

岩手のすべての人々の、健康でいきいきした暮らしを応援

いきいき 岩手

Vol.14 2016

岩手の「いきいき元気人」

◆岩手県民長寿体育祭(盛岡市)

われら「岩手サポートーズ」

◆(株)ソルド(盛岡市)

これが、元気な岩手をつくる活動だ!

◆『おしゃべりカフェの会』(北上市)

知って得する!財団情報

元気暮らしのためのQ&A

◆グループホームと入居手続

【さあ、支えあおう!】



公益財団法人いきいき岩手支援財団

●さあ、かだろう！●

サークル活動で「毎日元気」「生きがいづくり」
【岩手の】
【いきいき元気人】

第28回岩手県民長寿体育祭

いきいきシニアスポーツ大会 元気に、全力で、楽しく 競技しました！

シニアパワーで
国体を盛り上げたい

岩手県、いきいき岩手支援財団、
岩手県老人クラブ連合会の3団体が
主催し、県内のシニア世代が市町村
ごとに11の地区に分かれて、陸上競
技やボール競技を競う岩手県民長寿
体育祭いきいきシニアスポーツ大会。
28回目の今年は、開催直前に岩手県
に上陸した台風10号の影響で、宮古
地区（宮古市・山田町・岩泉町・田
野畠村）が不参加、久慈地区（久慈市・
洋野町・野田村・普代村）も出場者
減少となりましたが、予定どおり岩
手県営運動公園陸上競技場で行われ
ました。



65歳以下の女性が出場した60
メートル競走のレース。地区予
選を勝ち抜いたスプリンターが
しのぎを削ります。



男女混合の「長寿リレー」では、どのチームも見事なバトンパス
を見せてくださいました。



10~15人が1
チームになって
争う「玉入れ」。
地区それぞれの個性
が表されていた応援。



地区内外の人たちと
交流も楽しむ

各競技の出場者は、地区的予選を
勝ち抜いた人たち。80歳以上の60メー
トル競走で3位となつた奥州地区代
表の菊地フチ子さんは、「この大会は
毎日の励み。出場するには予選を勝
ち抜かないといけないので、自分な
りに努力しています。おかげで25年
連続で出場しているんですよ」と顔
をほころばせます。また、66歳以上
の60メートル競走で組の1位となつ
た釜石地区代表の阿部久美子さんは、
「毎日30分ほど歩いてトレーニング
しています。今まで2位や3位だつ
たのですが、今回は1位をとれて良
かったです」とほっとした表情を浮
かべていました。一方、65歳以下の
100メートル競走と長寿リレーに
出場し、ともに組の1位となつた奥
州地区代表の石川利昭さんは、「いつ
前には準備体操もしっかり行うので、
健康につながっていると思います」
と歯切れ良く話します。

さらに皆さんのが大会の魅力として
声を挙えるのは、地区の人たちはも
ちろん、毎年会場で顔を合わせる他
の地区の人たちと交流できること。
そのほか当日は、ボール送り、ゲー
トボール、玉入れといったボール競
技や応援合戦も繰り広げられ、日頃
の団結力が發揮されていました。



「岩手サポーターズ」 わくわく

岩手でがんばる、
岩手のためにがんばる

(株)ソルド

(盛岡市)



「介護アロマ出張サービス」はひと月に1~2回実施。盛岡市内近郊の高齢者施設に
出向き、一人に対して10~15分軽いマッサージ(タッピング)をおこないます。

高齢者の状態に応じて、様々な種類の
アロマオイルを使い分けます。

**障がい者の就労や
高齢者の心のケアにつながる
アロマサービスを提供。**

アロマセラピー（芳香療法）で様々な事業を開している(株)ソルド。そのひとつに、障がい者の就労移行支援があります。これはアロマのリラックス効果を利用して潜在能力や自然治癒力を高めながら、アロマクラフト教室やアロマセラピスト養成講座などを開講し、就労につなげるものです。

そしてそれらを受講した障がい者の職業体験の場になっているのが、「介護アロマ出張サービス」です。高齢者施設に出向き、高齢者にアロマオイルを使った軽いマッサージ(タッピング)やメイク・ネイルをしたり、アロマスプレー作り、アロマオイルで香りをつけた紙を使つたちぎり絵などを楽しんでもらいます。同社社長でアロマセラピストの柄内恵子さんによると、心地良い香りとやさしいタッピングは、情緒の安定や自尊感情を高め幸福感を満たすとのこと。また、心への働きかけだけでなく運動機能の改善にもつながるそうです。

一方で障がい者にとっても、たくさんの人とふれあつたり、福祉施設が就労先のひとつにつながる機会にもなります。さらにこの出張サービスは、高齢者と障がい者の世代間交流の場に、香りが漂うことことで施設で働くスタッフの癒やしの場にもなっています。

現在柄内さんは、やさしくふれるスキンシップが持つ「癒やしの力」を普及させるため、一般社団法人設立に向けて準備中。より良い福祉社会の実現を目指しています。



アロマオイルをティッシュに垂らして嗅いでもらい、リラックスしてもらうことも。



タッピングをしながら、高齢者の話に耳を傾ける柄内社長。

これが、元気な右手をつくる活動だ！

「高齢者の保健福祉の増進や地域福祉の増進を図るため、地域の実情に応じた民間活動に助成すること」を目的に、国が地方交付税として設置したのが「いわて保健福祉基金」です。いきいき岩手支援財団では、この基金の運用益により助成金を交付しています。今回はこの助成を受けている『おしゃべりカフェの会』の活動を紹介します。

北上地区初の認知症カフェを開く

厚生労働省により「認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場」と定義された「認知症カフェ」。高齢化とともに認知症の人が増えていることから、同カフェも全国的に増えています。

そんななかで、「認知症カフェがない北上市では認知症はまだまだ理解されておらず、偏見もある」と感じていたのが、市内の医療法人に勤める菊池富士子さん。仕事が認知症の人を介護する家族の苦労を間近で見てきたことから、認知症の人や家族が地域で孤立することを防ぎ、地域住民の認知症理解につながる「場」の必要性を感じていました。

そんな時、認知症の母親を介護する小田島幸子さんと知り合い、小田島さんから「認知症カフェをつくり

認知症カフェ『おしゃべりカフェ in 北上』を開催 『おしゃべりカフェの会』



取材日は、アロマセラピストの女性が参加者にマッサージをしていました。

たい」と言われたことから、昨年11月、小田島さんが代表に、菊池さんが事務局になって『おしゃべりカフェの会』を結成。今年1月から毎月1回、北上地区初の認知症カフェ『おしゃべりカフェ in 北上』を開催しています。菊池さんが勤める医療法人から無償で借りた病院内スペースを会場にし、同法人のケアマネジャーや訪問看護師等の職員にも協力してもらっています。

参加対象を限定せず ニーズに対応したスタイル

小田島さんが母親の介護を始めたのは平成23年3月のこと。当初は病

●さあ、誘ってみよう!●



ケアマネジャーでもある菊池富士子さんは、参加者の話の聞き役のほか相談相手にもなります。



代表の小田島幸子さんは、参加者から「来て良かった」「ありがとう」と言われるのが励みです。



参加者を増やす工夫も

『おしゃべりカフェ in 北上』は、

毎月第4土曜日の13時30分～15時30分に開催しています。参加者の数は毎回異なり、1回きりの人もいればリピーターの人もいます。リピーターには認知症の家族を介護している人が多く、その中には、最初は固い表情だったものの回を重ねるうちに表情がやわらかくなつた人もいるとのこと。

「介護を経験している小田島さんと話することで同じつらさを共感できるので、参加者の話は否定したり判断せず、そのままうかがうようにしています」と菊池さん。

一方で小田島さんは、同カフェの魅力の一つとして、専門職のスタッフが相談に対応できる点も挙げます。「認知症の家族を介護している人はもちろん、予防について知りたい

「そんななかで、同じ立場の人たちと悩みを共有したい、情報交換し

する家族が支援されることを願いま

す。

がもっとと浸透して介護と仕事を両立する家族が支援されることを願いま

す。」「本当に苦しかった」と振り返り、介護休暇制度

の特性や対処法などがよくわからず、しかも仕事との両立に苦労が多いため、心療内科に通うほど精神的につらい日々を送りました。さらに3年後には母親がガンも患つてしまい、小田島さんはとうとう「介護離職」することに。「本当に苦し

ました」とおしゃべりカフェ in 北上に

でも参加できるオーブンなタイプのカフェと、本人や家族が中心に参加するタイプのカフェがあります。『おしゃべりカフェ in 北上』では、「認知症の人の家族に悩みや想いを話してもらい、地域住民に認知症を理解してもらう」ことが目的であるため、参加対象を決めずに、参加者一人ひとりのニーズに合わせて対応するス

タイルをとっています。



会場の『ねまーれ日高見』は、複数のテーブルが並ぶ空間。テーブルは複数あるので、個別の相談にも応じることができます。

『おしゃべりカフェの会』への連絡先
090-5308-6447(小田島さん)

人にとっても有意義な場だと思いません。それだけに、一人でも多くの人に参加していただきたい。私は『もうおか認知症カフェ連絡協議会』に出席しているのですが、そこで得た情報を参考にしながら、参加者を増やす工夫をしています」。ちなみに取材日には、小田島さんが依頼したアロマセラピストの女性が、参加者にアロマオイルを使ったマッサージをしたり、ハーブティーを提供。会場は心地良い香りと和やかな空気に包まれていました。

こうした定例会のほか、地域医療に関わる医師を招いた『医師を囲む会』や『クリスマス会』等も企画中。今後北上地区で同会に続く認知症カフェが誕生するよう、地区的モデルケースとなることを目指しています。



今日から「いきいき生活」に役立つ 知って得する！財団情報

(公財)いきいき岩手支援財団の情報は下記ホームページをごらんください。

<http://www.silverz.or.jp/>

いわて保健福祉基金・いわて子ども希望基金 平成29年度第1次募集のお知らせ

いわて保健福祉基金、いわて子ども希望基金では、岩手県内で営利を目的とせず福祉活動を行う方々に対して活動費用の助成を行っていますが、この度平成29年度に行う事業を対象に第1次助成の募集を次の日程で予定しています。前年度よりも募集時期が早くなっていますので、ご注意ください。

- ◆募集期間：平成28年11月中旬～12月16日（金）（消印有効）
- ◆交付決定：平成29年4月初旬頃
- ◆助成対象者：県内に住所又は活動の本拠を有し、助成対象事業を確実に遂行できる見込みがある方。

○助成対象事業

《保健福祉基金》 高齢者及び障がい者等の保健福祉又は地域福祉の増進を図るための先駆的、先導的事業。



《こども希望基金》 子育て支援などの児童等の健全育成や少子化対策の推進を図るための先駆的、先導的事業



※団体の運営費用、設備投資、備品(資産)購入等、ご利用できない費用があります。ご注意ください。

募集の詳細は決定次第当財団のホームページに掲載するほか、関係機関へお知らせします。また、規定等の詳細はホームページでご確認ください。

なお、ご近所支えあい活動助成金は12月から1月末頃まで募集を行う予定です。

●財団ホームページ <http://www.silverz.or.jp/>

ぜひご覧ください。

ねんりんピック長崎2016写真展を開催します

平成28年10月15日（土）から18日（火）までの4日間、長崎県で開催された第29回全国健康福祉祭ながさき大会2016（ねんりんピック長崎2016）に参加した岩手県選手団の活躍を写真で紹介しますので、是非ご覧ください。

会場：岩手県庁1階県民室（盛岡市）

期日：平成28年11月14日（月）～25日（金）



写真は平成27年に行われた山口大会のものです。

読者アンケート

ご応募くださった方の中から
抽選でプレゼント！

皆さんの声を、「いきいきイーハトーブ」にお寄せください。アンケートにお答えの皆さんの中から抽選で下記商品をプレゼントします。下記の(1)～(4)に対する回答と、住所・氏名・年齢・職業・電話番号をお書き添えの上、はがきでご応募ください。

<プレゼント>

みたけの園 工房 来夢
「きらりんぴん」
5点セット



3名様

※写真はイメージです。

●設問(1) 「いきいきイーハトーブ」をどこで読みましたか？
(番号でお答えください)

- ① 職場 ② 福祉施設
③ 銀行 ④ 行政関連施設
⑤ その他 ()

●設問(2) 今回の企画で興味をもったものは何ですか？
(番号でお答えください)
① 「岩手の『いきいき元気人』」
② 「わわら『岩手サポートーズ』」
③ 「これが、元気な岩手をつくる活動だ！」
④ 「知って得する！財団情報」
⑤ 「元気暮らしのためのQ&A」

●設問(3) あなたが今「気になる」ものは何ですか？
① 防災のこと ② 医療のこと
③ お金のこと ④ その他 ()

●設問(4) 本誌へのご意見等ありましたら、ご自由にお書きください。
また、こんな元気なシルバー世代がいるよ、といった情報がありましたらお寄せください。

応募締切

平成28年12月末日

当選発表

商品の発送(平成29年1月下旬頃)をもって
代えさせていただきます。

送り先

〒020-0015 盛岡市本町通3-19-1
(公財)いきいき岩手支援財団
「いきいきイーハトーブ」14号
読者アンケート係

岩手県長寿社会健康と福祉のまつり

囲碁大会参加者募集中！

当財団では今年も「岩手県長寿社会健康と福祉のまつり」の一環として囲碁大会を開催します。募集する部門は、昭和33年4月1日以前に生まれた四段以上の方が対象の「競技大会」、初段以上三段以下のふれあい大会、1級以下の級位者大会の3部門です。

また、ふれあい大会と級位者大会は年齢制限がなく、段、級位認定戦となっています。

参加を希望する方はホームページに掲載している指定の様式にご記入のうえFAXを送って頂くか、電話で締切日までにお申込みください。

◆開催日：平成28年12月4日(日)

◆会場：盛岡市菜園 岩手農林会館7階

◆申込締切：平成28年11月25日(金)必着

◆お問い合わせ先：TEL 019-626-0196

FAX 019-625-7494 総務・健康支援課



参加費無料

平成28年度岩手県高齢者権利擁護セミナー 開催のおしらせ

～災害にも詐欺にも雨にも負けず、 安心で楽しく過ごしましょう～

高齢化が著しく進展したことによって、自分で判断することが難しくなった方々の権利を守る仕組みが整いつつありますが、虐待や消費者被害など、様々な権利侵害が増加しており、権利擁護推進という社会的な問題や課題が身近なものとなっていました。

このような背景から、住み慣れた地域で安心して自分らしく生活していくために、これから的人生をどのように生きるか、地域とのつながりと支援を深めながら地域で共に生きるため、盛岡東警察署の講話とボランティア団体による寸劇、また、弁護士のテレビでおなじみの北村晴男さんの特別講演を通してみんなで考えていきます。

～皆様、ご来場ください～

◆開催日：平成28年12月6日(火) 13:30～16:00

◆主催：岩手県(運営：公益財団法人いきいき岩手支援財団)

◆会場：いわて県民情報交流センター(アイーナ) 小田島組☆ほ～る

◆参加費：無料 ◆定員：500名(先着順)

◆申込み先・お問い合わせ：指定の申込書により11月30日までに電話かFAXでお申込みください。

岩手県高齢者総合支援センター(大崎まで)

TEL 019-625-7490 FAX 019-625-7494

●さあ、一歩踏みだそう!●

あなたの日々の悩みにプロが答えます

元気暮らしのためのQ&A

近所にグループホームができましたが、どういった施設なのでしょうか。また、家族を入居させたい場合は、どのような手続きをすれば良いのでしょうか。



◆回答者
岩手県認知症高齢者
グループホーム協会 会長
横山久子さん

いきいきイーハートーブ

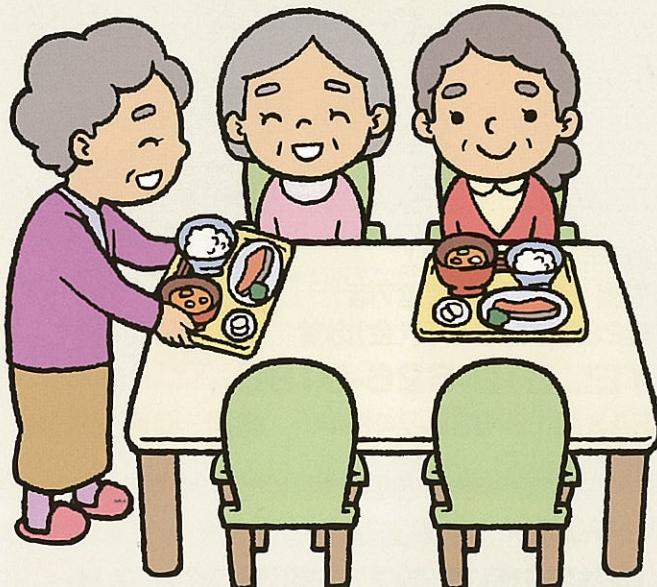
14
2016

平成28年10月31日発行

企画・発行/公益財団法人いきいき岩手支援財團
制作/株式会社東北博報堂

スタッフ/赤坂環、及川デザイン室、P-BOX、小池写真事務所、岩根大輔(いわねスタジオ)、高橋美里(ホーリーフラッシュ)

印刷/川口印刷工業株式会社



グループホームでは、一人ひとりが持っている力を活かして共同生活を送ります。



家族の入居を希望する場合は、事前に本人と一緒に見学に行きましょう。

グループホームは施設によって細かい入居条件や建物の形態、費用、グループの人数などが異なります。また、入居する本人にとっては介護施設ではなく家庭的な生活を送る場であるので、事前に本人と一緒に見学することをおすすめします。

グループホームとは「認知症対応型共同生活介護」のこと、その名のとおり、認知症の人が介護スタッフの援助を受けながら、少人数のグループ(1ユニット5~9名)で自立した共同生活を送る施設です。入居対象者は概ね65歳以上の中程度の認知症高齢者で、家庭での介護が難しい、身のまわりのことができる、共

同生活を送ることができる、などが入居の条件。また最近は若年性認知症が増えていることもあります。前述の条件を満たしていれば65歳未満でも入居可能です。

「地域密着型サービス」に位置づけられているグループホームは、認知症高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることを保障しています。そのため、地域行事への参加など、地域との関係の継続や住民との交流も支援します。

グループホームに入居するためには、認知症であることを証明する、医師からの診断書が必要です。また、

前述のとおり「地域密着型サービス」であるため、入居する本人の住民票がある市町村のグループホームしか利用できません。

A1 認知症高齢者が共同で生活する場

A2 住民票がある地域のホームを利用

JAバンク岩手では、皆様のいきいきセカンドライフを応援しています!



【第31回 JAバンク岩手ゲートボール大会(開催日:8/23・24)】【第11回 JAバンク岩手グラウンド・ゴルフ大会(開催日:9/8)】

“年金のお受取り”的ご相談はJAバンク岩手まで。“年金アドバイザー”がお手伝いさせていただきます。

J A 新いわて・JAいわて中央・JAいわて花巻・JA岩手ふるさと・JA江刺・JAおおぶなと・JAいわて平泉・JA岩手中央酪・JA岩手県信連

いつもあなたのそばに
JAバンク岩手
<http://www.jaiwate.or.jp/jabank/>