

こんにちは!

# 千年苑です



千年苑介護支援センター  
☎ 019-658-1190  
盛岡市上太田穴口 53 番地

**1** 年縄を 地域のサロンでは 11 月に少し早い年縄作りをしました。実習にきていた学生も参加させていただき、作りました! 学生は藁を扱うことも初めてと、手取り足取り地域の方に教えてもらいました。私、武内も支援センターに配属され早何年、少しはできるようになりました☆ 他地区でも 12 月に年縄作りを実施するところがあります。この時期がくると、一年が終わるんだなあ、一年あつという間だったなあとしみじみ感じる今日この頃です。(一番左が私作成)

## 豆ちき!

年縄(としな)とは、年神さまを祭るために正月に張る注連縄(しめなわ)のこと。一文字、大根メ、輪メ、牛蒡メなどいろいろな形があります。



**2** 地域活動 地域の方からお声をかけていただき、実施中です! 地域の集まりの場で認知症についてお話をさせていただきました。コロナ感染症のためにしばらく休止していた集まりの場が再開したり、新しい活動の場ができたりと、地域活動も様々行われています。支援センターでは「何か話してほしい」「何かやってほしい」とお声をいただければ、ご希望にそった内容で講話や体操等実施いたします。お気軽にお声がけくださいね☆



## お詫びと訂正のお知らせ

前号の「わわわだより(令和 6 年 7 月発行第 11 号)」にて、「盛南地区の人口動態」と題し、人口、65 歳以上人口、高齢化率の掲載をいたしました。そのなかで、仙北地区と本宮地区の高齢化率が入れ違う誤りがありました。

ただし、右記表のとおり

仙北地区の高齢化率  
“ 26.2% ”

本宮地区の高齢化率  
“ 17.9% ”

となります。

訂正し、お詫び申し上げます。

Features	人口(人)	65歳以上(人)	高齢化率
仙北	13,867	3,639	26.2%
本宮	19,553	3,500	17.9%
太田	8,613	2,519	29.3%
つなぎ	725	352	48.6%
盛南圏域	42,758	10,010	23.4%
盛岡市	278,410	81,700	29.4%

(令和6年3月末現在/高齢化率は小数点第二位以下四捨五入)



## 編集後記

心新たな気持ちで新年を迎えました。昨年は「わわわだより」を通じてたくさんの方々とかかわることができました。

今年はへび年のごとく広報誌のさらなる進化を目指していきます!

皆さん楽しみにしてください。

(おっぴ)

# わわわだより

令和 7 年  
1 月吉日  
第 1 2 号

発行:医療法人 謙和会 荻野病院  
イーハトーブ地域包括支援センター  
盛岡市本宮一丁目 6-48  
019-636-3720

HAPPY  
NEW YEAR  
2025

昨年引き続き 本年もご支援ご協力の程  
どうぞよろしくお願ひ申し上げます

イーハトーブ地域包括支援センター 職員一同



イーハトーブ地域包括支援センターは、盛岡市から委託を受け、本宮・仙北・太田・繋地区にお住まいの高齢者の皆さまの日々の困りごとや心配ごとについて、適切な機関と連携して解決に努め、安心して暮らしていけるようご支援します。



## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座を開催しました。地域の店舗であるマイヤ仙北店、仙北小学校 4 年生の皆さんと学びの時間をもちました。



マイヤ仙北店では店舗ならではの課題があり、現場で働いている職員さんと対応について意見交換をしました。

仙北小学校では、認知症の方が安心できるような接し方について、寸劇を交えて考える良い機会となりました。「やさしい言葉で話したい」「正面からゆっくりと声かけしたい」など、さまざまな意見がありました。



5人に1人は認知症になるといわれています。1人を4人で見守り、その1人も輪に入り5人で支えあう地域にしていきたいですね。

## 人生会議ってなんだろう?

人生会議とは、「もしものとき」にどう治療してほしいか、どう最期を迎えたいかを家族やお医者さんに伝えるためにあります。

東仙北での地区サロンでは本人の気持ちを大事に、家族としてどう支えていくのか。「サイ五郎さんちの人生会議」という絵本とカードを使用しグループワークを行いました。



参加者の方々からは、「自分が大事にしていること」「自分が思っていること」をしっかりと家族に伝えることが大切と実感した様子でした。



地域包括支援センターでは、盛南地区区内にて出前講座を開催しております。ご希望される町内会や推進会その他の団体等ありましたら、当センターまでご相談ください。

SC その10 がゆく!!

Topic 01 ~芽生えた たくさんの「わ」~  
オレンジガーデニングプロジェクト

オレンジガーデニングプロジェクトとは、2020年に新潟県長岡市から始まり、「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう!」という思いを共有し、全国各地でオレンジ色の花を咲かせるプロジェクトで、日本中に広がりつつあります。盛南地区でもお花を通じて「人と人」「人と居場所」「人と心」が繋がりたいにも優しい地域を目指し5月から活動を開始しました。



マリーゴールドとキバナコスモスの種を撒きました。

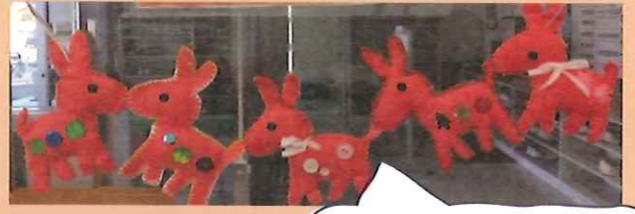


一人では難しいことも、みんなとなら叶えられました。



育てた苗は小学校・保育園の子どもたちの手へ! 思いを込めた花が人と人を思う優しい輪となり人から人へバトンのように想いを乗せて渡りました。

Topic 02 ~思いを巡らせながらひと針ひと針~  
ロバ隊長つくり隊



ロバ隊長は認知症になっても安心して暮らせるまちづくりへの道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、一步一步着実に進んでいくという意味が込められています。

9/21 アルツハイマーデーに向け、「ロバ隊長つくり隊」が結成されました! 地域にお住まいの高齢者、地域のサロンに参加されている方、グループホームに入居中の方、小中学生の皆さんにご協力いただきました。完成したマスコットはオレンジガーデニングプロジェクトに協力いただいた機関や地区の活動センター、企業などに配布しております。

今後もだれにも優しい地域となる未来へ向け活動していきたいと思ひます。

Topic 03 ~今回はたおるドレスづくり~  
できることが形になる!

地域に住む高齢者の方が自分らしく元気に生活できるように「できることを形に!」を目標に活動しています。今回のたおるドレス作りはAさんのお話がきっかけでした。

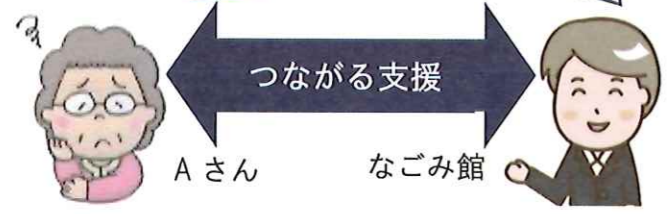
縫物は得意。せっかく覚えた“たおるドレス”を作りたい方いないかしら?

施設でボランティア活動をしてくれる方を募集しています。



当日は施設の入所者さんや地域にお住まいの方10名が集まりました。各自好きな柄や色のフェイスタオルを選んでいただき、Aさんを講師にワイワイしながらスタート! みなさん慣れた手つきで作っていました。

地域で活動したい方、ボランティアを募集しております。当センターへご連絡ください!



11/22 なごみ館で開催しました!

知っていますか?  
ヤングケアラーのこと

令和6年、子ども・若者育成支援推進法の改正があり、ヤングケアラーが法律に明記されました。中高生の17人に1人がヤングケアラーといわれており、支援の強化が進められています。

ヤングケアラーとは、“本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども・若者”のことです。「お手伝い」との違いはその負担や責任の重さ。学校生活への影響や、こころ・体に不調が出始めた時は無理をしているサインかもしれません。

もしかして、ヤングケアラー?

出典:子ども家庭庁ホームページ (https://www.cfa.go.jp/aaa/)

- 障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。
- 家族に代わり、幼い子どもを育てている。
- 障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。
- 目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。
- 日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。
- 家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。
- アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。
- がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。
- 障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。
- 障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

介護支援専門員として ヤングケアラーについて学ぶ

近年、少子高齢化や人口減少などの影響により、家族の形や働き方、生き方が多様化しています。私たちの生活や地域を取り巻く環境の変化に伴い、一つの世帯で複数の悩みを抱えたり、その悩みが複雑化しています。

介護支援専門員は定期的に自宅を訪ね、利用者の生活やサービスの実施状況等を確認します。そのため高齢者の支援でありながら、その世帯が抱える課題をキャッチできる立場にもあると言えます。

イーハートブ地域包括支援センターでは、支援者支援の取り組みの一つとして地域ケア会議を開催しています。9/10(火)の地域ケア会議では「子どもの支援から見える家族支援のあり方」と題し、スクールソーシャルワーカー \*1の砂田麻子さんによる講演、ならびに事例検討を行いました。介護支援専門員・相談支援専門員・医療相談員等が参加し、ヤングケアラーの理解を深めるとともに、いち支援者として果たすべきことを再確認できた会となりました。



\*1 スクールソーシャルワーカー (SSWr) …主に小・中・高などの教育現場で児童生徒の困りごとや心配ごとへの相談援助を行う専門職です。