

# 豊岡ハートネット通信

## 豊岡ハートネット通信第2号発行にあたり

昨年来「ヤングケアラー」のことが、報道でも目にするが多くなりました。みなさんも耳や目にしたことはありませんか？

北海道でも令和4年3月31日に「北海道ケアラー支援条例」を制定し、その中で18歳未満の家族等のお世話している若い人たちを「ヤングケアラー」と定義して、支援を進めています。私たちの周りにも自身を「ヤングケアラー」と理解しないで、「家族のために何とかしなければ」と頑張っている子どももいるようです。みなさんも少し気にかけていただけませんか？特に同世代の子どもを育てている保護者の皆さんの力をお貸しください。

「おかしいな？」と感じたときは、下記にお知らせください。

連絡先 旭川市社会福祉協議会

地域まるごと支援員 ☎23-0742

豊岡地区社会福祉協議会  
会長 瀧本 志信



## 豊岡地域包括支援センターについて

地域包括支援センターは、高齢者のための相談窓口となっています。高齢者の皆さんが、健やかに住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、様々な面から支援を行います。旭川市には地域ごとに11か所の地域包括支援センターがあり、豊岡地域包括支援センターは東部まちづくりセンターの建物内にあります。保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士、精神保健福祉士の専門職が対応を行います。予約の必要はなく、相談料もかかりません。電話での相談も受け付けており、必要に応じて自宅への訪問もさせていただきます。

### ☆相談例☆

- ・病気などで介護を受けたいがどうしたらよいのか
- ・近所の高齢者の様子が今までと違って心配
- ・介護予防をしていきたいがアドバイスがほしい

### ★具体的な相談事例★

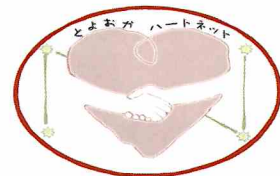
80代女性で一人暮らしの方が、物忘れ症状があり買い物に1日に何回も行って転倒を繰り返していたり、入浴できていない状況で心配だと遠方に住む家族より相談が入りました。病院にも定期受診していなかったため、まずは介護保険申請のために必要となる医師の意見書を依頼するため受診先の調整を行いました。

介護保険申請後には、住み慣れた自宅で生活できるように通い・訪問・泊まりが同じ事業所のできる「小規模多機能型居宅介護」へ依頼し、支援に結び付けることができました。サービス利用後も事業所から本人の状況を伺い、必要な支援が行えるよう連携を図っています。



住所：豊岡3条3丁目5番10号  
東部まちづくりセンター内  
電話：35-2275  
営業時間：月～金 9:00～18:00  
(祝日、12月30日～1月4日を除く)

## 安心見守り事業について



旭川市社会福祉協議会（以下、市社協）では、市内の地区社会福祉協議会（以下、地区社協）の協力を得て「安心見守り事業」を進めています。一人住まいの所帯が多くなり、高齢の方も増える中で豊岡地区社協でも地域の皆さまの協力を得て見守りを行っています。

豊岡地区社協では、安心見守りを行うために次の組織で運営しています。

「担い手」：見守りが必要な方の見守りを行います。簡単な記録をお願いしています。

「世話役」：担い手の相談役になります。何でも相談して下さい。

「コーディネーター」：担い手の取りまとめ役になります。豊岡地区には8名のコーディネーターが活躍しています。

「事務局・豊岡地区社協」：全体の取りまとめを行い、市社協との連絡役となります。

令和3年度は、豊岡地区で28人の皆さんを2,140回の見守りを行いました。

担い手さんとの絆づくりもできました。

## 安心見守り事業推進会議の報告

安心見守り事業を実施するために、毎年、地区の市民委員会、民生委員児童委員協議会の協力を得て「安心見守り事業推進会議」を開催しています。近年は豊岡地域包括支援センター、地域で福祉事業所を運営している皆さんの参加を得て、「安心見守り事業推進会議」の幅を広げています。活動の担い手が少なくなっている現状、地域が抱える課題について協議を行い、課題解決に向けた取り組みを進めています。

今年度は令和4年9月5日豊岡地区センターにて開催しました。会議では次のようなお話がありました。

疑問点：「見守り」をしてもらうことに遠慮している人がいませんか？

【回答】安心して下さい。費用等の負担はありません。ご希望がなければ、ご自宅を訪問することもありません。

疑問点：どのようにして見守りをしているのですか？

【回答】ゴミステーションにゴミを出している時に確認していることが多いです。希望があれば、電話することもあります。

疑問点：私も対象者になるのか、良く分かりません

【回答】高齢の方ばかりでなく、障がいをお持ちの方や病気の治療中の方も対象になります。

見守りには失われつつある「きずな」づくりの側面もあります。孤立を防ぐことも大切な目的です。困ったことがあれば、遠慮なく「担い手」さんに伝えて下さい。解決に向けて、さまざまな皆さんに協力をおねがいしています。

見守りを希望する方・不安のある方は、連絡をお待ちしています。

豊岡地区社協 会長 瀧本  
☎32-8389  
豊岡地域包括支援センター  
☎35-2275

今年度の安心見守り事業推進会議の様子



## 事業所紹介

### こんにちは！ NPO法人ニムピンです

2000年に障害者作業所を開設し、豊岡のこの地区に物件を買い事業所を作らせていただき14年になります。上手く受け入れていただけるか心配もありましたが、町内会にも喜んで受け入れていただき、今もご協力いただいている事に感謝しています。

ニムピンは就労継続支援B型（定員24人）・生活介護（定員16人）を運営しています。就労継続？生活介護？って何？と言われますが、障害がある方が日中に作業訓練を受け社会の中で生き生きと暮らす準備をするところです。作業をする気持ちを育てるだけではなく、日常生活に必要なスキルを学ぶところとして職員と共に活動しています。

屋外で寒い中工事現場に使うコーンを洗っている就労Bの利用者さんの姿を通りがかりに見ていただいているのではないかと思います。施設では旭川市の「拠点回収事業」を引き受けており市民の方がごみ減量のために自宅で衣類・紙・小型家電・アルミ缶・プラスチック・傘等をおる程度綺麗にして持ち寄っていただいています。旭川市で買い取ってもらったお金はニムピンに通っている障害者の皆さんの工賃になります。明るい挨拶を得意とするニムピンのメンバーは、お客様への対応も評判で、集まってくる回収物の量は旭川市内の障害者団体では断トツです。これは持ってきてくださる豊岡地区の皆様のご協力のお陰でもあり感謝しています。資源回収拠点にいらしたときは是非お声掛けをお願いします。



NPO法人 ニムピン  
住所：豊岡8条5丁目2番4号  
電話：34-8988  
代表理事 梅本 里美

## 赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金のご協力ありがとうございます。  
皆さまから寄せられたご厚意は、地域福祉のために役立たせていただきます。  
(豊岡地区共同募金委員会)

旭川ブロック工業(株) 様	旭川信用金庫豊岡支店 様
アサヒ警備保障(株) 様	(有)アルファ設計倶楽部 様
遠軽信用金庫豊岡支店 様	(有)大野塗装看板 様
(株)キタムラ 様	小関税務会計事務所 様
五大建設コンサルタント(株) 様	(医)こばやし歯科医院 様
(医)佐藤内科医院 様	大和印刷(株) 様
(株)高嶋建業 様	(株)寺岡種苗園 様
東信印刷(株) 様	(医)道北勤労者医療協会 様
(医)遠山整形外科医院 様	(医)豊和会豊岡産科婦人科医院 様
(医)歓生会 豊岡中央病院 様	(有)中川防災設備 様
(株)中村葬儀社 様	西山坂田電気(株) 様
日本メディカルプロダクツ(株) 様	ファイテンショップアモール店 様
(株)福居眼科医院 様	マルヨシ印刷(株) 様
(医)みずうち産科婦人科 様	めがねのナカムラ本店 様
(株)森屋工務店 様	(株)山本ビル(アルファ豊岡店) 様
(医)山田眼科 様	留萌信用金庫旭川東支店 様

(五十音順)

ツルハドラッグ旭川豊岡7条店様には募金箱を設置して頂きました。  
旭川市共同募金委員会より光陽町内会様が功績者表彰を受けました。

この広報誌「豊岡  
ハートネット通信」は  
赤い羽根共同募金の助  
成を受けて発行してい  
ます。



# コラム

グループホームあらたの菅野さんにお話を聞きました♪



イメージキャラクター  
ハートネットちゃん

高齢化に伴い、認知症患者数は急増しています。65歳以上の高齢者3人に1人は認知症若しくはその予備軍とも言われている現在、「認知症」と聞いたら記憶が失われたり、人格が変わったり単純な計算や日常生活での動作が出来なくなり、やがては家族や自分が誰なのか分からなくなるこんなイメージがありませんか？決して大げさな表現ではありません。そこで早いうちに認知症予防を取り入れて行きませんか？

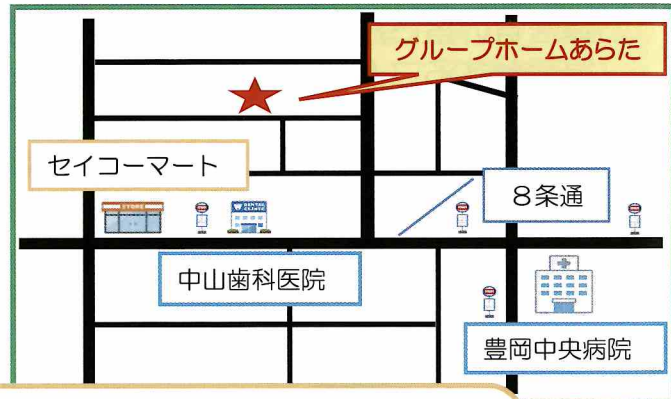


今日は「デュアルタスク運動」をご紹介します。デュアルタスクとは2つの課題という意味です。一度に2つ以上の物事を同時に行うことであり、「ながら作業」ともいいます。例えば電話をしながらメモを取る、歩きながら話をする等がまさにデュアルタスクです。運動をする事は脳の体を動かす部分を活性化させます。それに加えて課題を達成させるために考えることは、思考を動かし、脳の前頭葉を刺激します。

脳の様々な部分を活性化させる事は認知症予防において能力を向上させるといわれています。ご自宅でも簡単にできるものとして

- ①10秒間足踏みをしながら野菜の名前をいくつか言えるか？
- ②10秒間手拍子をしながら果物の名前を何個言えるか？

やり始めは沢山の数が言えなかったり足や手が止まったりすると思いますが、早期に認知症予防に取り組み、人生最後まで自分らしく過ごせるようトレーニングしましょう。



グループホームあらた  
住所：豊岡8条1丁目3番20号  
電話：34-1297  
管理者 菅野 笑子

## 豊岡ハートネット実行委員紹介



(写真左上より) 地域まるごと支援員菊池、介護老人保健施設フェニックス宮崎、小規模多機能型居宅介護旭山なかまの家荒木関、旭山なかまの家中西、豊岡地域包括支援センター上田、特定非営利活動法人ニムピン梅本、(写真右下から) 豊岡地域包括支援センター小林、グループホームあらた菅野、地区社会福祉協議会会長瀧本、地域まるごと支援員堀川、介護老人保健施設フェニックス東山(敬称略)

発行：豊岡地区社会福祉協議会、豊岡ハートネット実行委員会  
(事務局 豊岡地域包括支援センター ☎35-2275)