービスを利用するには、年収などにかかわらず1割を利用者が負担します。

改正後

一定以上の所得のある利用者（単身の場合で合計所得金額160万円以上=年金収入280万円以上）の方が介護保険サービスを利用した場合、自己負担が2割になります。
但し、世帯の月額上限があるため、すべての方の負担が2割になるわけではありません。

Point ③

一定以上の資産で 補足給付が対象外に

改正前

所得が低い方には施設の食費や部屋代の補助があります。

改正後

所得が低くても一定以上の預貯金や不動産を持つ方は、補足給付（特別養護老人ホームの居住費・食費補助）がなくなります。

預貯金が単身1000万円、夫婦2000万円が要件。

Point ④

特別養護老人ホームの入所が 要介護3以上に

改正前

要介護1～5の方が対象です。

改正後

原則、新規入所は要介護3以上の方に限定されます。現在すでに特別養護老人ホーム入所中の方は、要介護1、2であっても、そのまま住み続けられます。

地域包括ケアシステムとは

「医療・介護・介護予防・生活支援・住まい」の五つのサービスを、一体的に受けられる支援体制のことです。

30分以内（具体的には中学校区）を単位とする



「デイハウス菜の花」のゲストの皆様 アンケートをお願いしました。

「菜の花」は、介護予防を目的とし、アクティビティを充実させたサロンデイです。



いつも素敵な笑顔をありがとうございます。
普段のご様子や思いをお伺いします。

28名のゲストの皆様の内、23名の方にご協力いただきました。

Q 「菜の花」をご利用になったきっかけは？

- A. 家族から勧められた。
- A. 地域包括センターのお世話。
- A. 家に居てもする事がないので行ってみようかと思ったのがきっかけ。
- A. 仕事をやめて、家でぼやっとしていたら、娘に連れてこられました。
- A. 手術の後、家のことが出来ず、寝たきりになっていたところ。ご近所の方に紹介される。
- A. 前のサービスはイヤでここに来ました。

Q 「菜の花」でやってみたいことは？

- A. 皆で歌を歌う。
- A. 今のままで良いです。
- A. みなさんと一緒に楽しく過ごしたい。
- A. 色々な事をお勉強すること
- A. 運動会
- A. おいしいものを作る
- A. 皆様とご一緒に、きれいな可愛らしいものを作りたい。
- A. 皆さんとおしゃべり。
- A. トランプ等すること。
- A. 外に食事に行きたい。

Q 健康の秘訣は？

- A. 腹八分を実行する。
- A. 皆さんとおしゃべり。
- A. 明るく前向きに進むこと。
- A. 気を揉まないこと。
- A. よく寝る。A. 朝の乾布摩擦。
- A. よく食べること。
- A. 塩分をひかえめに。
- A. 規則正しい生活。
- A. よく出歩くこと。
- A. こちらが聞きたい。
- A. 簡単な体操を心掛けてする。
- A. 毎日少しずつ歩いています。

Q 「菜の花」での楽しみは何ですか？

- A. 皆様にお会い出来ること。
- A. 笑顔であえること。
- A. 外出 A. ドライブ
- A. 脳トレ A. ゲーム
- A. 皆さんとおしゃべり。
- A. 色々な事が好きです。
- A. 皆様と一緒に居られること。
- A. おしゃべりしたり、お食事をしたりすること。
- A. 皆とお話をする時が一番楽しいです。

Q 「菜の花」のスタッフに伝えたいことは？

- A. 何時もたのしい笑顔でいて下さること。
- A. これからもよろしく願いいたします。
- A. 今の所は申し分ないです。
- A. ありがとうございます。
- A. 今のままで良いです。

ご協力ありがとうございました。

Q 今、一番大切なことは？

- A. 命 A. 家族 A. 健康第一
- A. 健康で居ること。
- A. 転倒に気をつけること。
- A. 体に気をつけること。
- A. 元気で過ごせること。
- A. 自分の健康を保つこと。
- A. 何でも食べること。
- A. 運動すること。
- A. 家族や友達としゃべること。
- A. 菜の花に休まずに行くこと。

新入会員紹介

2013年6月から2013年10月に入会された3名の方です。

宮本 京
私は以前訪問入浴の仕事をしていました。出産、育児のため12年も介護の世界から離れていましたが、また携わることが出来てありがたいです。

三橋 克子
入会から1年を迎えました。皆様との出会いに感謝です。藤の印象は「和み」があるところです。晴れた日、夕焼け時、ご利用者と一緒に富士山を眺めるそんな時間が好きです。

笠原ミノル
「本藤沢の家」が自宅近くに出たことがきっかけで入会しました。ご入居者とよい近所付き合いをしています。藤の精神に共感し、微力ながら心を尽くして働きたいと思っております。



ヨロシク まるだい ニュース速報!

藤沢市地域ささえあいセンター
TEL/FAX: 28-4649

まるだい 食堂

大好評! 日替わり 300円
おむすび・汁物セット



お野菜タップリ!

日替わりいろいろ

たらこおにぎり
根菜スープ
柿のみぞれ和え
切り昆布の煮物
サツマイモの甘煮

今日のメニューは?

ゆかりごはん
さつまいも汁
さつまいもとひじきの炒め物
ジャーマンポテト

ゆかりとしらすのごはん
白菜と肉団子のスープ
黄色人参のラペ
切干大根の煮物
ジャガイモとベーコンのソテー

おむすび・汁物セット
常連の皆様から一言
いただきました!

おふくろの味だね。あったかい味だよ。
独居の男性

ここに来ると食欲がわくわく。
90代女性

コーディネーターさんともお友達
3歳男の子

家では野菜をなかなか食べないんだけど
ここでは、一人前食べちゃうね! ママ

お友達と一緒に来ることも。
でも、一人で来ても、
はじめて会う方と
おしゃべりしたりも
たのしいわ。 増山様

ご来店ありがとうございます。
また来てくださいね!

4名の生活支援コーディネーターが
お待ちしております。



生活でお困りのことがありましたら
お気軽にご相談ください。

ミニデイ 続々開講!

<p>月 毎週 太極拳体操 水村澄江先生 13:30 ~ 15:30</p> <p>ゆっくり・ゆったり 健康づくり</p>	<p>水 第1水曜 裏千家お茶会 丸山宗静先生 徳江宗代先生 徳江宗邦先生 10:00 ~ 12:00</p> <p>参加費・材料費は、 別途がかかります。 詳細は「ヨロシクま るだい」にお問い合わせ ください。</p>	<p>金 第1・3金曜 保健師 無料 健康相談 10:00 ~ 12:00</p>	<p>土 毎週 麻雀デイ 12:00 ~ 16:00</p>
<p>水 第1・3水曜 フラダンス体操 宮台千瑛先生 13:30 ~ 15:30</p>		<p>水 第2水曜 手芸クラブ 10:00 ~ 12:00</p> <p>幸運を招く 手作りふくろうさん</p>	

温かい食事や
コーヒーを囲んで
笑顔と会話があふれ、
人とのつながりを
楽しむ場所作りを
めざしています。

公開医療講座

11月15日 講師：湘南中央病院 在宅診療部 奥野滋子医師

緩和ケア 『痛みを和らげるために』

ご自身の体験談を多く交えながら、とてもわかりやすくお話し下さいました。さまざまな「痛み」をかかえる患者さんに向き合い、こころを添わせる治療を模索されている姿に、とても感銘を受けました。「在宅診療」への想いを学び、私たちもケアにかかしていけたら…と思います。



理事長と語る会

11/28・12/ 1・3・9・11 (延べ84名参加)

“ぐるーぷ藤の理念の共有、今後の介護保険、理事長・会員それぞれの想い…”
盛りだくさんな内容で、オハナのおいしいお弁当とワインをいただきながら、語り合いました。



ご寄付のお願い

ぐるーぷ藤の活動に賛同して下さった方々から沢山のご寄付をいただき有難うございます。
今後も引き続きご支援をよろしくお願い致します。
累計1,179,364円 (会員：85名、一般：51名)
2014年11月末現在

編集後記

ヨロシク♪まるだいがオープン以来地元にも根つき、毎日多くのお客様をお迎えしています。
“地域の縁側”を待っていた方がたくさんいらしたんですね。(上原美・井出・岩澤・小野淑・戸田・橋本雅)



宇多川先生講演会

11月21日 講師：宇多川久美子様

『感食・快步で元気に！健康に！』

薬を使わない薬剤師として活躍されている宇多川先生に美しい歩き方、健康を維持する体操など教えていただきました。「筋肉は老化しない、退化するだけ。いつまでも鍛えられる！」ということが印象的でした。



せっけん学習会

12月6日 講師：しゅぼん湘南

せっけんと合成洗剤の違いについて学びました。合成洗剤の害を目の当たりにして、改めてせっけんの安全性を実感しました。



合成洗剤に含まれる蛍光増白剤でこんなに発色することにビックリ!!

介護のワンポイント

一番館ホーム長兼看護師 巻渕静美

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

立つこと、歩くこと、動くことが徐々に困難になり、日常生活に支障をきたすことです。

“ロコ”チェックしてみよう

- 片足立ちで靴下がはけない
- 階段を上するのに手すりが必要
- 15分続けて歩けない
- 青信号で渡りきれない
- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 掃除機など家の仕事が困難
- 買い物をして持ち帰るのが困難

チェックが1つでもあればトレーニングしましょう!

①下肢筋力をつける!

- 椅子を使って立ち座りを繰り返す
- 片足立ち訓練(テーブルなどを使って)

②タンパク質・カルシウム・ビタミンDを摂る!

- しらすや鮭など魚、魚卵



☆40代から徐々に衰えは始まります。自分は若いから大丈夫と思っていても、身体はすでに“ロコモ”が始まっている!?

参考 藤沢在宅クリニック研修