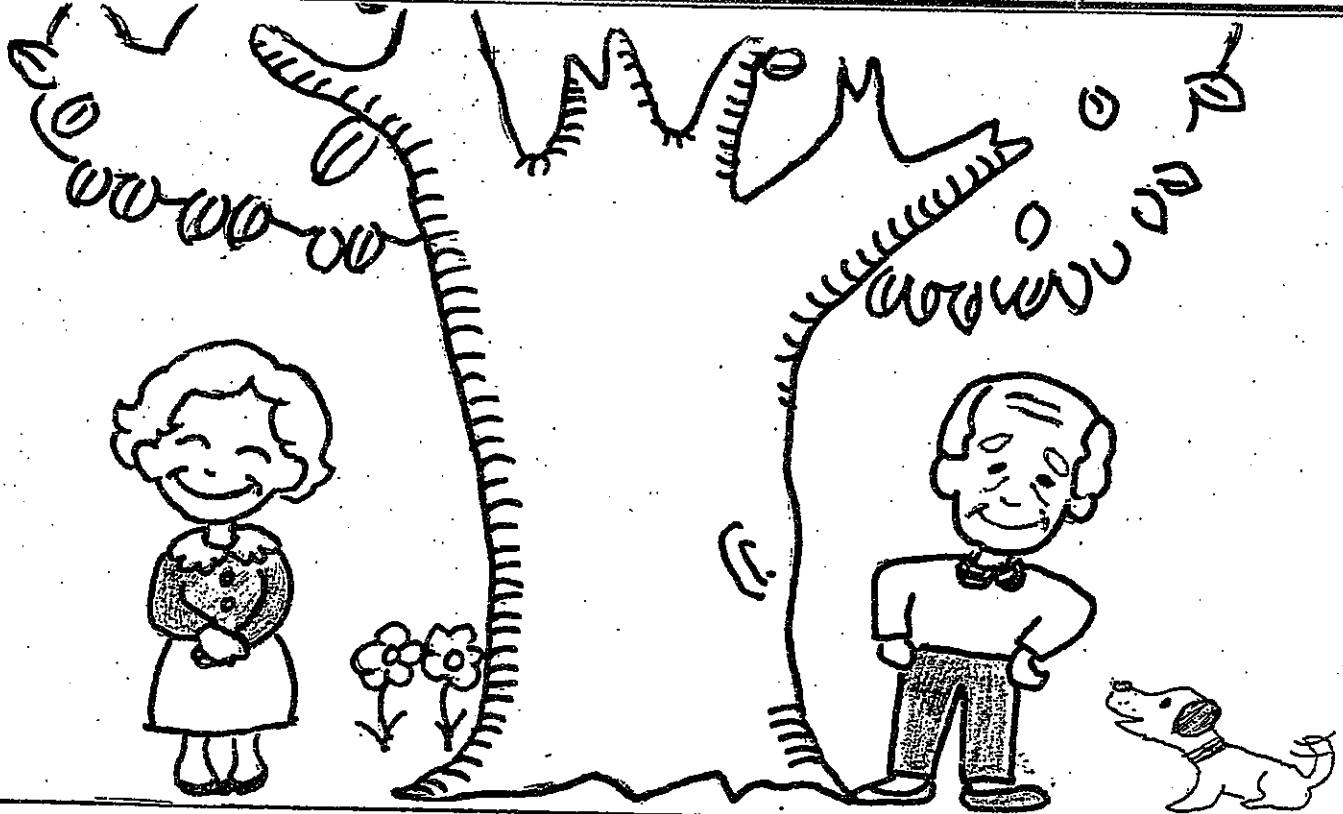


# あやとり

あやとりは、介護サービス利用者と介護相談室を結ぶ季刊紙です。

第 11 号

発行；黒磯市介護  
サービス相談機関  
「介護相談室」  
発行日；2003年  
9月25日



## 「あやとり」に寄せて」

黒磯市保健福祉部長 大野 貞賢

少子・高齢化が進むなか、平成二十二年度頃は、当市においても、二十%を超え、高齢者人口は約一万二千人余りになるものと予想しております。

高齢者の介護を社会で支え合う介護保険も四年目に入り、多くの方の理解を得ておりますが、サービスの利用者、及び家族の方々にとってはまだまだ不十分な点があるかも知れません。市としても、なお一層努力をして行きたいと考えております。

このような中、サービスの利用者とサービスの提供事業者との橋渡し役としての「介護相談室」の役割は非常に大きいものがあり、今後、ますます重要であると考えております。

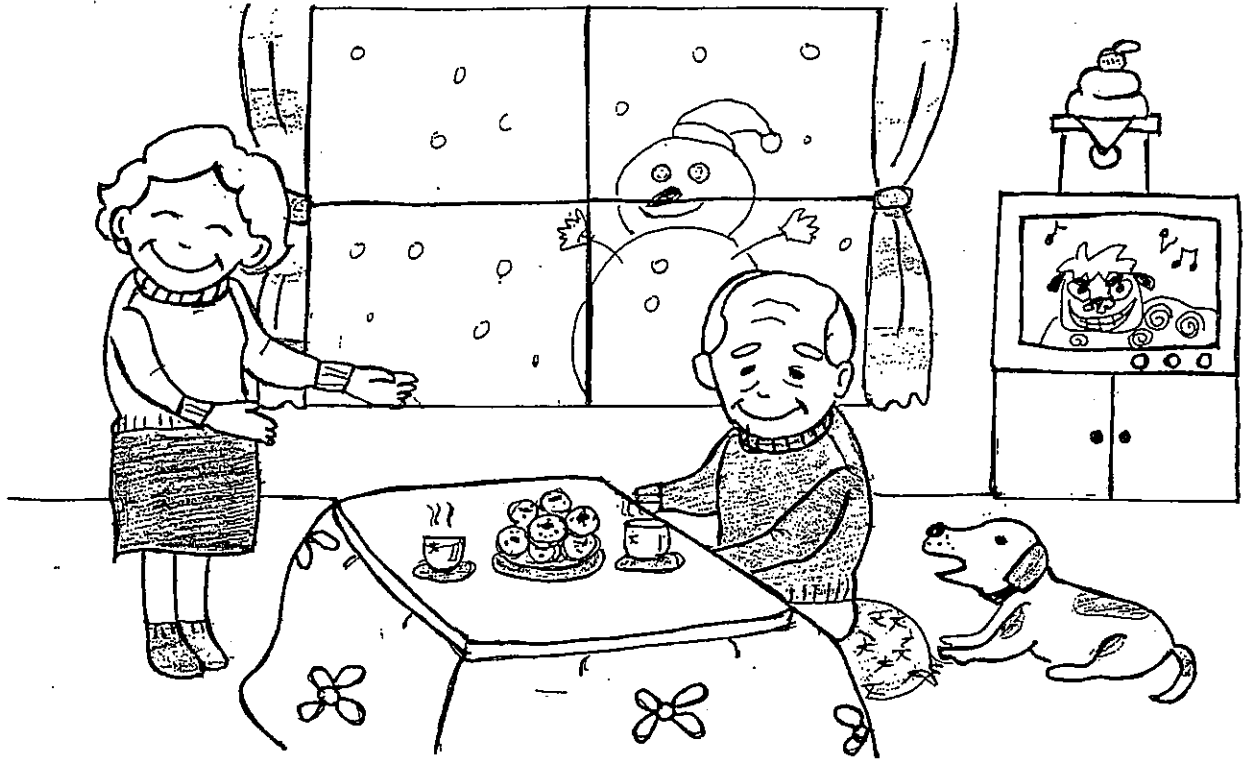
今後もサービスの利用者の声を大切にし、市行政、サービス事業所、介護相談員の協力・連携のもと、介護保険のさらなる充実に努力して行きたいと考えております。

# あやとり

あやとりは、介護サービス利用者と介護相談室を結ぶ季刊紙です。

第 12 号

発行；黒磯市介護  
サービス相談機関  
「介護相談室」  
発行日；2003年  
12月25日

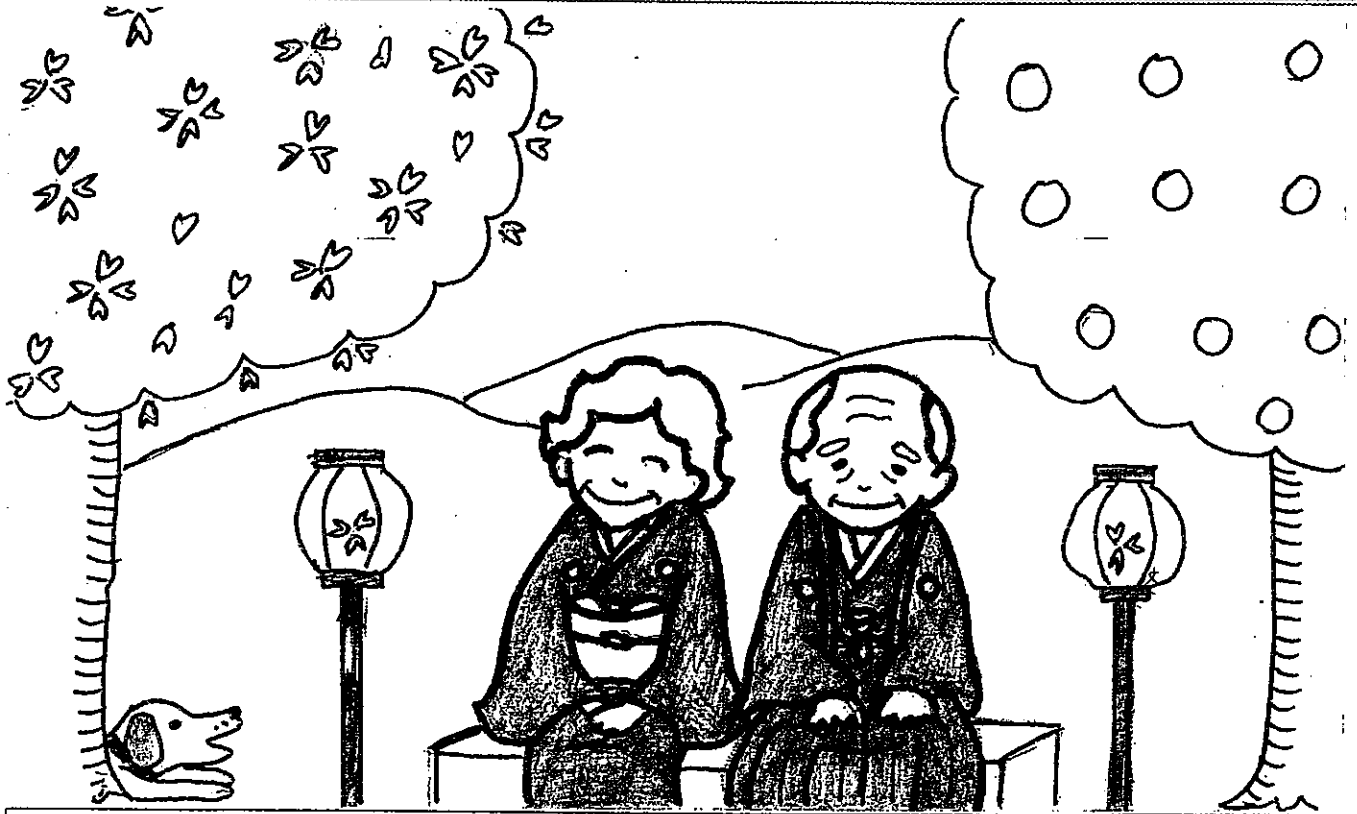


# あやとり

あやとりは、介護サービス利用者と介護相談室を結ぶ季刊紙です。

第 13 号

発行；黒磯市介護  
サービス相談機関  
「介護相談室」  
発行日；2004年  
3月25日



介護保険が始まり今年で五年目を迎えます。介護サービス相談員として、市内の施設やデイサービス、在宅訪問等を通し感じる事は、施設や事業所などの日々の努力とより良くして行きたいという姿勢です。

介護サービスを受けている利用者の皆様やご家族は四年の介護保険の歩みをどう感じていらっしゃるでしょうか。基本となる生活、食事、清潔、安全などは整いつつあります。次に必要になってくる物は、施設においても在宅においても決められた生活やりハビリから一歩進んだ満足感が今後の課題になるでしょう。

その為にもサービスをする側、される側の本音や希望にパイプ役としてお手伝いが出来たらと思います。

桜の便りも聞こえ、いよいよ暖かい春の到来ですね。  
皆様、今年もよろしくお願ひします。

相談員 菊池 文代

# あやとり

あやとりは、介護サービス利用者と介護相談室を結ぶ季刊紙です。

第 14 号

発行；黒磯市介護  
サービス相談機関  
「介護相談室」  
発行日；2004年  
6月30日



## 福祉用具のレンタルについて

あなたの借りているギヤッチベッド(電動ベッド)の電源は入っていますか？

いうまでもなくギヤッチベッドは、起き上がりや立ち上がりのために背上げや膝上げや高さ調節が必要な方々のためのもので、単なるベッドではありません。しかし、電源の入っていないギヤッチベッドは単なるベッドと同じです。

介護保険は、介護保険料という四十歳以上の市民の負担する貴重な財源をもとに運営されています。介護サービス利用者の負担は一部です。残り9割分は介護保険から介護サービス事業者に支払われています。

たとえば、月々千円で借りているギヤッチベッドは、実際には一万円のレンタル料であり、介護保険から月々九千円が支払われているということになります。もし、電源を入れずにギヤッチベッドを借りている人が百人いれば、年間千八十万円の保険財源が無駄になります。このとき、介護保険料は年額で一人あたり約二百十五円高くなっています。

寝るためのだけのベッドを月一萬円で借りますか？福祉用具は、必要なときに必要な分だけ借りましょう。必要でなくなったときはいつでも返すことができます。適切に福祉用具を使っていたことが適切な介護保険を育てていただくことにつながります。

# あやとり

あやとりは、介護サービス利用者と介護相談室を結ぶ季刊紙です。

第 15 号

発行：黒磯市介護  
サービス相談機関  
介護相談室  
発行日：2004年  
9月30日



## 「敬老の日」に寄せて

今年も敬老の日を迎えました。黒磯市で満七十五歳以上の方は四一三一人おり年々増えております。生活が多様化し高齢者の環境も日々変化していく中で、少しでも自分らしく歳を取りたいと考えている方は多いのではないのでしょうか。

ある日の新聞に興味深い記事が載っていました。百歳以上のお年寄りを性格面から見ると、一つの特徴があるといえます。きちょうめんで意志が強く努力家であること、思いやりがあり周囲に気遣いはするけど他人に頼り切らない。このような傾向が見られるといえます。又おもしろいことに女性には、社交好きな外向性の高い人ともいわれています。長生きしていることで自分に自信を持っている人も多いそうです。

性格に合わせることは上手な介護法にもつながるのではないのでしょうか。

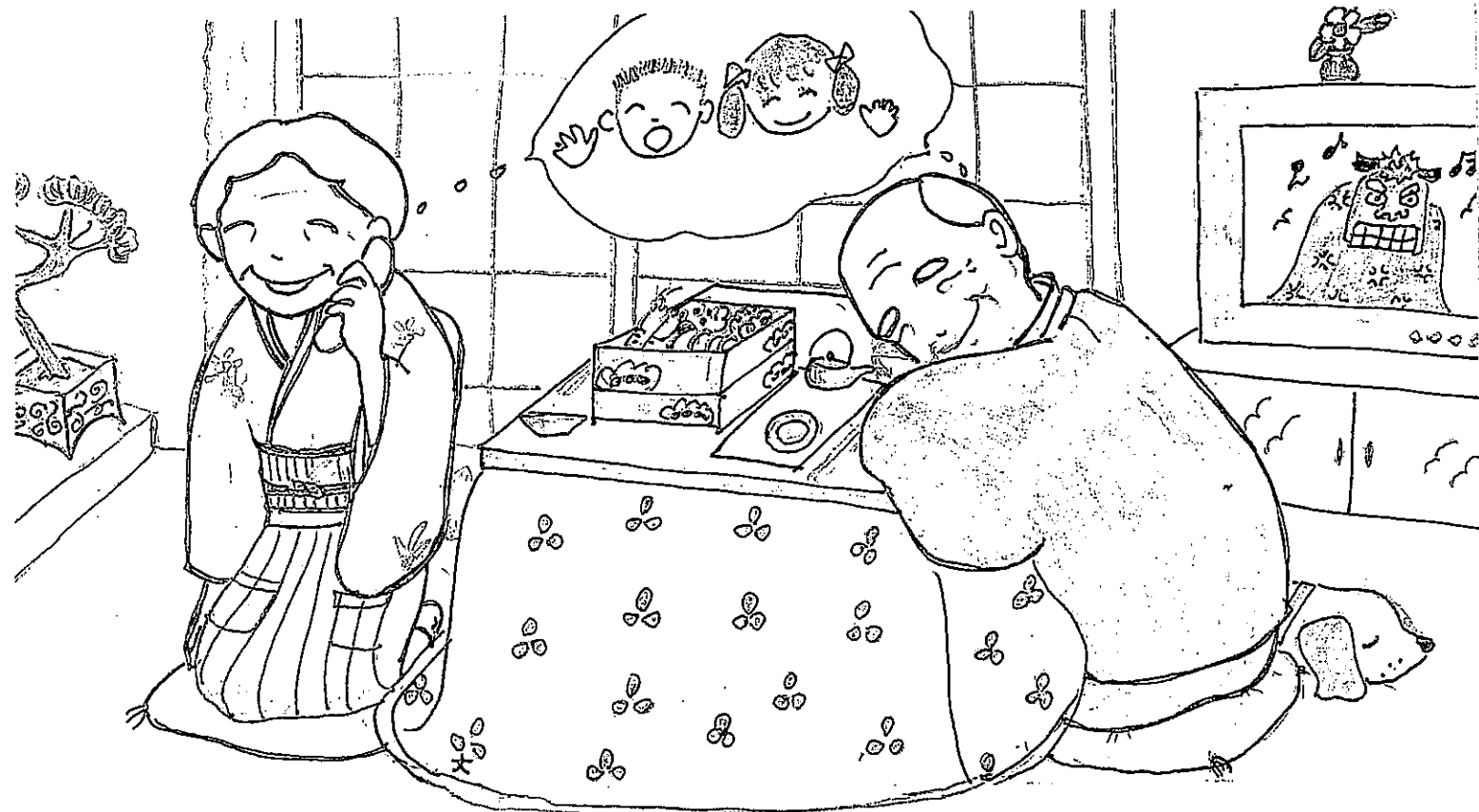
とかく高齢者になると面倒をみてもらうという意識が強くなりますが、自分が命を作りだしているとしたらこれ以上の自信はなく、長寿とはこのような意味なのだろうと思います。そのように考えると今年の「敬老の日」はとても意義深く感じられました。

相談員 秋元 洋子

# あやとり

あやとりは、介護サービス利用者と介護相談室を結ぶ季刊紙です。

発行；黒磯市介護  
サービス相談機関  
「介護相談室」  
発行日；2004年  
12月25日



## 日頃の訪問を通して

高齢になると身体の老いは確実に訪れます。肉体的な衰えは苦痛を伴います。目は悪くなるし、耳は遠くなる。思うように身体は動かない。病も襲ってくる。しかし、大切なのは衰えたところに目をやって、ため息をつく事では無く、まだ衰えていないところがある事を感謝しながら日々自然体で生活する事だと思います。

栄養のある食事、楽しく人と話をして明日の事を思う。おしゃれをする。これだけでも前向きな生活になれるでしょう。自分は病気だと思ふと人との接触を避けたり、笑顔も消え楽を選び寝てばかり、これが習慣になると寝たきりになりかねません。

「人の世話にはならない」と自負している方、それも生き甲斐、心の支えになるかもしれません。でも人の手が必要な時は受け入れてください。やれるだけやってみようという前向きな意志をもって行けば面白い毎日になるのではないのでしょうか。

この5年間の訪問を通して感じた事です。これから  
も那須塩原市介護サービス相談員として気軽に声を掛  
けて下さい。

介護相談員 石井俊子

# あやとり

発行：那須塩原市  
介護サービス相談機関  
「介護相談室」  
発行日：2005年

あやとりは、介護サービス利用者と介護相談室を結ぶ季刊誌です。

3月25日



市長就任にあたって

那須塩原市長 栗川 仁

この度、多くの市民の皆様にご支持をいただき、  
那須塩原市の初代市長に就任いたしました栗川で  
ございます。

さて、介護を社会で支えあう制度として介護保険が  
始まってから5年が経過しました。

現在、国では制度の見直しを行っております。

今回の改正においては、サービス給付の効率化・  
重点化を図るとともに、要介護状態の予防及び改善を  
重視し、元気なお年寄りをつくるための制度に変えて  
いこうとするものです。

保険者であります市は、これらの改正を踏まえ、  
住み慣れた地域で老後を過ごせるように、地域に密着  
したサービスの提供に向けて事業を行うことになり  
ます。

平成十二年度から始めました介護サービス相談  
員制度は、介護サービスを利用される方々を訪問し、  
介護に関する悩み、希望などの相談を行うとともに、  
季刊誌「あやとり」を発行し、介護に関する情報の  
発信に努めております。

市民の皆様、事業所の方々、相談員とともに今回の  
制度改正の重点目標の一つである、地域に密着した  
介護保険を目指して努力していきたいと考えており  
ます。

最後に、皆様のご健康とご長寿を祈念いたしまして、  
あいさついたします。

# あやとり

あやとりは、介護サービス利用者と介護相談室を結ぶ季刊紙です。

第 18 号

発行；那須塩原市  
介護サービス相談機関  
「介護相談室」  
発行日；2005年  
6月25日



出来るだけ自分でしたい

介護保険が始まった頃は、サービスを利用する事に不安を感じていた利用者の方も、利用する内にもっと身体を動かしたいと思うようになりました。

「自分の体力が衰えないようにリハビリがしたい」「少しでも身体を鍛えたい」「今より動けるようになりたい」と言う声が、だんだん多く聞かれるようになりました。家族の方も同じ思いです。「身体を動かさないとおつと言う間に動けなくなる」と心配します。

介護保険制度も見直しが始まり、介護予防や改善を重視する制度に変えて行くこととするものです。最近、食事の前に嚥下体操を取り入れる施設や足腰の運動を取り入れる施設など介護予防に力を入れるようになら変わってきているように感じます。

見直し後の介護予防には、筋力トレーニングや栄養改善指導、口腔ケアなどが挙げられます。

利用者の「出来るだけ自分で」の希望が叶い、無理なく楽しく、体力アップが出来る様に介護予防に期待したいと思えます。

介護相談員 菊池喜美子



# あやとり

あやとりは、介護サービス利用者と介護相談室を結ぶ季刊誌です。

第19号

発行：那須塩原市  
介護サービス相談機関  
「介護相談室」

発行日：2005年  
9月26日



## 介護相談室五年のふりかえり

介護保険と同時に活動を開始して5年が経過しました。制度が皆さんに浸透するまでは聞きなれないカタカナ語が行き交い、誰がどの人か何とも分かりにくい制度だったのではないかと思えます。

今は介護サービス利用者も増えて、本人にも家族にもとても助かるという声を多く聞くようになり、大分身近になってきたように思います。

私達も多くの皆様とお話をさせて頂き、その声を行政や事業所へ伝えて参りました。事業所も皆様の声をとっても大切に「マイナスの所は自分の所と受け止めています」と前向きに改善に努めて下さいました。

5年前に比べると、どの事業所もサービスの質は年々向上しているのではないのでしょうか。

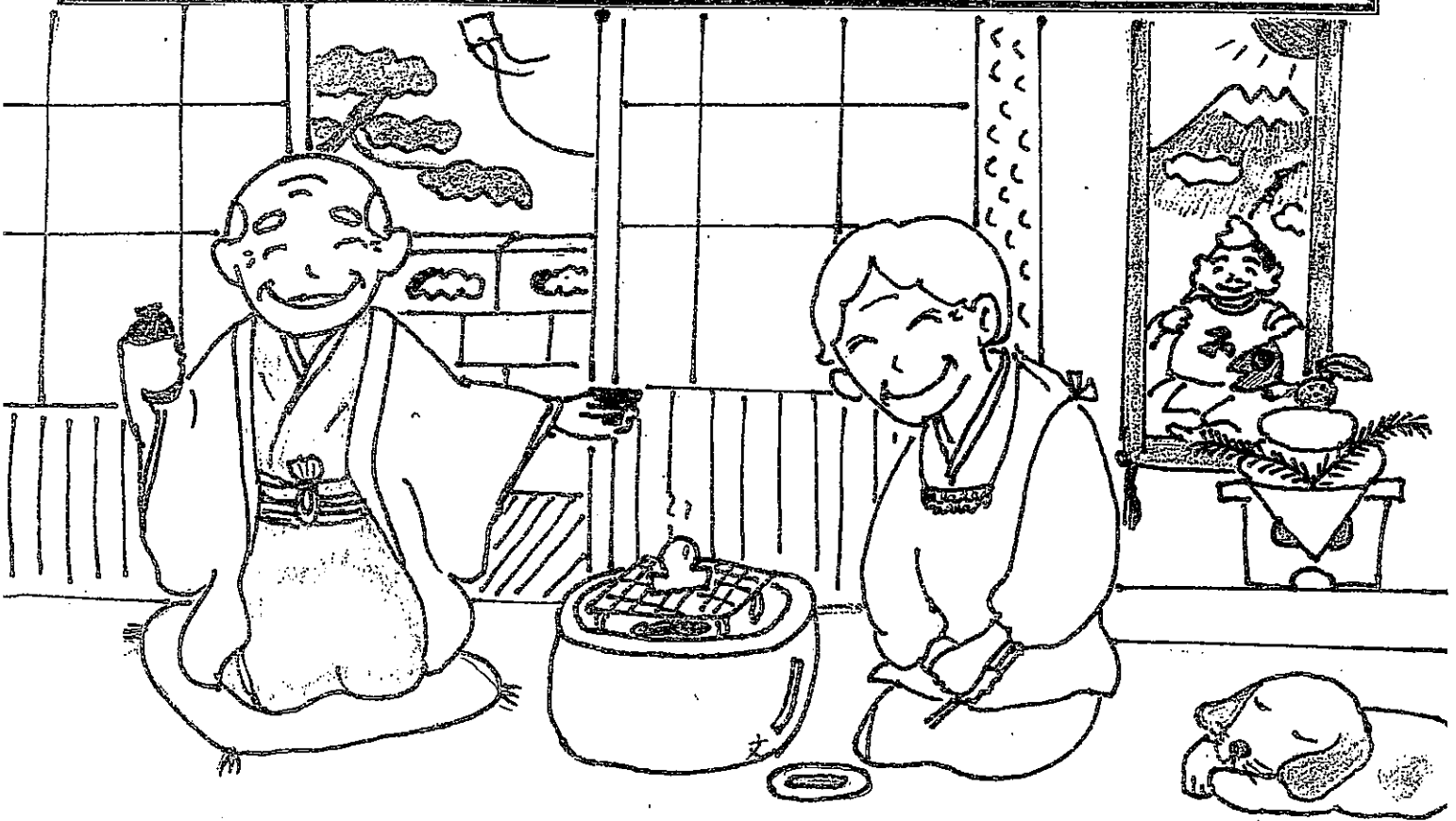
今後も皆様の生の声をお聞きして高齢者にやさしい街になるよう少しでもお役に立てるように活動を続けて行きたいと思えます。

相談員 本間 みつ子

# あやとり

発行：那須塩原市介護  
サービス相談機関  
「介護相談室」  
発行日：2005年  
12月25日

あやとりは、介護サービス利用者と介護相談室を結ぶ季刊紙です。



## よもぎお話し

昔は一家総出でもちつきをしている姿をよく見かけましたが、今では杵でつく姿もあまり見られなくなりました。

つきたての餅はあんこやきな粉、大根おろしすり胡麻、何をつけて食べても美味しい。今年も孫達と一緒に餅をつくのが待ち遠しい。

## もちつき唄

一、烏めが木からぼいちてよまいごと

二度とのぼるまい枯れ木小枝に

二、この餅はなんぼついたと人聞かば

一石三石七せ八かます

三、白河の天守櫓の八重桜

八重につぼんで九重に咲く

(以下略)



地元には伝わるこのもちつき唄は、奥州街道の宿場町だった鍋掛地区に江戸時代から伝わり福島県の白川(白河)から河内町の白沢まで約四十六キロ、十一の宿場を旅する人が題材。巻狩り祭りの会場でも唄われていました。伝統はぜひ残していきたいものですね。

利用者の方からお聞きしたお話です