

元気に生き生きと暮らすために

～さて人生100年時代をどう過ごすか～

お元気ですか



人生百年時代と言われるようになりました。
皆さん、幾つになっても元気で楽しく過ごしたい
と思っているでしょう。

ところが、高齢になれば多くの方々が認知症に
なると言われております。認知症になる人は2025
年には約700万人、高齢者の5人に1人になると
推計されているようです。

2020年のコロナ感染が始まった年の秋ごろ、
それまで元気に運動され、多くの方々と交わっておられた一人暮らしの方が急に認知症になり、施設
に入られたとお聞きしました。ご家族がおいでになれば、こうならなかったかも知れません。

また、高齢になると周りとの接触の機会が減り認知症になりやすいと言われております。認知症か
なと気づいたときは早めに治療することはもちろん必要ですが、認知症になっても普通に地域で過ご
せることが大切だと思います。

しかし、残念ながら、まだまだ認知症の方々について私たちの理解は進んでいない感じがします。
これからはますます認知症の方々が増えると思いますのでしっかり態勢をつくらなければなりません。

- ① 包括支援センターと協力して、多くの方に認知症サポーターになっていただく。
- ② お店や街角などで、戸惑っているような方がいたら声掛けをしてみる。
- ③ 認知症の方の家族や本人と仲良くなってつながりを持つ。
- ④ 認知症の方を、地域の行事やサロンにお誘いし多くの方々と友達になってもらう。
- ⑤ 認知症の方がお仕事をしたり、普通に生活できるように心配りをする。
- ⑥ 地域の子どもたちにも、高齢者や認知症の方について気を付けてもらう。

民生委員・児童委員協議会、社会福祉協議会や町内会の方々と協力して、住民全員が安心して、
楽しく暮らせる地域にしていきたいと思います。



知って安心介護保険の話！

～令和5年度第1回 幌北地区福まち研修会～

令和5年11月29日、幌北会館で「知って安心介護保険の話」のテーマで福まちの研修会がありました。

北区第一地域包括支援センター 坂口 順氏、田中 真紀子氏から説明を受けました。

まずは、介護保険について、年齢により65歳以上を第1号被保険者、40歳以上64歳までを第2号被保険者といいます。

第1号被保険者には、自立に向けて、掃除、洗濯、買い物などの支援をする要支援（1、2）と寝たきりや認知症などで身体介護が必要な介護（1～5）があります。

第2号被保険者の場合、初老期（若年）認知症や脳血管疾患、関節リュウマチや骨折を伴う骨粗しょう症、パーキンソン病や脊柱管狭窄症など16種類が特定疾病に指定されています。

要支援や要介護状態になった場合、認定申請が必要になります。所定の手続きを区役所で行っても認定までには、一定の日数がかかります。早めの手続きが良いとのことでした。

介護状態に応じてサービスを受けることができます。主なものは、

- ①訪問介護があります。ヘルパーが来ます。
- ②訪問入浴は出張して自宅で入浴できます。
- ③デイサービスやデイケアは通所で運動、食事、入浴で、送迎つきです。
- ④訪問看護やリハビリもあり、自宅でサービスを受けることもできます。
- ⑤ショートステイは、短期間泊まれるサービスです。
- ⑥福祉用具の貸与や購入もあります。
- ⑦住宅改修は、家の内外に手すりを付けたり、スロープに改修してバリアフリーにします。
- ⑧各種住居施設サービスも色々あります。

後半は「認知症について」で、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症、その他等、病気の種類の説明がありました。

認知症は早期治療で病状の進行を遅らせることができる。早期対応が大切とのことでした。

また、認知症の方への接し方については、①驚かせない。②急がせない。③自尊心を傷つけない。会話時に怒ったり、否定したりしないでまず話を聞いてあげることが大切であることを学びました。これから、ますます多くなる認知症の方々と地域で一緒に過ごす上で参考になることが沢山ありました。大変有意義な2時間でした。



より良い町内会活動を目指して

～幌北第4町内会～

第4町内会は北15条と北16条の西1丁目から西4丁目になります。

町内の北16条西1・2丁目に藤学園があります。

藤学園とは、2022年10月に【藤陽祭】で「盆踊りをしてみたい。」と学園本部から相談があり、町内のやぐらや提灯・照明機材などを貸し出し【藤陽祭】に協力しました。

また、2023年には藤女子大2年生6名で結成された園芸部の皆さんから、藤学園周辺の美化活動に挑戦したいとの要望を受け、町内と一緒に雑草取りや土起こしをして「歩道柵花壇に花植え」を行いました。

2023年5月からコロナの感染症も2類から5類に引き下げられたことから「町内盆踊り大会と子供花火大会」を開催致しました。

「日本文化を次世代までを」と引き継がれてきた第4町内会の盆踊り大会は70年以上の歴史があり、町内の人はずっとより近隣の町内会の人や通りすがりのひとなど誰でも参加できるアットホームな雰囲気、コロナで3年間休止していましたが、今では夏の風物詩として欠かせない行事となっています。

子供たちの殆どがマンション住まいで昔のように家の庭先で花火ができる環境にないことから、子供たちが自分で花火に火をつけ楽しめる「子供花火大会」を計画したところ子供たちの参加が多く、2日分の花火が1日で無くなり2日目は追加発注するほどでした。

そのほか町内では、夏休みラジオ体操や歩道柵花壇への花植え、高齢者宅の見守り訪問、町内レク、新年交礼会などを行っています。

コロナ前は、年間20回ほどの活動で250名の参加がありましたサロン「ひまわり」では、2023年は手話教室も行いました。

第4町内会では、一人でも多くの方々に楽しく参加して戴ける行事と安全で安心して暮らせる町内会活動を目指しています。



5月歩道花壇の花植え



町内会盆踊り大会



子供花火大会

地域の皆さまとともに

～学生と地域で考えるまちづくり会（通称 Neolos 幌北）～

みなさんこんにちは、「NeoLos（ねおろす）幌北」です。NeoLos 幌北は、幌北地域に「根下ろす」まちづくり・ボランティアサークルです。幌北地区では、約半数を学生が占めるものの、住民としての活動にはあまり参加してきませんでした。そこで、学生の立場から、まちづくりに新しい「Neo」な視点とパワーを還元するべく、2007年に「NeoLos 幌北」が結成されました。現在はすべてのメンバーが北大生で、学生と地域住民が一緒になり、さらに小学校や児童会館、民間団体等とも連携しながら、コロナで希薄になった地域の交流や、世代間交流など様々な課題解決に向けて活動しています。

私たちは、町内会や小学校、児童会館の活動のお手伝いと、自分達で企画する活動を行っています。前者につきまして、今年度も、花植えや清掃、盆踊りなど、各町内会の行事や会議に参加させていただきました。

また、後者につきまして、幌北地区の皆さまにスマホやパソコンの使い方をお教えする「スマホ茶話会」を開催いたしました。雑談も織り交ぜながらの、とても楽しい会となりました。1月に幌北児童会館と一緒に企画した「ネオロスフェス」というイベントでは、北辰中学校の科学部の方にもご参加いただき、多くの小学生や地域の方にお楽しみいただくことができました。2月には、幌北会館で陶芸教室を行い、小学生、地域の方、大学生が一つのテーブルで一緒になって陶芸作品を作りました。

学生である私たちの意見を尊重してくださり、私たちの活動を暖かく支えてくださる皆さまには、日々感謝の連続です。特に、町内会の活動で一緒になった皆さまや、児童会館や小学生で



第二町内会の花壇の草刈り



1月のネオロスフェス



2月のネオロス幌北メンバーの追い出しコンパ

一緒に活動した子ども達に私たちの名前を覚えていただくと、とても嬉しい気持ちになります。

これからも、こんなに素敵で暖かな幌北地区で活動させていただけることに感謝して活動に励んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。