

# 福山市地域包括支援センター引野通信



## ◎2020年度 開催予定行事について

### 《 健康づくり、体力維持に関する内容 》

- ・内容： ゴムバンド、DVD体操、間違い探し など
- ・会場： ①大門公民館 2階 → 毎月第2火曜日 10時半～12時
- ②緑陽台集会所 → 毎月第2木曜日 10時～11時
- ③長浜公民館 2階 → 毎月第3火曜日 10時半～12時
- ④引野県営住宅集会所 → 毎月第3木曜日 10時半～12時
- ⑤野々浜公民館 2階 → 毎月第4月曜日 10時半～12時
- ⑥引野公民館 1階和室 → 毎月第4金曜日 10時半～12時



※体操時間は休憩をはさんで約70分程度です。上履き、タオル、飲み物をご持参ください。  
体操終了後、会話をはさみながら間違い探しを2問解きます。赤鉛筆(筆記用具)貸し出しします。  
尚、上記日程が変更される場合はHPや、チラシ作成により事前にお知らせします。  
※閉め切った会場で活動しておりますので、3月1日～25日の期間は、コロナウイルス感染拡大を防ぐ観点から活動を休止させていただきます。

### 《 認知症カフェ 》

- ・内容： 参加費 100円(飲み物とお菓子)。珈琲、紅茶、抹茶など、注文を聞いたり運んだり…参加者の皆さんも活躍しています。  
包括支援センター保健師から認知症についての情報発信、ボランティアさんのアイデア盛り沢山のレクリエーション、体操やゲームなど。頭と身体を動かし、笑いが溢れるカフェです。
- ・会場： 手城ふれあいプラザ → 毎月第1月曜日 13時半～15時半

### 《 その他 》

- ・地域サロンに出張講座(無料)◎  
例えば…体操で身体を動かし、大きな声で歌うなど楽しく過ごすレクリエーション内容。  
介護予防や健康、認知症、介護保険、見守り支援、ACPIに関する内容などなど。  
可能な範囲になりますが、ご要望に応じた講座を準備します。

◎出前講座につきましては、まずはお気軽にお電話ください。 ☎940-5090



\*ホームページも見て下さいね  
『[houkatsuhikino.rgr.jp](http://houkatsuhikino.rgr.jp)』  
『包括引野』で検索して下さい。

# 2020年春号

編集・発行  
福山市地域包括支援センター引野  
2020年(令和2年)3月発行

## みんなで「共生社会」をつくるためにシリーズ④

性別や年齢、障がいの有無に関わらず誰もがお互いを理解し支え合える社会を「共生社会」といいます。人権や尊厳を大切に相互に敬いの気持ちを持って生活出来る…そんな毎日が実現したら本当に素晴らしいと思いませんか？このシリーズでは様々な人が分け隔てなく暮らしていける社会になるよう、みんなで一緒に考えていけたらと思っています。(今号では「福山市東部のボランティアさんの手記」を紹介します。)

### 【地域共生社会とは？サロンのボランティアさんの手記から】

“妻が認知症と診断された。71歳、週1回のサロンなど、地域の世話役を積極的にかって出る、明るいらかな妻。

医者から「認知症の進行を遅らせるには外に出て人と交流するのが効果的」と言われたのでサロンでのボランティアを続けさせてもらえるかどうかをボランティアのリーダーに相談することとした。

地域のことは妻に任せていたのでサロンがどんなところかも、どこでやられているのかも知らなかった。

火曜日に妻とサロンに伺い、妻の病気のことで「ボランティアを続けさせてほしい」ことを伝えた。

3日後「引き続きボランティアをしてほしい」とリーダーから連絡があった。「但し、ご主人もサロンに来て奥さんを見守ってほしい」と言われた。

後日、分かったことだが、認知症と診断された妻がサロンでボランティアを続けることについては賛否両論あったらしい。涙が出るほどうれしかった。

妻は私のサロンでのボランティア活動が始まった。妻は時々、物忘れはするものの、他のボランティアのサポートで穏やかな顔で活動をしている。本当に認知症か？と思うくらい。

妻の付き添いだから椅子に腰かけて読書でもしてすごせよいのだろう、と思っていたのだが「机を並べてくれ」「コーヒーを入れてあげて」の声には、ついつい体が動き、いつの間にかボランティアになっていた。

人付き合いは得意な方ではなく、退職後、家に居ることが多かったが、地域の付き合いや人から頼りにされるって「いいな」と思えるようになった。

サロンの片づけがあり、妻を待たせていると、ボランティアの人が家まで送ってくれ、私の帰る時間まで妻とおしゃべりをしていてくれた。その人はサロンのない日にも、時々家に遊びに来てくれ「たまには一人で遊んでおいで。3時間位なら奥さんとおしゃべりしているから」と言ってくれるまでになった。

3ヶ月後の話し合いの時「妻がボランティアに参加して迷惑ではないか」と率直に聞いてみた。「そんなことない。奥さんをみていると認知症になっても出来ることがたくさんあることが分かった。今までは『認知症には絶対なりたくない』と思っていたが、奥さんをみていたら『なっても大丈夫』と思えるようになった」地域ってありがたいな、と涙がこぼれた。“ ※ほぼ原文のまま掲載しています。

資料提供：(社)福山市社会福祉協議会



### 【支える…支えられる…】

病気や障がいがあっても住み慣れた地域で生活を続けたい！

支える、支えられる…お互いが支え合う社会こそ(地域)共生社会と呼べるのではないのでしょうか？(^-^)