



生活クラブ生協の介護保険事業所

さいわい

2020.冬号

No.18

# 生活リハビリクラブ 幸 だより



生活クラブ

発行:生活リハビリクラブ幸運営会議  
問い合わせ:川崎市幸区南幸町2-4-2-101

発行責任:仁藤名都子/編集責任:福岡洋子  
TEL.044-556-1122 FAX.044-556-1121

## <連続講座> 開催報告

### オトナの素敵☆ライフスタイル ～心と身体と生き方と～



- |           |                  |    |               |
|-----------|------------------|----|---------------|
| 第1回 9/11  | 「なりたい自分になる魔法の質問」 | 講師 | ぱっかん楽観・小川千恵さん |
| 第2回 10/23 | 「7の倍数で考える女性のからだ」 | 講師 | あんず薬局・御堂直美さん  |
| 第3回 11/20 | 「はじめよう！人生会議」     | 講師 | 中原コモンズ・鳥海幸恵さん |



第1回講師の小川さん

9月から3回にわたって「オトナの素敵☆ライフスタイル講座」が開催されました。かわさき、幸、中原の生活クラブ3コモンズでの合同企画を、生活リハビリクラブ幸の向かいにオープンしたメロディーココを会場として初めて行ないました。また、企画内容を“オトナ女子”向けとしたことも新しい試みでした。人生の折り返し地点を過ぎて、気になること、考えておきたいことをテーマとした内容に、たくさんの申し込みがあり、企画に興味を持った新しい生活クラブ生協組合員や地域の方も参加してくださいました。

第3回の「はじめよう！人生会議」は、人生の最終段階でどんな医療やケアを望むかを、「もしバナゲーム」というカードを使って考えようという内容でした。講師の説明を聞きながらメモをとったり、カードを前に色々悩む姿がみられ、参加者の真剣な取り組みがうかがえました。連続して参加した組合員も多く、グループワークやゲームを通して参加者同士が話すことができ、顔の見える関係作りにつながりました。



第2回の様子 みなさん真剣！

(幸コモンズ 佐藤由美)

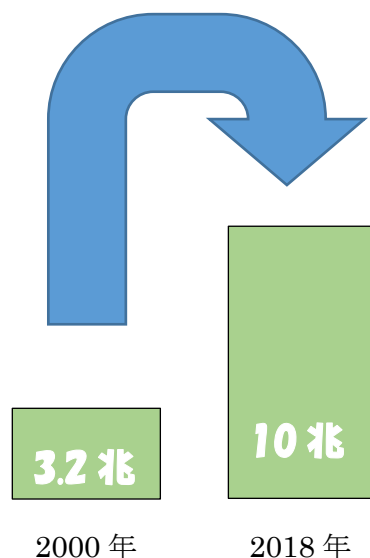


## どうなる!? 介護保険

生活リハビリクラブ幸では、介護が必要と認定された方を対象に、介護保険事業として、デイサービス・ヘルパー派遣・ケアプラン作成の3事業を行なっています。介護保険は介護の社会化を目的に2000年に施行されました。5年ごとに国による改定が行なわれ、2020年も制度が改定される予定です。

国の介護保険による費用は、当初の3.2兆円から現在では10兆円を越え、今後も膨らむことが予想されています。こうした背景を踏まえて、改定は費用を抑制する方向にすすんできています。2015年には、比較的軽度とされる要支援1・2の方が利用する通所・訪問サービスが、各市町村による地域支援事業となりました。今後の改定に向けては、要介護1・2の生活支援の地域支援事業への移行やケアプランの利用者負担などが審議されています。

国の財政が厳しいからといって、サービスを本当に必要としている人が、利用できなくなることは避けなければなりません。生活リハビリクラブ幸を運営しているメロディーが在籍している神奈川ワーカーズ・コレクティブ連合会では、東京のワーカーズとも連携して、「介護の日フォーラム実行委員会」を形成し、介護保険改定に向けて活動をしています。フォーラムを開催し、介護保険の実態をみなさんに伝えたり、院内集会や署名を集めました。



10月院内集会の登壇者のみなさん

10月28日に衆議院第一議員会館で行なわれた院内集会では、メロディーのケアマネジャーも参加して、介護現場の実態を国会議員や厚労省に訴えました。

誰でも自分や家族がいつ介護が必要になるかわかりません。必要になった時に、安心して利用できるよう、よりよい制度にするために、現場からの声を上げていきます。

(施設長 福岡洋子)





# 多世代の居場所 メロディーココ

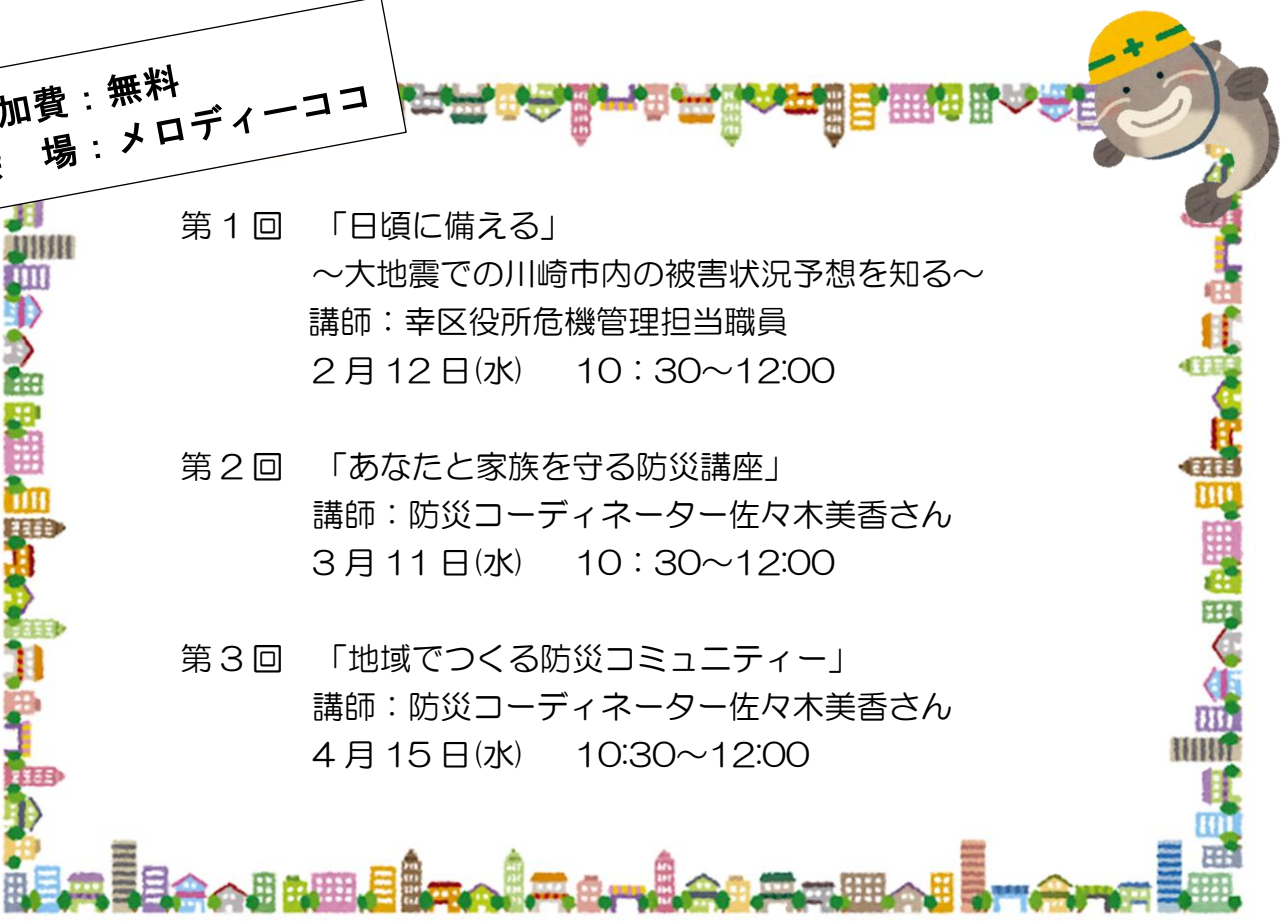
災害発生その時！私は、家族は、地域は？どう身を守る？

## 連続防災講座

災害の大きさは、被害の大きさに決まるといわれています。地震による火災が発生すると被害は6倍になると予測されています。

昨年の台風19号では身近な地域で甚大な被害がありました。大地震災害の自然現象は、人間の力では止めることはできません。しかし、災害による被害は私たちの日ごろの備えによって減らすことができるのではないのでしょうか。自らの身を守り、家族、地域と自助、共助と支え合い助け合うことがより大切になってきます。講座は1回のみの参加もできます。お待ちしております。

参加費：無料  
会場：メロディーココ

- 
- 第1回 「日頃に備える」  
～大地震での川崎市内の被害状況予想を知る～  
講師：幸区役所危機管理担当職員  
2月12日(水) 10:30～12:00
- 第2回 「あなたと家族を守る防災講座」  
講師：防災コーディネーター佐々木美香さん  
3月11日(水) 10:30～12:00
- 第3回 「地域でつくる防災コミュニティ」  
講師：防災コーディネーター佐々木美香さん  
4月15日(水) 10:30～12:00



## 「メロディーココ」

赤ちゃんからシニア世代までさまざまな人が集う「多世代の居場所」です。人のつながりを強めながら「おたがいさまのたすけあい」を助け、顔の見える関係をつくります。

## 編集後記

2月…1年で一番寒い季節ですが、冬至から1か月余り、夕方の日がだいぶ長くなってきたことを実感するとちょっぴり嬉しくもなります。気温はまだまだ低いものの、立春を迎えて暦の上だけでも少しずつ春になっていくと気持ちも上向きになりますね。

かわさき commons 山田慶子

## 介護一口メモ

### フレイル予防

高齢者が健康な状態から要介護状態になるまでに「フレイル」という中間的な段階を経ると考えられるようになりました。年齢を重ねて、段々体が弱くなり、外出する機会が減り、心や体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。フレイルにならないようにするには、適度な運動・バランスの良い食事・口腔や嚥下のケア・社会参加が大切ということです。



日常生活のあらゆる場面が健康に関わると思い、日頃から予防に取り組みましょう。

通所管理者 福岡洋子



生活リハビリクラブ地図

## 事業内容

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| デイサービス<br>(通所介護) 事業    | 介護や支援の必要な高齢者の方に、送迎つきで、昼食・入浴・趣味の活動等を通じて、楽しく過ごしていただきます。(月～土)                                  |   |
| 居宅介護支援事業               | 介護保険の申請代行やケアプランの作成、サービスの調整・手配をします。  |   |
| ホームヘルパー派遣<br>(訪問介護) 事業 | ホームヘルパーがご自宅を訪問し、食事・排泄などの家事や介護等の日常生活の援助を行います。  |   |
| 川崎市<br>要介護者ヘルパー派遣事業    | 介護保険の給付サービスだけでは生活が難しい高齢者のお宅をホームヘルパーが訪問し、家事等の生活援助サービスを行います。<br>(利用には申請が必要ですので詳しくはお問い合わせください) |   |
| W.Co<br>メロディー<br>独自事業  | 生活支援<br>サービス事業  | 手助けを必要とされている方にサービスを提供します。例えば、お年より・障がいを持つ方・病弱な方のための付き添い、通院介助等。また、保育園の送迎や産前産後のお手伝いの育児支援など。まずはご相談ください。<br>*介護保険など公的サービス以外 *川崎市産前・産後家庭支援ヘルパー派遣事業<br>Tel&fax 044-533-8308<br>URL <a href="http://wco-melody.com/">http://wco-melody.com/</a> e-mail <a href="mailto:wco-melody@guitar.ocn.ne.jp">wco-melody@guitar.ocn.ne.jp</a> |
|                        | 多世代の居場所<br>メロディーココ  | 子どもからシニアまで、多世代が集えるコミュニティカフェです。<br>顔のみえる関係をつくり「おたがいさまのたすけあい」をひろげます。  |

\*ワーカーズ・コレクティブ(W.Co)とは：地域に暮らす人たちが、生活者の視点から地域に必要な「もの」や「サービス」を市民事業として事業化し、自分たちで出資し経営し労働を担う働き方の組織です。

\*W.Coメロディー：参加型福祉の趣旨に賛同した地域の人々が、自主的にワーカーズ・コレクティブ メロディーを組織し、日常のワークを担っています。