

# 支部だより

## 大森・糀谷支部 なかしんバザー

11月10日(土)、大森中診療所で「なかしんバザー」を行いました。今年はこの時期にしてはとてまあたかな一日となりました。

今年で14回目を迎えた「なかしんバザー」ですが、毎年7月に開催する「なかしんまつり」



今年も賑やかにを行いました

でかき水やポップコーン、綿菓子などを無料で提供しますが、このバザーの売り上げを準備のための費用に充てています。毎年たくさんの子どもたちがきてくれます。

バザー会場は、大森中診療所の駐輪場なので、受診を終えた人たちが、開始前から品物を手に取りはじめ、多くの方で賑わいました。

今年もたくさんのお品物をご提供いただきありがとうございます。来年もお楽しみに。

## 美原文化センター まつり

11月11日(日)、「美原文化センターまつり」が開催されました。2012年から毎年健康チェックと骨密度測定で参加しています。

会場は大森東1丁目の美原文化センターです。2日間行われますが、フラダンス・太極拳・



多くの方が測定にきました

合唱・ジャズダンスなど地域の方々のサークル発表や作品展示スポーツ大会も行われます。さまざまな模擬店もあり、とても楽しいまつりです。

地域包括支援センター平和島も介護相談コーナーで参加しており、見守りキーホルダーの登録・更新などに多くの方が訪れていました。

健康チェックと骨密度測定も好評で、それぞれ40人以上の方が測定に訪れました。

## 認知症Q&A

No. 26  
虹の家みちづか看護師  
大澤千恵子さん

### Q 認知症高齢者が増えることを考え、どのように暮らす必要がありますか？

前回記述しましたが、長生きするほど認知症になる確率が高くなります。怖がらなくてもよいのです。まわりには同じような人がたくさんいるということです。怖がっているのは、「医療、介護費用にお金がかかると車費を増やせない」と思っている政治家です。私たちが、認知症になっても生活しやすい社会、町をつくら

ておくことです。今、認知症の方やまわりの居場所づくり、空き家の活用などの取り組みが全国ですんでいます。こうした運動に関心を持って参加してみよう。

持った認知症高齢者は大勢いるはず。新しい景色、人、文化に出会い、感情を豊かにするよう生活することが大切です。思いやりのある暮らし方を身につけておきましょう。少しずつ認知症の症状が現れた時、まわりの人にやさしくされたり、やさしくしてあげたりできる習慣が身につけていると、穏やかに交流できると思います。

前回述べた自分の終末期の暮らし方についての記録ですが、ライフデザインノート(1冊324円)を城南保健生協で取り扱っています。

## よりよい介護をめざして 第9回かがやき事例発表会

### 各事業所からの事例報告

城南保健生協の訪問介護事業所ですらんでは毎年、介護職員全員を対象に「かがやき事例発表会」を行っています。

目的は、①各事業所の現場での取り組み(かがやき事例)を共有し、今後の業務に生かしていく。②学習することで介護力量をアップさせる。③職員の団結、交流です。

はじめに横山専務より「情勢について」のお話がありました。とりわけ全国的な介護職員不足は深刻で、求人を出しても応募がない状況、派遣会社や紹介会社頼りになるを得ない状況、そして職員も介護職員をめざす人対象者への声かけを行っていくことなどを話されました。

## 「転倒予防」のロコモチェック

「第12回わくわくヘルスチャレンジ」のスタート集会を10月6日(土)に大田区消費者生活センター講座室で開催し、21人が参加しました。テーマを「転倒予

防」とし、主に「ロコモ」に焦点をあてた内容です。

イスからの「立ち上がりチェック」と、大腿で2歩歩いた歩幅を計る「2ステップテスト」の2つのロコモチェックを、2グループに分かれて行い、「もっと大きな歩幅で歩けるよ、もう一回やらせて」とみなさん、楽しい雰囲気で行いました。

その後、伊藤運動指導員(本部職員)の指導の下、ロコモ予防体操を行い、転倒しないための身体づくりを学びました。事前の問い合わせが多く、転倒予防への関心の高さを示していました。



椅子からの立ち上がりテスト



ヘルパー同士の取り組みの交流

てきた経過の報告、などが発表されました。

発表後のグループワークでは3つの発表からの「ここは参考になる」「ここはもっとこうした方がよかったのでは」など活発な話し合いとなりました。

講師は、グループホーム虹の家におかせ所長の下條看護師にお話し、下條さんからは、「医療を知った上での介護」などを中心に話され、参加者も

もっと勉強しなくてはという思いになったと思います。

## いきいきと働くために

すずらんでは、このような学習会の他に、定例のサーブス提供責任者学習などに力を入れています。職員自身がいきいきと働いていくために、また、力量

を上げてよりよい介護を行うっていくために頑張ります。

今後とも力していきますが、全国的な介護職員不足は本当に深刻で、この記事をお読みになった方で、今は働いていないが復帰しよう、介護職員をめざしてみよう、知り合いに声をかけてみようなど、ぜひ情報をお寄せ下さい。

## 城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています 医療費のお支払いで お困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。

<対象となる方> 経済的な理由で治療費の支払いが困難な方  
<対象事業所・問い合わせ先>  
大田病院 03-3762-8421 (医事課)  
大田歯科 03-3762-0418 (小川)  
大森中診療所 03-6404-2301 (長澤)  
大田病院医療相談室 いつでもご相談いただけます。また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください。

## 健康まつり福引き当選番号

特等 (折りたたみ自転車: 1本)	07773		
1等 (空気清浄機: 1本)	09055		
ゼンツウ賞 (ディズニーペアチケット: 1組)	09328		
2等 (お茶プレッソ: 1本)	01882		
3等 (防災グッズ: 2本)	00526	06450	
(電子血圧計: 2本)	04157	04943	
4等 (体組成計: 3本)	03891	07921	09515
(フルーツ賞: 3本)	03195	05521	
	09049		
5等 (ルーブル: 5本)	00300	00751	
	01336	01337	06825
6等 (米2kg: 15本)	00228	00270	01117
	01202	01501	01529
	04355	05109	06321
	07694	08560	09010
			09608
7等 (歯ブラシ他: 下1桁)	1	7	

7等景品の引き換えは城南保健生協、城南福祉医療協会、城南医薬保健協会の各事業所、東京南部生協でできます(半券をお持ち下さい)。なお、7等との重複当選の場合は、上級等のみの当選となります。

1~6等の当選者の方で、景品の引き換えがまだの方は生協本部(3762-0266)までご連絡下さい。