



生活クラブ生協の介護保険事業所

さいわい

2021.秋号
No.25

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堂会議

発行責任：仁藤名都子／編集責任：内村真由美

問合わせ：川崎市幸区南幸町 2-4-2-101

TEL.044-556-1122 FAX.044-556-1121

健康寿命を延ばすために

地域とつながり 役割をもつことを大切に

中原コモンズ 鳥海幸恵（老人看護専門看護師）

毎年6月、国内外の高齢者医療・ケアにかかわる人々が集い、日本老年医学会学術集会が開かれます。今年のテーマは「高齢化最先進国の医療のあり方—老年医学から超高齢社会への提言」。数えきれないほどのプログラムの中、とりわけ印象深かったのは、高齢者医療にかかわる最前線の医師たちが発する「人生の集大成期を生きる高齢者に医療ができることは限られている」というメッセージでした。

もちろん、体調を崩しやすい高齢者にとって良質な医療は重要です。が、“地域の中で役割をもち生きる意味を実感しながら生活することが健康寿命の延伸にとって最も重要だ”ということが数々の医学研究で証明されつつあり、医療はその補完的役割をもつにすぎない、というのです。

誰もが、ただ長く生きるだけでなく、心身健康で楽しく生き抜きたいと願います。運動や食事、趣味を持つことなどの大切さはよく知られています。しかし最新の医学研究は、地域とつながり、できれば誰かの役にたっていると感じることが、自分だけで・自分のためだけに行う運動・趣味習慣や食事改善“よりも”老年期の健康問題の低減に寄与することを明らかにしています。また、ただボランティアや趣味の会に参加するよりも、報酬を得てはたらくことがより健康寿命延伸に役立つとも（ちなみに“働かなければ生活できないから働く＝お金のために働く”ことは、ときには健康悪化リスクを高める、とか）。つまりは地域との

つながり＝役立つこと・報酬を得ること＝やりがい、となるのが、生き活きと長生きする秘訣、ということになります。

ひとつきあいが得意な人、苦手な人、一概には言えません。でも、自分なりの方法でつながりや社会参加の場をもつことは、やがて自分と大切な家族の健康を守るのかも——いきなりは、無理です。若い？時から、今から、マスクして、街に出ませんか(*^_^*)



誰かのために頑張る
オトナのための

セルフメンテナンス講座

場所:メロディーココ 参加費:各会 100 円
申込:生活リハビリクラブ幸まで 044-556-1122

11月18日(木) 10:00~11:30 リラックス♡ ボディーケア

体ほぐしですっきり、心もほっこり。ゆっくり行いますので、どなたでも参加できます。

持物:綿マフラーか長めのタオル(あれば)、飲み物
定員:5人
講師:和田紀子(こころとからだのケアタイム主宰)

11月27日(土) 13:30~15:00 始めよう 人生会議

誰もが迎える人生の最終段階に備え、自分自身の価値観に気づき向き合う時間を過ごしましょう。自身と大切な人のために。

持物:すなおなココロ
定員:12人
講師:鳥海幸恵
(老人看護専門看護師)



12月2日(木) 10:00~11:30 おしゃれ♡ スカーフ活用術

スカーフ・ストールの巻き方を学びませんか。毎日のおしゃれから災害時の対策まで、あなたと家族を守る技になります。持物:お持ちのスカーフやストール、手鏡

定員:10人
講師:谷川美佐枝
(ぬのこころ主宰
フォーラムアソシエ講師)

生活クラブ組合員とW.Coメロディーの交流会



♪幸コモンズ

幸コモンズとメロディーのワーカーズさんとの交流会は、6/16(水)午後オンラインで行いました。

3人のワーカーズさんから、働き始めたきっかけや働きかた、楽しいことと大変なこと、いろいろ伺いました。

コモンズの参加者からは、「介護のことをなんでも聞ける仲間がいることが心強い。」

「元気で仲がよい職場だと感じた。」

と感想が聞かれました。

これからも、幸コモンズは、W.Coメロディーさんと、住みやすい街づくりをめざして協力していきたいと思います。(幸コモンズ 和田紀子)

♪かわさきコモンズ

7月7日 メロディーココにて

交流会と言っても何が何だかわからないまま参加しましたが、気さくにお話頂いて「リハ幸」「W.Coメロディ」がそれぞれ分かり、苦労や工夫・運営の事までお話をいただき、すっかり仲間な気分になりました。

メロディーココは入ってしまえば、アットホームでランチもお茶もでき、毎月色々な企画があるので、また遊びに行きます。

(かわさきコモンズ 仙波尚子)



介護のことで何かお困りのことがあったら 生活リハビリクラブ幸にご相談ください。

介護は他人事と思っていませんか?

介護について何でも相談に乗ります。

ご自分の事や家族のことなどお気軽にご相談下さい。

電話番号 044-556-1122 生活リハビリクラブ幸



介護一口メモ



デイサービスにいこう！！

新型コロナウイルスの影響で介護サービスの中で特に影響を受けているのが、「デイサービス」です。高齢者が利用を控えたためです。高齢者が外出を自粛することは感染予防には有効といえますが、外出を控える期間が長くなると、運動機能の低下や認知機能の低下から心身機能全体が低下する生活不活発病を招く恐れがあります。生活不活発病に陥らないようにするには自助努力だけでは不十分です。「デイサービス」は感染対策をしていますので、出来るだけ利用を行い生活不活発病に陥らないようにしましょう。

ケアマネジャー 丸山美保子

デイサービスの歩行訓練

生活リハビリクラブ幸では毎日昼食後に看護師付き添いのもと多くの方が歩行訓練をされています。



端から端まで 17m ほどあり、かなり長いです。ご自分で何往復と決めて歩かれる方、看護師に励まされて歩かれる方など様々です。歩き終わったあとは、充実感にみちた笑顔がみられます。

いつもタオルをありがとうございます！！

組合員の方からタオルや古くなった綿製品をいただいて大変助かっています。コロナ禍の中、机のパーティションをはじめ消毒作業が増えました。いただいた布は消毒や掃除のほか様々なところに使用しています。ありがとうございます。

多世代の居場所

メロディーココ



メロディーココではカフェだけでなく様々なイベントを開催しています。

★フリーマーケット

11月6日(土) 14:00~17:00

★ボランティア連続講座

「おたがいさまのたすけあいで
つなぐちいきのわ！！」

◇11月10日(水) 14:00~16:00

講師：荻原妙子さん(フードバンクかながわ地域
連携コーディネーター)

◇12月8日(水) 14:00~16:00

講師：森田智美さん(川崎市社会福祉協議会
地域課 書記)

◇1月25日(火) 14:00~16:00

講師：前田絹子さん(W.Coメロディー)

Facebookでチェック



LINE公式アカウント



働きたいと思ったら

毎月15日は行こう！ ワークーズデー

W.Co(ワークーズ・コレクティブ)とは

自分を生かす働き方で、地域に必要な機能をつくりたい。そんな思いを束ねて生み出した働き方です。こちらのフォームからお気軽にお申込み、お問合せください。



「生活クラブのデイサービス」

ご存じですか？

自分たちが暮らしたい、そして未来に残したい「食」「環境」そして受けてほしい「福祉」として生活クラブ 神奈川は生活リハビリクラブを神奈川県内に創り、幸区に生活リハビリクラブ幸が誕生しました。デイサービスの昼食はもちろん！生活クラブの消費材を主に使用し、デイサービスの厨房で全て手作りしています。お昼になるとやさしいだし汁や、お醤油の香りが食欲をそそります。

「そろそろデイサービスに行こうかしら」「ケアマネジャーからデイサービスをすすめられるけど、どこが良いかわからない」など迷ったら、悩んだら、まずは生活クラブの福祉事業所にご相談下さい。

☎556-1122

※ケアプラン作成（ケアマネジャー）訪問ヘルパー派遣事業も行っています。

編集後記

いつまで続く？コロナ禍。外出も控え、コミュニケーション不足の日々でストレスが溜まり、健康が脅かされている。だから優しくなれない？みんなで穏やかに過ごしましょう！（佐野）

生活リハビリクラブ幸地図



事業内容

デイサービス (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 (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 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。 (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 メロディー 独自事業	生活支援 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、高齢者・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。 *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 Tel&fax 044-533-8308 URL http://wco-melody.com/ e-mail wco-melody@guitar.ocn.ne.jp
	多世代の居場所 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。 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。

*ワーカース・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、自主的にワーカース・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。

W.Coメロディーではホームページで様々な情報を発信しています。
ぜひアクセスしてみてください。 <http://wco-melody.com>

