

各世帯1部ずつお取りください!!

# OK KUME だより

～いつかあなたのお役に立ちます～



▲HPはこちら

## 第14号

令和5年6月発行

### 今回の 障がい福祉サービス

## デイサービスセンター 架夢

～ひーど～

南久米に  
障がい者  
サービスが  
開設!



管理者  
山潟さん

よく通る道沿いに気になっていた建物があり、今回改めて訪問してみることにしました。向かった先は久米の癒のはす向かい。正面にはカラフルな看板が掲げられています。

迎えてくれたのは、管理者の山潟さんです。今年の1月にオープンしたばかりの障がい者向けのデイサービスセンターだそうで、運営は「一般社団法人障害者生活支援センターぐっどらいふ」とのこと。名称は「かむぴーす」と呼ぶそうです。その由来は、デイサービスセンター架夢としては2号店であり、その2を指で表すとピースサインになることからだとか。そのピースには「平和」や「笑顔」といった意味も込められているそうです。

一日の定員20名の生活介護(デイサービス)と、一日の定員5名の日中一時支援(一時的見守り)を提供されており、全体活動や個別活動、年間行事を行っているとの事です。

「私たちはお一人おひとりに寄り添い、その方のお気持ちや特性に合わせた環境づくりを大切にしています」と熱い口調で山潟さん。なんでも、それぞれ個別に一日のプログラムを作成し、その方の特性にあった個別支援を提供しているのだとか。ご利用者の方に共通しているのは、耳からではなく目から伝わる情報の方が理解しやすいとのこと。そのため、一日のプログラムを文字やイラストで表記するだけでなく、写真も使い、文字の形もなじみやすい書体にするなど、個別に受け入れやすい表記の工夫をしているそうです。



館内にも工夫がみられ、利用者がお一人でも落ち着けるようにと、パーティションを工夫して個別のスペースが設けられており、自然体でいられる雰囲気となっていました。

自慢は、職員と利用者で作り上げる成人式だそうです。山潟さんは、「年間行事の中で、特に成人式をみんなでごodawって企画し、盛大に行っています」と誇らしげ。昼食にもこだわっていて、地元食材を中心に、ヘルシーだけどしっかりと美味しさの食事を提供しています。

最後に  
山潟さん  
から一言

たくさんの方に利用してもらえたらと思います。  
あと、当グループでは、職員さんを大募集中です。  
お気軽にご応募ください!



お問い合わせ先

松山市南久米町351-1  
089-993-6137 担当 山潟

今回の注目記事

# 久米・愛あいサロン

(公社)松山市シルバー人材センター委託

(学)愛媛学園の故・渡邊笙子前理事長が「気軽に集まれる場所を作りたい」との想いで2014年7月31日、場所を無償で提供し、開設したのが“久米・愛あいサロン”今回は、副会長の正岡美保子さんと、事務局の藤原浩子さんにお話を伺いました。

「運営はスタッフ7名が中心。会員数は100名余りで教室数は全部で12あり、刺繍や俳句など各教室月2回実施。授業料は1回220円(1杯飲み物付)年会費1000円で、年齢制限なく、どなたでも参加できます。サロンでは手作りの手芸作品の展示・販売も行っています!」

スタッフを大事に考えていた笙子先生の教えが『1日100円儲けましょう』開設当時から、葉っぱを集めてお金にする等の活動を行っていました。現在は、年末にスタッフで正月飾りの竹細工を数百個制作し、道後の旅館などに販売しています。

「コロナ禍で活動を自粛していた時『まだ開かないの?』と地域の方の声があり、サロンを待ちわびている人が多くいることを実感しました。『話をするだけでも楽しい』と言ってもらえることが私たちの励みになり、とても嬉しい。笙子先生の想いを繋いでいきたいと、熱い想いを語って頂きました。



坂本公一先生

## 「草履」教室

5年前からサロンで教えている坂本先生。先生は1年かけて草履製作の技術を習得。その草履は紙袋の取手に使われている製紙を使用して作られています。初心者の方でも簡単に作れるように、先生が針金の型を考案。丁寧に教えてもらいながら、皆さん楽しく作っていました。2ヶ月かけて1つの草履を制作するそうです。「間違えることがあっても、やり直して作っていくことが認知症予防になる!」と先生。



(生徒さんA)2年教室に通っている。友達にあげると好評で、今までたくさん作ったが、100%納得できた作品はない。難しいけどすごく楽しい。

(生徒さんB)力加減できれいな楕円にならないことがあって難しい。2週間空くと、やり方を忘れてしまうが、毎回優しく教えてもらえる。



樋口嘉寿子先生

## 「音楽体操」教室



笙子先生と高校で同級生だった樋口先生は、「松山で音楽体操を広めたい」と笙子先生から打診され、音楽健康指導士2級

を取得し、3年前からこのサロンで教えているそうです。先生曰く「音楽体操は、楽しく自由に、自分が動きたいように動いていい」とのこと。「健康年齢を上げる」ために、昭和クイズ等も取り入れ、笑いの絶えない楽しい時間が流れていました。

とても若々しい先生は、今年米寿になられるそう。秘訣を伺うと「ここで“お姉さん”と呼ばれることが元気の源。もう歳だからと悲観的にならず、『この歳でもやれる!』と思う事が大事。健康は気持ちから」「高齢の方みんなにもそう思っ欲しい。“生涯現役”という笙子先生の意志をこれからも継いでいきたい」と力強く語られました。



## 最後に運営スタッフより。

コロナを機に外へ出る事が億劫になっている方、ぜひ来てほしい。いつでも気軽にお立ち寄り下さい。

お問い合わせ先

久米・愛あいサロン  
089-904-3978



## 耳より情報

# チョイソコ おのくめQ&A

よくある質問にお答えします!(NPO法人まるっとおのくめさんより)

- |                              |                                                        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Q</b> チョイソコおのくめって何?       | <b>A</b> 完全予約制で相乗り型の送迎サービスです。                          |
| <b>Q</b> 誰でも利用できるのですか?       | <b>A</b> おでかけに不便を感じている方なら誰でも利用できますが、利用会員としての登録が必要です。   |
| <b>Q</b> 誰が、どこが運営しているんですか?   | <b>A</b> NPO法人まるっとおのくめが運営しています。運営メンバーは完全ボランティアの地域住民です。 |
| <b>Q</b> どこにでも行けるのですか?       | <b>A</b> 利用会員さんの自宅等とチョイソコおのくめ専用の停留所ならどこへでも行けます。        |
| <b>Q</b> チョイソコ専用の停留所とはどこですか? | <b>A</b> 現在、利用会員の自宅等以外の停留所は約140あります。詳しくはHPをご覧ください。     |

まるっとおのくめ(チョイソコおのくめ)のHPはこちらから!!



## お役立ち情報 Part① 福祉用具の利用って?

前回は障がいでの福祉用具利用についてご説明しましたが、今回は介護保険制度での利用について。

公費の減免を受けるなら障がい者制度では障害者手帳の取得が必須であったように、介護保険制度での利用にはまず、「介護認定」を受けるのが絶対条件となります。認定にはまず市への申請が必要です。対象は65歳以上(特定疾患除く)で、認定が下りるには、市の調査を受け「第三者の支援が必要、もしくはその手前の状態である」と判断された方に限られます。認定の区分ですが下は要支援1から上は要介護5まであり、非該当なら利用できないので他の方法を探ることになります。

認定がおりた時にまずお手元に届くのが、ピンク色の「介護保険被保険者証」いわば介護サービスのパスポートのようなものです。受け取った後、担当のケアマネジャーを通じて、定価の1割~3割でレンタルや購入ができるようになる流れです。お急ぎなら届く前に前倒しで借りることも可能。ただし、非該当なら実費となるので注意が必要です。

給付の対象を大まかに分類していますので、ご確認を。詳細をご希望の方は包括支援センター小野久米(Tel 970-3761)までご連絡ください。



### 貸与

- 簡易スロープ
  - 歩行補助つえ
  - 歩行器
  - 設置式手すり
  - ※車いす
  - ※介護用ベッド
  - ※床ずれ防止用具
  - ※徘徊感知機器
  - など
- (※は要介護2以上)

### 購入

- ポータブルトイレ
- 補高便座
- シャワーチェア
- など衛生上使いまわしに適さない物



## お役立ち情報 Part②

### ていれぎ会で

### 「まつイチ体操」始めました。



高井地区ていれぎ会のまつイチ体操に行ってきました。

まつイチ体操とは、高齢者の健康寿命を伸ばすために、松山市保健所の理学療法士が考案した安全な体操です。ストレッチ・筋肉トレーニング・バランストレーニングを、寝ながら無理なく自分のペースで行います。

ていれぎ会では、理学療法士から3回の体操指導を受けて、毎週木曜日の午前10時から、会員11名が高井公民館分館大会議場に集まって体操をしています。手足が当たらない程度の間隔を空けて、ヨガマットやバスタオルを敷き、まつイチ体操のCDを聞きながら、休憩を挟んで約1時間体を動かします。体操には6つの種類があり、各教室で好きなものを選べます。自宅でできる30分のメニューもあります。

参加した方々は「体操したあと身体が軽くなってとっても気持ちがいいです」「体操していると体に痛みが出てくるので普段動かしていないんだなあと思います」「痛いところがあれば無理せず自分のペースでできるのがいいですね」「みんながまた集まれるようになってとても嬉しいです。こんな機会を作ってくれて感謝です」と笑顔で話してくれました。

皆さんの地区でもまつイチ体操を始めませんか？  
興味のある方、場所を提供できる事業者があれば、包括支援センター小野・久米にご連絡ください。



## 今回のちょっと寄り道

今年2月、愛媛マラソンに初参加しました。ハーフは何度か経験していますが、フルマラソンは初体験。最初は風を切り、軽快に走っていましたが、後半はきつくて辛くて痛くて。私が干の風になりそうでした。

それでも何とか制限時間ギリギリで完走!その後のビールのお旨さに悶絶した私です。

編集員 柿坂



「完走後、お城をバックに」

令和5年6月発行

取材・編集

ケアネットぶらす 情報発信部 OKもっと

柿坂 健介・余田 英樹・稲荷 衆一・仲村 竜哉・渡部 保子  
青木 正樹・荒田 真紀・新名 勝美・林 麻未・松山 絵理香

発行者

ケアネットぶらす 情報発信部 OKもっと

事務局

松山市地域包括支援センター小野・久米 松山市鷹子町740 (鷹子ふれあい館2階)  
TEL 089-970-3761

印刷

明朗社