65歳以上のシニアの皆さんに朗報

デンマーク・スウェーデン 海外研修報告

住環境や周りのサポート体制を実感

飛行機を乗り継ぎブロース市へ。現地のホームヘルパーさんに一人ずつ通訳なしで同行訪問。介助は殆どが食事を届け、状態、服薬確認などで、ヘルパーも出来る事は見守りながら、相手を尊重した援助をされていました。また、その夜は特別高齢者住宅での、認知症高齢者家族の会“のパーティーに参加し、スウェーデンならではのサンドイッチを頂きながら、住人である認知症高齢者の方の歌を聞き、ご家族とスタッフ間での情報交換の様子を見る事ができました。いろんな高齢者住宅や病院などに行き、スタッフや高齢者の方たちと直接触れ合えたこと、住環境や周りのサポート体制が充実していることを実感できたことはとても有意義でした。国の政策や税金の仕組みなど日本との違いは大きくても、「最後までその人らしく」というテーマはどちらも同じだなぁと感じました。毎日、朝から晩までの視察ではありましたが、素晴らしい経験ができました。

【むべの里特別養護老人ホーム　島村幸子】

福祉先進国での二度とできない体験

参加者は20代の介護職さんから70代の老健の施設長さんまで総勢21名。デンマークでは日本の特養にあたるプライエムを改修し、高齢者センターとして利用している所が多く、地域の拠点としてアクティビティーセンター（日本でいう通所サービス）を中心にカフェテリア、配食センター、訪問看護、介護ステーションなどが集合しています。どの施設もカーテン、壁の絵、インテリア等々洗練されていて、文化の違いを大いに感じました。移動中は天候に恵まれ、海や空の青、麦畑の緑、菜の花畑の黄、風車の白のコントラストが素敵で一生忘れない景色となりました。認知症ユニットで日本人と二人、入居者や職員さん達の足手まといになりながら4時間位過ごしたりと二度とできない体験もさせていただきました。デンマーク、スウェーデンと施設を見学し、福祉先進国である国を肌で感じながら、今後の高齢者福祉の方向性を知ることができました。

【むべの里はぎわら施設長　由川和代】

人と人との繋がりを深め、相談関係を築く 1,300名の高齢者宅を訪問！

むべの里では、65歳以上の方で介護保険制度を利用されていない方を対象に、宇部市東部・西部・山陽小野田市の一部、約1,300名の方のご自宅を年4回訪問している。活動の目的としては、

① 身体状況や病状の確認、困りごとや不安等の実態の把握
② 現在の介護保険制度の説明
③ むべの里の地域支援事業（健康教室・行事等）をいち早く紹介

を行い必要な情報の交換を行うこと。訪問当初は警戒される方も多かったが、現在は定期的に訪問していることで繋がりができ、**「丁度いい時に来てくれた！相談したいと思ってた」**と言われ、生活上の不安なことや介護保険を利用するための手続き、サービス等についての質問も増えてきている。また必要に応じて、ケアマネージャー等が再度訪問し、詳しく相談にのり不安の軽減にも努めている。今後も、地域の高齢者を支える取り組みのひとつとして、困った時の相談体制作りを行い、相談機関を頼ってもらえるよう継続して訪問を行っていきたい。

【むべの里在宅介護支援センター　管理者　進藤智子】

あなたの近くでも『健康教室』を開催します

むべの里主催の健康教室は、毎年教室を増やし、現在、宇部市と山陽小野田市をあわせて23ヶ所で開催しています。開催は、介護保険の対象ではない地域で生活されている高齢者の方の「住みなれた自宅で心身ともにお元気に暮らして頂きたい。」と言う思いから始まりました。月に一回、自宅近くの自治会館や集会所・公会堂に歩いて集まって頂き、顔から足の先までみっちりと体操をします。

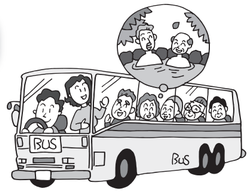
「ああ身体が軽くなった。」
「一人ではしないけど、皆で動くと楽しいね。」
体操の後は輪になって手遊びゲームをします。できなくても大笑い。
「笑いすぎて涙が出ちゃった。」
「皆で笑うのは体操の時しかないね。」
昨年は、新聞紙を使ったリハビリゲームや新聞紙ちぎり絵のはがき作り・新聞紙エコバッグ作りにも、楽しんで取り組みました。今後も、むべの里地域支援事業の合言葉の「心も元気！身体も元気！」をモットーに、楽しい健康教室を継続していきたいと思います。

【むべの里在宅介護支援センター　池本ひとみ】

健康教室

	日	月	火	水	木	金
1			片尾畑	松見町	長沢	岬光陽台
2	芳玉園		城野団地はぎわら	中村際波台	西園	末信
3			北上梅田上宇部	妻崎	平和町	第一原
4		大森	はぎわら	工学部旭が丘		
最終週	藤山		博愛園		東本町	

むべの里シニアクラブ設立 会員募集中！



むべの里シニアクラブでは地域でお住まいの高齢者の方が気軽に参加できる『安』『近』『短』の旅行を毎月企画。多くの方との交流と活動を通し、健やかで自立した生活を送れるよう、元気な地域づくりを目指します。このクラブでは、むべの里が、地域福祉活動として交通費等の負担を法人で行うことにより、気軽に参加できる費用で実施することができます。同年輩のみなさまでの無理のない行程、且つ、参加費の気軽さで、受付開始より即日にて満員の回もあります。より多くの方に参加いただけるよう、ご旅行はお一人様につき、三ヶ月に一度とさせていただきます。

【参加資格】 宇部市や山陽小野田市にお住まいの65歳以上の方。
お住まいの地区により左表をご覧ください。

日帰り旅行一覧

（宇部市・小野田地区）参加定員45名／回

日にち	行き先	参加費	受付
2/8	八代の鶴～三丘温泉	2,000円	1/12（水）の9：00より
3/9	瑠璃光寺～天宿	2,000円	2/1（火）の9：00より

（山陽地区）参加定員25名／回

1/19	湯免温泉～海鮮市場	2,000円	現在、参加受付中！
2/15	道の駅美東～景清洞トロン温泉	1,500円	2/2（水）の9：00より
3/15	唐戸市場～海峡ビュー下関	1,500円	3/1（火）の9：00より

お申込み・お問合わせは【月～金9：00～17：00】
むべの里シニアクラブ TEL 090-8063-7042
● 会費無料

阿武川温泉にて！

参加者の声

☆普段あまり家からでる事が少ないので、他の人との交流もできてよかった。
☆この値段でこれだけの待遇はなかなかないと思う。
☆電話がなかなか通じず、予約するのに大変だった。
などなど

高齢者の『健康』を『食の充実』と『見守り』でサポートします！

昨年の10月よりむべの里では65歳以上の方を対象とした夕食の個別宅配を開始いたしました。
むべ宅配では栄養のバランスを考えたお食事の提供と宅配員による安否確認を行います。手作りと作りたての美味しさにこだわったボリューム満点のお弁当です。下記をご確認の上、ご相談ください。

490円（税込）／食
（500～600kcal）

- 宅配区域
  宇部市（厚南・西宇部・黒石・原・藤山・小羽山・鵜の島・新川・琴芝・神原・上宇部・恩田・岬・見初・常盤・西岐波）＋山陽小野田市の一部
- 月～金の夕食、5日分が注文の単位
- ご注文の締め切りは前の週の金曜日の午前中まで
- お支払いは、現金での前払い

ご利用者の声

☆お弁当箱を開けて感動しました！
☆冷凍じゃないので、すぐに食べれるのが嬉しい。

お申込み・お問合せは【月～金9:00～17:00】
TEL 0836-44-0090

出来上がった作品でコーヒータイム♪ むべの里陶芸教室開催中

現在、毎月、第1、3水曜日にむべの里ひらきにて教室を開催中。参加者は地域にお住いの方から入居者さんまで総勢13名。ひらきには電気釜が設置してあり、次々と生まれる作品の全行程はこの拠点にて生まれています。昨年末には出来上がったコーヒーカップでお茶をし、1年を締めくくりました。

私自身、趣味で始めた陶芸で、始めて50数年、現在79歳です。陶芸というのは指を使い、デザインを考えて作るので、認知症予防にもなります。この教室では、3ヶ月すれば、一応の基本的なことはできるようになりますので、その後は自分が作りたいものを作るようにしていってます。年間24回の授業を皆さんと楽しく実施中です。

【講師　西田　明氏】