



第44号

新林社会福祉協議会

編集 広報委員

「毎日、朗らかに楽しく過ごしましょう」

新林高齢者クラブ連合会

会長 前田 照彦



高齢者の痒いところまで手が届き、暖かく迎えてくれる元気いっぱいのお社会福祉協議会の、日々の活動に感謝しています。

など引かず元気にお過ごしのことと思います。暖かい春はすぐそこまで来ています。

人口も65歳以上の高齢者が4分の1を占め、現在、高齢者の呼び方も65歳から75歳に引き上げられ、90歳以上は超高齢者と位置づけられるようです。新林学区においても住民の3分の1が65歳以上とされます。

現役バリバリで洛西ニュータウン新林学区に住居を構え、あれから40年！あつと言つ間の月日でした。町も住民も一緒に歳を重ねました。亭主元気で留守がよい、懐かしい流行語も現役を離れてからは自然と身に着きました。今は病気の1つあつても当り前の年齢になり、体のあちこちに衰えを感じ始めた今日この頃です。鏡を見て思います。黒い頭も徐々に白くなり、あつた髪も少なく、皺が増える事にも慣れて来ました。でも元気が何よりです。皆さまにおかれましては、風邪

紙面を借りて新林学区の老人クラブの紹介をさせて頂きます。6つの老人クラブ（東長寿長生会・西山まどかクラブ・寿クラブ・竹友会・新林長寿会・西長鶴亀クラブ）が活動し、新林高齢者クラブ連合会（会員約300名）を構成しています。クラブ活動も、新林会館内にて文化クラブ（大正琴・書道・編物・麻雀・手芸・茶道・ちぎり絵・歌う会・絵手紙・ギター・囲碁など）、小畑川公



養成講座講師の西京区社会福祉協議会永松氏

認知症サポーター養成講座に参加して

認知症サポーター養成講座は、認知症の人とその家族を支えて誰もが暮らしやすい地域を作っていくという目的で行われています。

園グラウンド（境谷大橋バス停北側）にてグラウンドゴルフの運動クラブが体を使って元気に楽しんでいます。趣味を供用し、健康で元気に楽しい毎日と一緒に過ごしましょう。先人たちが築いた老人会も世代交代の時期にきています。現役を離れ力を貸して頂ける方も含め、老人会への入会をお待ちしています。よろしくお願ひします。

認知症の種類

最も多いアルツハイマー病、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、脳血管性認知症、内分泌・代謝性、腫瘍によるものなどがあります。認知症には必ず原因となる脳の疾患があります。

認知症のサイン

- 約束やものを忘れるようになった
- 身だしなみを気にしなくなった
- 味付けが変わった
- お札ばかりで支払い、小銭がどんどん増える
- 趣味や習慣を面倒くさがるようになった

認知症の簡易的な見分け方

- ・ 加齢によるもの忘れ
→ 何を食べたかを忘れる
- ・ 認知症によるもの忘れ
→ 食べたこと自体（経験そのもの）を忘れる

認知症の症状

中核症状

記憶障害、見当識障害、実行機能障害、理解・判断力の障害、失行・失認・失語など、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状です。

行動・心理症状(BPSD)

攻撃、焦燥、徘徊、異食、幻覚、妄想など、中核症状の結果表れるもので、その人なりに理由のある行動です。中核症状とは異なり、必ず起こるわけではなく、周囲の対応や環境によってよくも悪くもなります。

認知症の人の心理

～体験している世界

- わからないことの連続
→ 不安・混乱
- 失敗が増える
→ 自尊心の喪失
- 自分が壊れていく
→ 強い恐怖

認知症の人を取り巻く状況

認知症患者は2012年の段階で推計462万人でしたが、団塊の世代が後期高齢者になる2025年には700万人に増えるといわれています。私たちの周りには認知症とはわからないが、認知症の人が必ずいるという社会がこの10年以内に訪れるというところで、深刻で重要な社会問題の一つとなっています。

早期発見・受診が大切な理由

認知症と勘違いされる病気がある、「治る認知症」もある、たとえば認知症になつていたとしても進行を遅らせることはできる、また、病気とうまく付き合っていく方法がある、ということ、まずはおかかりつけ医に相談してみることが極めて大切です。

もしも自分が認知症になったら

認知症は誰にも起こりうる脳の病気
元気な人が事故に遭ったこと、脳梗塞で倒れたりすることがないとは言えないように、誰もが認知症にならないとは言えません。

「愛する家族の負担を思い、学んだ認知症の知識を活かした行動がすぐに起こせるでしょうか。
あるいはただその知識を失い、やがて自分が壊れていく不安と強い恐怖に苛ま

社協行事の準備風景

「なごみの会」

シニアサークルで行われる手芸に使う材料は、毎回なごみの会の皆さんが準備をされています。

作品には季節感があつて作る人に喜ばれそうなものを選び、時間内に完成できるように、材料に補助線を引くなど工夫されています。



同会のメンバーも高齢になり、細かい折れ線を引き、に苦労することです。それでも和気あいあいと準備作業に取り組まれています。皆さん、お疲れさまでした。

新林まつり



10月22日、新林小学校に子供から大人まで大勢の人が集まりました。

小学校高学年による和太鼓の演奏に始まり、低学年によるジャズダンスが披露されました。

輪投げや駒回しの遊び、缶バッチ作り、車椅子疑似体験などの他、バザーの各エリアでは大人も熱心に見入っていました。

子育てサークル
クリスマス会

12月15日(木)、にこにこした着ぐるみのサンタクロースに迎えられ、子供たち



は小さな手でサンタさんとタッチをして大喜び。室内はクリスマスツリーやいろいろな遊具が置かれ、宮下さんご夫婦のハーモニカの生演奏でクリスマスソングが流れて、明るく楽しい雰囲気でした。



それぞれ好きな遊具に飽きたころにはおやつとプレゼントに目を輝かせる場面も。サンタさんの膝の上の我が子をパチリ！母と子の幸せなひとときでした。

社協行事
イベントアルバム

敬老のつどい
平成28年9月12日

社協からのお知らせ

まちの縁側



第3火曜 1時～4時
新林会館エントランス

赤ちゃんからお年寄りまで楽しいひとときを。
お茶やおもちゃをご用意しています。

子育てサークル
「たんぽぽ」

第3木曜 10時30分～12時
Aコープ2階

幼児と保護者 おいしいちゃん
おばあちゃん どうぞ一緒に

すこやか
シニアサークル
「こでまり」

第4土曜 1時～3時
新林会館2階

手芸・水彩画・折り紙・パソコン
大人のぬりえ

健康体操
いきいき
シニアサークル

第2火曜 1時～3時
新林小学校会議室

介護支援センター指導員から役立つ
お話し、楽しい体操、血圧測定等

参加者は、生き甲斐と健康、友達作りを目指して楽しく過ごされています。居場所作りとして皆様の参加をお待ちしています。



シニアサークル
平成28年12月17日



ティータイムコンサート
平成28年11月5日



健康体操
平成29年1月10日



まちの縁側
平成28年12月20日

布団丸洗い乾燥サービス
(独居、障がいのある方向け)

10月29日、今年もたくさんの方にご利用いただき、ふんわりと蘇った布団に大満足いただきました。

ふれあい缶入りパン配り
12月17日、65歳以上の独居の方82名に、ふつくら缶入りパンをお配りしました。

交通安全お守り配り
12月20日、80歳以上の方118名に夜間外出時に便利な反射材つき交通安全お守りをお配りしました。

社協活動を振り返って

記録係一同

私たちは、毎月の行事やイベントの行事内容を記録するという記録係として、活動に参加しお手伝いさせていただきました。

皆、子育てや仕事でたくさんの方の行事に参加するのは大変な面もありましたが、地域の高齢者の方々や、子どもたちとふれあうことができ、楽しい時間を過ごす

ことができました。一年間ありがとうございました。

庶務係一同

「社協からのお知らせ」をはじめ、毎月配布物の印刷を行いました。季節の行事やイベントに参加させていただく中で、地域の高齢者の方々や、子供たちとふれあうことの大切さを学ぶことができました。併せて社協の地域での活動がどれだけ重要なことかも認識させていただきました。今後この経験を生活の中に生かして行きたいと思えます。一年間ありがとうございました。

広報係一同

社協委員は初めてか経験があつてもはるか昔という4人が広報担当になり、戸惑いばかりの一年でした。取材とお手伝いを兼ねて、さまざまな行事に参加させていただき、その中で多くの出会いや発見もあつて、老いの坂を登っていく身とはいえ、大変勉強になりました。地域の皆様のご協力で、年2回の広報紙を無事発行でき、感謝しています。

社会福祉協議会への賛助金
ご協力ありがとうございました