

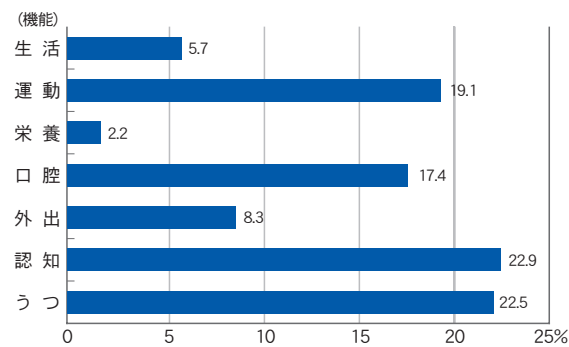
あなたも始めてみませんか？ いきいきはつらつライフ

住み慣れた地域で暮らし続けたいという思いは、多くの高齢者に共通した願いです。そのためには、健康であることが何より大切。いつまでもいきいきと元気に生活するためのヒントをお伝えします。

日ごろの取り組みが大切

自分らしくいきいきと暮らし続けるためには、心身の健康状態を把握し、介護予防に努めることが大切。運動機能

平成25年度 すこやか点検 各機能の低下割合



の向上や食生活の改善、いきがいくくりなど生活の質を上げます。

市が、介護予防を推進するため65歳以上を対象に行っている「すこやか点検(基本チェック)」は、日ごろの心身の状態を振り返る内容になっています。昨年度の点検では、認知機能の低下を感じている人が最も多く、次いでうつや運動機能の低下割合が高くなりました。

教室や施設の活用も

市では、すこやか点検の結果、機能低下が認められた人を「すこやかシニア」と呼び、運動や口腔ケア、栄養などの話をしたり、実践指導をしたりする教室を開設。65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない人が参加できます。

「認知症あんしんサポート相談窓口」では、認知症に関する不安や悩み、介護の方法などに対応。認知症ケアに通じた市内事業所の職員が、丁寧に個別対応します。



脳のトレーニングになる囲碁や将棋は清山荘でも人気

でも利用できる施設。囲碁やグラウンドゴルフなどに打ち込んだり、日ごろの習い事の成果を発表したり、多様な楽しみ方ができます。ゆったりとした憩いの場として、ご利用ください。詳しくは清山荘 ☎(42)4601へ。

気軽にご相談ください！

認知症あんしんサポート相談窓口

認知症あんしんサポート相談窓口は、次の3施設で開設しています。気軽にご相談ください。

- 小規模多機能ふれあい (岡安町大道16) ☎(44)8007
- グループホームたのやま (田野町田野山2-183) ☎(40)1237
- グループホームあんの里 (高津町遠所1-621) ☎(40)1230

すこやかシニア教室

いつまでも元気に生活できるよう、運動・口腔ケア・栄養などの講話や指導などを行う教室です。2週間に1回の頻度で、12回開催。希望者は送迎します。現在、6月スタートのコースを開催中。見学を希望する場合は、担当の地域包括支援センターへご連絡ください。



体の機能改善に効果があると評判の「すこやかシニア教室」

<対象> 以下の両方にあてはまる人

- ・65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない人
- ・すこやか点検で「すこやかシニア」の判定を受けた人

<開設場所と日程>

開設場所	日程
第2松寿苑多目的ホール (田野町)	10月2日(木)～3月19日(木)午後
	10月9日(木)～3月26日(木)午後
いこいの村地域交流室 (十倉名畑町)	10月7日(火)～3月17日(火)午前または午後
どんぐりの家 (里町)	10月10日(金)～3月20日(金)午前
	10月17日(金)～3月27日(金)午前
いばしょ館 (志賀郷町)	頭の健康：10月14日(火)～3月24日(火)午前
	足の健康：10月14日(火)～3月24日(火)午後
ミストラル介護センター綾部 (栗町)	10月15日(水)～3月18日(水)午後
やまがサロン (上原町)	11月6日(木)～3月26日(木)午前

<問い合わせ・申し込み>

山家・口上林・中上林・奥上林地区在住→東部地域包括支援センター (十倉名畑町) ☎(21)5295
 綾部・中筋・吉美・西八田・東八田地区在住→中部地域包括支援センター (川糸町) ☎(43)2888
 豊里・物部・志賀郷地区在住→西部地域包括支援センター (栗町) ☎(21)5011

白寿の23人を祝福！

「百」の字から「一」を取ると「白」になることから、99歳は「白寿」と呼ばれています。敬老の日を前に市は、本年度白寿の23人(男性9人、女性20人)に記念品を贈呈し、長寿を祝いました。

記念品をお贈りしたのは次の皆さんです。(敬称略、誕生日順、掲載了解者のみ紹介) 温井マス(睦寄町)▽四方あい(味方町)▽西岡かなる(岡町)▽小畑和夫(新町)

▽吉崎サダ(七百石町)▽村上静江(位田町)▽高倉すがの(鍛冶屋町)▽齊藤キノ(下八田町)▽河北禮治(多田町)▽森本とよ枝(私市町)▽松下サト(岡町)▽高橋好枝(忠町)▽大田静子(五津合町)▽芦谷文乃(上野町)▽諏訪ウメ(井倉町)▽四方しづの(里町)▽藤原ちる(物部町)▽大槻すゑ(高槻町)▽長野愛子(睦寄町)。

今年白寿を迎えられた 斉藤キノさんに、長寿の秘けつを伺いました。



週に2回はデイサービスを利用されていますが、普段はご自宅で生活なさっています。健康の秘けつは「なんでも好き嫌いなく食べること」。外出されることは少なくなったそうですが「窓から景色を眺めて、鳥の姿を見たりするのが楽しい」と話してくださいました。



図書館で落語家が読み聞かせ

市図書館は8月23日、「落語絵本の読み聞かせと子ども向け寄席」を開催。アマチュア落語家の渚家栄都さんが膝かくしや見台、小拍子といった落語の道具を使って、普段とは雰囲気の違いをお話を披露しました。読み聞かせは初めてという渚家さんでしたが、さすが落語家。「面白くなくても笑ってね」という軽妙なつかみをはじめ、巧みな話術に子どもも大人も絵本の世界に引き込まれていました。



農村都市交流の光やさしくともる

「夏あかり～二王の水車を囲む納涼の夕べ～」が8月15日、睦寄町の二王公園で開催されました。このイベントは今年2月に行われた「冬あかり」の第二弾で、今回もボランティアの若者と地元住民が力を合わせて約400個の竹行灯を作成、設置しました。

当日はあいにくの雨でしたが、やさしくともった行灯の光は、見る場所によってさまざまな表情を見せ、見物客をうっとりさせました。

水墨画にもチャレンジ



子どもの共育（教育）や地域住民との交流を目的に「第10回吉美小元気まつり」が8月23日、有岡町の吉美小学校で開催。オープニングでは地元消防団の放水訓練の様子やキミレンジャーショーなどで会場を盛り上げました。その後、児童らは、地域住民の指導を受けながら、体育館や教室などの各ブースで、普段は体験できない大正琴や水墨画、剣道などにチャレンジしました。

シカ除けネットを設置

トチの実をシカの食害から守るため、水源の里・古屋（睦寄町）の応援組織「古屋でがんばろう会」が、シカ除けネットの補修・張り替え作業を実施しました。作業は8月23日から延べ3日かけて行い、市内外から訪れた約50人が参加。足場の悪い斜面や岩場などにも、協力してネットを張り巡らしました。



福祉バスを更新

市は、高齢者や障害者、ひとり親家庭などの団体に無料で貸し出す「福祉バス」を更新しました。新しいバスは22人乗りで、9月4日から運行を開始。排ガス規制で乗り入れができなかった大阪府内などでの運行も可能となりました。購入費は770万円です。



リハビリテーション施設を拡充

市立病院の増築棟完成！

平成25年3月に着工した市立病院の第4次整備工事のうち、病院南側の増築棟部分が今年9月に完成。リハビリテーション機能の充実や入院環境の向上を図りました。

- ①市立病院南側の増築棟
- ②新病棟の病室はすべて個室に
- ③入浴動作など居宅復帰のトレーニングが行えるリハビリ室



新病棟の利用開始

今回、市立病院の西館南側に鉄骨造5階建ての増築棟（約1880平方メートル）を建設し、9月16日から運用を開始。増築棟の1階には、東館からリハビリテーション室を移転・拡張しました。新たに言語療法室を設置したほか、作業療法室には居宅復帰のための入浴動作の習得トレーニングが行える浴室を設置。さらにリハビリテーション機能が向上しました。2階には、チーム医療推進室、医療安全対策室などを整備。3～5階は、介護浴室を新設、合計15床の個室のほか、眺望に配慮した食堂など、療養環境も改善しました。また、スタッフステーション、観察室、処置室、面談室を整備し、機能面も充実させました。

さらに、診療業務への影響を最小限に抑えながら、今年度中に順次改修工事を行います。増築と改修の工事費は、約10億1900万円の予定です。



善聞 語録



55

見逃しと空振り

野球のルールによると、「見逃し」も「空振り」も3つめのストライクは同じアウトとなる。しかしながらこの2つの行動の意味と結果によって生じるところは大きく異なる。あまりの剛速球にバットが出ない場合もあるが、それでも一瞬の躊躇いは否定できないのが見逃しの三振。一方、積極的に打球に向かって行動を起こしたものの、ピッチャーとの実力差か時の勝負運の結果としての空振り。同じ三振でも打者の達成感や満足感は異なるであろうし、見逃し三振は後悔となつて引きずる場合もある。豪雨の8月からほどなく本格的な台風シーズンがやっ

て来た。昨年の台風18号の脅威は記憶に新しいところであるが、行政のトップとして避難指示を出すべきか否かの判断が求められる時季となった。もしかしたら大過なく過ぎてくれるかもとの期待を含めた一瞬の逡巡が判断を鈍らせることになる。

一方やみくもに避難指示を乱発して、「狼と少年」の寓話の如く市民の危機管理意識を麻痺させてしまうのも、もとより本意ではない。結果責任の伴う首長としては、見逃しよりも空振りを恐れない気持ちを持つべきと自らを鼓舞している。避難指示の発令に伴い、その都度、避難所への移動や不便な生活を余儀なくお願いすることになる。それでもかけがえない「命」を守るため、そして本市の災害対応に悔恨を残さないためにも、避難指示の「空振り」はたとえ徒労に終わろうとも「見逃し」でいただくしかないと思うのだが…。

山崎善也（綾部市長）