



生活クラブ生協の介護保険事業所

さいわい

2024.春号

No.35

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 発行責任：永野絵美／編集責任：小林君子
問合せ：川崎市幸区南幸町 2-4-2-101 TEL.044-556-1122 FAX.044-556-1121



【生活リハビリクラブ幸運営会議 2024 年度方針】

生活リハビリクラブ幸運営会議は、中原区、幸区、川崎区の近隣コモンズ、W.Co メロディー、戸手生活館運営会議、かわさき生活クラブ理事会の各組織からの代表と、生活クラブたすけあいネットワーク事業部の参加で、生活リハビリクラブ幸を地域拠点として、おおぜいの参加で地域福祉を豊かにする「参加型福祉」をひろげる活動に取り組んでいます。

2024 年度の活動テーマは、

「地域にたくさんの『お互いさまのたすけあい』をひろげよう！」

人と人が出会いつながる場をつくり、困ったときに誰かに頼れる、助けてと言える、「お互いさまのたすけあい」をひろげ、誰もが暮らしやすい地域づくりをすすめていきます。

生活リハビリクラブ幸が身近な地域拠点となるよう周知し、おおぜいの人の参加ですすめていきます。

【参加型福祉ってなに？】

参加型って？

他人ごとにしらない＝自分事・当事者として向き合うこと。
自分から距離が遠くなればなるほど当事者意識は薄れますが、どんどん参加することで、自分自身だけでなく、地域や社会に目をむけることができます。
生活クラブは、おおぜいの人々が、地域・社会の課題解決の当事者になるために、参加で責任の領域を広げていく考え方を大事にしてきました。

参加型福祉とは・・・

「おおぜいの私」が「参加型」でつくるもう一つの、私たちが受けた「福祉」です。

生活クラブでは、急速な高齢化などの社会状況の変化を先取りしながら、市民参加型の福祉事業を展開してきました。

子育て、介護、社会的孤立を地域全体の課題と考え、お互いにたすけあう参加型のしくみである参加型福祉をひろげ、誰もが安心して暮らせるまちづくりをすすめていきましょう。

(生活リハビリクラブ幸運営会議代表 永野絵美)



多世代の居場所メロディーココは



4月で5周年を迎えます

メロディーココは、誰もが安心して暮らせる地域になったらいいなあの想いで作りしました。「ココに来ると誰かに会える」「ココにくると誰かとつながる」をコンセプトに月曜日から金曜日までオープンしています。毎月第3金曜日の「多世代のココ食堂」には40人以上の方が来てくれるようになり、カフェ、ランチにも馴染みの方が増えました。月～金曜日の14時以降は、誰でもほっとひといきついて欲しくて、何も注文しなくて良い時間としました。数々の企画も行い、少しずつ地域に根付いてきたかなあと実感しています。

5周年を契機に地域の方々や「誰もが安心して暮らせる地域をつくりたい」と同じ思いを抱いて活動している方々とつながり、力を合わせていきたいと、講演会を開催します。

講演会

「孤独や孤立をなくしていくための つながる『居場所』の可能性」



日時:2024年7月7日(日) 13:45～16:00(予定)

場所: ミューザ川崎 研修室1・2・3 / 参加費: 資料代500円

講師: 湯浅 誠氏 (認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ理事長)

※会場の人数制限がある為、定員になり次第締め切らせていただきます。

参加申込・お問い合わせ先: ワークス・コレクティブメロディー 044-533-8308

【報告】元氣なくらしのヒント『快語(かいご)カフェ』～2/21(水)～

介護や看護について、日頃の思いや悩みなどを話し、ホッとできるような座談会を行いました。

すでに介護中の方の大変さ、これからの方の漠然とした不安、同じ状況の方同士の思いの共有など、様々なお話しを伺うことができ、考えるきっかけとなりました。

《参加者からの感想》

- ♥ いろいろな情報を聞いてよかった。まずは状況を知ることが大事。
- ♥ 同居での毎日の介護は大変。親を見てくれている姉に感謝。
- ♥ 普段、介護で大変。話を聞いていただきすっきりした。
- ♥ 親は遠方にいるので、兄弟がそばにいて面倒をみてくれていることに感謝。
- ♥ まだ介護とかはないが、そうなった時に話し合える、相談できる場があると良いなと思った。
- ♥ 遠くにいるから気づけることもある。そうやって気づくことも役割だと思った。

解決できなくても話すだけで
気持ちがスッキリしました。
こうやって話す場が大切。とても
充実した時間となりました。



働きたいと思ったら、毎月15日は行こう！ ワークスデー

W.Co (ワークス・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し込み、お問い合わせください。➡





介護一口メモ ～低栄養と誤嚥の予防について～

高齢のご家族と関わる中、「最近疲れやすくなった」、「なにごとにも億劫になってきた」という言葉が聞かれるようになっていませんか？もしかしたら、それは低栄養の状態に陥っているのかもしれません。

「低栄養」とは、身体を動かすために必要なエネルギーやたんぱく質が不足している状態のことです。高齢になり活動量が減ることで、筋力が低下し、食欲不振になる方が多いです。健康と要介護のはざまの「要介護予備軍」にあたる「フレイル」や「サルコペニア」に陥る大きな要因の一つで、低栄養の状態が続くとさらに筋力や身体機能が低下し、悪循環になります。



【低栄養の主な症状】

- 体力低下：疲れやすい。動くのが負担に。五感の衰え・日常生活への支障。
- 筋力・筋肉量の低下：足腰が弱り転倒しやすくなる。嚥む力や飲み込む力が衰える。
- 免疫力の低下：感染症や皮膚炎・褥瘡などが起こりやすい。治りにくい。
- 認知機能の低下：記憶力・思考力・判断力が低下。コミュニケーションがとりづらくなる。
- 骨量・骨密度の低下：骨折しやすくなる。背骨や腰が曲がって腰痛に。呼吸器障害を起こす場合も。

低栄養の状態が長く続いて機能が低下しすぎると、元に戻ることは困難です。早期発見して栄養状態を改善することが大切です。糖尿病などの生活習慣病で食事制限が必要になることもありますが、過度のエネルギー制限は低栄養から嚥下障害、誤嚥性肺炎につながる恐れもあります。個人差があるので、医療職の適切な判断を仰いで行いましょう。

食事を楽しい時間に、食べる楽しみを感じてもらえるような環境づくり、味付けの工夫、食材選び、味付けを心掛けて、私たちも日々支援にあたっています。

(訪問サービス提供責任者 富山 弘美)



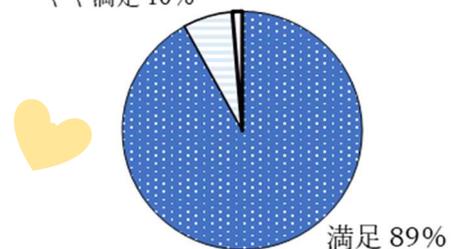
利用者のサービス満足度アンケート調査報告

「生活リハビリクラブ」ではより良いサービスを行っていくために、「利用者のサービス満足度アンケート調査」を毎年実施しています。

生活リハビリクラブ幸では、通所・訪問・居宅事業所あわせて 258 枚配布し、195 枚の回収となりました。各事業の様々なサービスに対する満足度やご意見を回答いただきました。皆様からの評価と貴重なご意見を参考に、サービス向上に努めてまいります。調査にご協力いただいた利用者・家族の方には心より御礼申し上げます。2023 年度のアンケート調査結果につきましては、生活クラブ生活協同組合のホームページ上でも公開しております。より一層地域に開かれた透明性のある介護サービスを提供してまいります。今後ともよろしく願い申し上げます。

ニーズ調査結果

やや満足 10% やや不満 1%



生活クラブ生活協同組合
ホームページはこちら➡



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。

ご自分のことや家族のことなどお気軽にご相談ください。



電話番号 044-556-1122 生活リハビリクラブ幸

介護スタッフ

大募集!

○ 時間：8：30～18：30 シフト制・早番遅番あり

子育て世代が働きやすい時間帯も応相談

○ 時給：1,112円（処遇改善手当は別途あり）

○ 勤務：週1回からOK!

レクリエーション・食事・入浴・排泄等の

サービスを行います。

資格がなくてもOK 働きながら資格を取得!



看護師

○ 時間：12：30～16：30

○ 時給：1,512円（処遇改善手当は別途あり）

○ 1日からでも大丈夫 ○ 正看護師・准看護師の資格をお持ちの方

食事後の服薬、歩行訓練、入浴時の体調確認、クスリ塗布、簡単な体操が主な仕事です。看護師として現役を引退した方が大活躍中!

病院勤務は無理だけど資格を活かして、まだまだ、働きたい方。そんな方に最適♥です。もちろん、若い方でも近所で少しでも働きたいなあという方。お待ちしております。



編集後記

花粉症シーズン真っ盛り。この機関紙が発行されている頃には治まってくれていますように（K・A）



生活リハビリクラブ紹介

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。 *介護保険などの公的サービス以外 *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。

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>

