

# 地域への活動風景



## 田口山校区祭り (11月12日開催)

### 【 取り戻そう 地域の輪・絆 】

田口山校区では上記のスローガンのもと、令和元年の第9回を最後に自粛されていた校区まつりの開催が決定され、包括にも前回と同じく、模擬店での参加にお誘い頂き、「割りばし鉄砲の射的」で参加させて頂きました。



当初は役員の方より「前回より規模は小さくなるかも・・・」とお聞きしていましたが、当日は多くの子どもたちや地域住民の方々が参加され、前回とほぼ変わらぬ大盛況でした。

(包括の模擬店にも子どもたちの賑やかな声が終始、途絶えることがありませんでした。)

4年ぶりの開催で地域コミュニティの役員や校区まつり実行委員のメンバーは変わっておられましたが、今までの「地域住民の輪と絆」はしっかりと根付いていたことから、前日準備や当日の運営には多くの方々が参加され、スローガンにある「地域の輪」の強さを感じました。



## 藤阪校区 コミュニティタイムライン作成会

10/14 枚方市総合防災訓練 (ひこ防 'z 2023)

藤阪小学校に市の危機管理部職員、コミュニティ協議会、校区自主防災会の役員方が集合。枚方市からの緊急速報メールを合図に、シェイクアウト訓練(地震が起きた際にまず低く、頭を守り、動かない姿勢)と役員による「OOOOO JAPAN (フリーWi-Fi)」の接続確認を行いました。その後、豪雨災害を想定し、藤阪小学校から田口山小学校まで避難する広域避難訓練を3つのルートに分かれて実施しています。



11/25 コミュニティタイムライン作成会

10月の振り返りと共に、枚方市や大阪府職員から枚方市における災害リスクの説明があり、風水害で犠牲者を出さない為に、地域住民の取るべき防災行動や、避難のタイミングなどの行動計画についてグループワークを行いました。



「藤阪小から田口山小までは高低差が大きく、車椅子やベビーカーでの移動は避難が困難」「情報伝達はグループLINEのほうが」等々、活発な意見交換会でした。

作成会後の感想として、地域からは日々歩いて地域を知り災害に備える事、隣近所で力を合わせる事などを改めて学んだという声が多かったです。

# 包括大潤会だより

## VOL.79

令和6年冬  
医療法人 大潤会  
枚方市地域包括支援センター大潤会  
枚方市長尾谷町3-6-20  
072-857-0330  
発行日：令和6年1月1日  
発行責任者 管理者

新年あけましておめでとうございます。今年の干支は甲辰(きのえ・たつ) といっ、昇り龍などに描かれるように、勢いよく活気にあふれ、ぐんぐんと成長していく年のようです。今年4月に介護保険法改正もあります。皆様のお力になれるよう、私たちも制度をしっかりと理解し、業務に活かしていきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。



## 各担当からの報告 社会福祉士

地域に訪問した際、勧誘や訪問販売の電話が多く、固定電話を解約しましたとお聞きすることが多くなりました。

しかし携帯でも銀行や宅配業者などの様々な業種を装って、電話番号のみで簡単に送信できるショートメールなどを使って連絡を取ろうとすることが多く、注意は必要です。

固定でも携帯でも常にお金に関わる話には慎重にご対応いただき、即断せずに必ず身内や友人などに相談してみましよう。また少しでも怪しい、被害にあったかも?と感じた場合は警察、消費者センター、包括等へすぐにご相談ください。

## 保健師等

11月に行った予防プラン研修も好評でしたが、参加人数が少なかった為、高齢期の栄養改善のポイントについて、今後も周知が必要だろう、と考えています。食べているつもりでも蛋白質や野菜不足、炭水化物をバランス良く摂ることが出来ず、結果元気が出ない方も多いと考えています。

## 主任ケアマネ

介護保険事業所の皆様、1月17日に第12圏域事業所連絡会を開催します。今回は枚方市危機管理部の中原氏をお招きしてハザードマップからわかる第12圏域の特性と避難場所、日頃の備えについてお話していただき、その後第2層の活動報告をいたします

医療機関、介護保険事業所の皆様、2月26日に多職種連携研究会を開催いたします。

お忙しいとは存じますがご参加宜しくお願ひいたします。



## 今後の予定

【1月】16日~19日 関西医大看護学生さん実習

16日 藤阪校区新年のつどい・特定事業所連絡会

17日 事業所連絡会(全体)

30日 元気かい!藤阪

【2月】22日 自立支援型地域ケア会議(14:30~15:30)

26日 多職種連携研究会





# 地域包括ケアに向けた取り組み



## 『元気かい！藤阪』

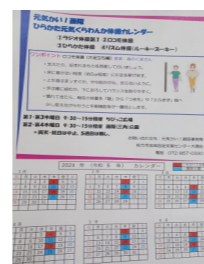
11月28日に藤阪公民館で 元気かい！ 藤阪 の本会議を行いました。

おめでたい話題が2件。社協フェスティバルでの「ボッチャ大会」に校区福祉委員 赤木さんがチームを組みエントリー。初出場で見ごと準優勝！

また「老人会会員増強プラスワン運動」の標語募集に藤寿会の高橋さんが投稿。「健康で 長生きするなら老人会 友あり歌ありゲームあり」が最優秀賞を受賞されました。

寒い時期ですが、藤阪公園とちびっこ広場での「ひらかた元気くらわんか体操」を元気に続けています。飛び込み初参加大歓迎です！

一緒に体を動かして暖まりませんか？ 体操カレンダーを大潤会で配布中です。



## すがはらひがし健康フェスタ



10月7日に菅原東小学校体育館で、

すがはらひがし健康フェスタ～みんなで始める元気で健康な地域づくり～が開催されました。

包括大潤会は握力測定会で参加させていただき、合計62名の方の測定を行いました。

また「訪問看護ステーション輝き」さんにご協力を依頼し、「知って得する体幹トレーニング～不良姿勢がもたらす影響について～」のミニ講座をしていただきました。腰痛や膝痛がある方が多く



『姿勢が大切なんです。』『参考になりました。』などの感想が聞かれました。

「枚方公済病院」さんは「頸動脈エコー」と「血管年齢測定」そして笑うと認知症予防になるという「笑いヨガ」をしてくださいました。

また「社会福祉協議会」さんによる車椅子操作の体験や、

塩分、糖分の含有量展示コーナーには、全国各地のカップ麺やジュースが展示されていて、見て楽しく学べました。



## 自立支援型地域ケア会議 (10月26日開催)

今回も「より良い自立支援とは？」を地域のケアマネ、介護保険事業者、薬剤師、リハビリ職、市役所、包括の職員で、事例を通じて話し合いました。

☆ 1事例目

ご本人は介護保険を使わなくても自信をもって日々の生活が出来るようになりたいと望んでおられますが、感覚麻痺が残存し鎮痛剤を服用中も、気だるさが出やすく不安を感じておられます。薬剤師に処方内容を見て頂いたところ、副作用が出やすいお薬であることから、本人にも処方の内容を知っていただきながら、主治医や薬剤師とも相談し、処方調整をおこなうことで気だるさを緩和すると、日々の生活がし易くなって自信に繋がっていくのではと提案がありました。

☆ 2事例目

本人の意欲向上から自発的な外出を楽しめるように支援を続けたいとのことであり、現在は家事支援を受けながら、なんとか興味・関心事は楽しんでいます。その中でまだ余力があることと、外出を楽しみたいという希望が本人にあることから、リハビリ職よりヘルパーと一緒に家事動作を行い、できる動作を増やすことで、「色々とできる自信」に繋がり、そこから公共交通機関を使った外出などのチャレンジにも繋がるのではと提案がありました。出来ることを増やすために必要な身体能力の改善に関わるアドバイスも併せて提案があり、意見交換が活発に行われました。

☆ 今年度も定期的開催を予定しており、よりよい支援について意見交換を図りたいと思います。



## 法定外研修会 「総合事業の理解と活用について」

令和5年12月13日、菅原生涯学習市民センターにて枚方市健康福祉部の大石作業療法士にご講義いただきました。

### 研修内容の概要

高齢者数は2025年に団塊の世代が75歳以上に、2040年に団塊ジュニア世代が65歳以上となり、2042年をピークに増加し続けます。それに伴い社会保障費も増加しますが、少子化の影響で税収は減少傾向となります。

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続ける事が出来るように、地域づくりや元気な高齢者を増やす取り組みがされています。

要支援の介護認定をお持ちの方に対して悪化を予防、また元気になっていただく支援(総合事業)のお話がありました。



### 具体的な支援の内容

