地域包括ケア推進課
地域包括支援センター
TEL72-1111(内線463)

なるほど！
地域包括ケア
Vol.3

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

本市では、「地域包括ケアシステム」構築の一環として、高齢者の孤立防止や介護予防を目的とした「てげてげ広場」事業を、昨年度から始めました。「てげてげ広場」事業では、音楽(童謡)に合わせながら簡単な体操行う「てんとうむし体操」をします。

今回は、今年6月から「てげてげ広場」事業に取り組んでいる、大堀公民館の活動を紹介します。

みんなが主役！大堀公民館

大堀公民館は、世帯数が464世帯で、市内の自治公民館の中でも4番目に世帯数の多い公民館です。世帯数が多い分、高齢者世帯の増加は課題となっていて、災害など非常時の見守りは大堀自主防災団の若い人たちが協力をして行っています。そうした中「高齢者が気軽に集まれる場所があれば、非常時だけでなく、日常的な見守りもできるのではないか」ということで、公民館長や公民館主事の呼びかけのもと、大堀公民館でも「てげてげ広場」事業を開始しました。

▲歌いながら体操をする参加者

「てげてげ広場」事業のいちばんの特徴は、住民自らがサロンを運営することです。大堀公民館では、特定の1人に負担がかからないように係を分担し、参加者全員で広場を運営しています。CD係の号令で「てんとうむし体操」が始まると、比較的若い人たちが体操の仕方を絵で描いたパネルを設置し、参加者全員で片付けをします。体操をした後は、みんなそろってお茶を飲み、公民館の行事やご近所の近況など、世間話に花を咲かせます。

ポイントは「地域共生」

「地域共生」とは、高齢者や障害者、子どもなど、すべての人々が、一人ひとりの暮らしと生きがいを共に創り、高め合う社会のことです。地域の絆が希薄になってきていて「同じ地域に住んでいても、名前を知らない人がいる」という声を耳にします。大堀公民館でも、事業を始めた頃は、お互い名前を知らないという人が多数いました。しかし、毎週集まって、一緒に広場を運営していくうちに、自然と会話が生まれ、少しずつ助け合うようになってきました。

地域に通いの場があるということは、地域にとって非常に重要なことです。本市では、今年度に「てげてげ広場」事業を6カ所の公民館でスタートさせることを目標に、住民向け説明会を随時開催しています。高齢者が元気に過ごせれば、地域も元気になります。

あなたの公民館でも「てげてげ広場」事業を始めてみませんか。

新刊紹介

一般書

真贋
今野 敏(著)

かつお節をまいにち使って元気になる
大森 正司(監修)

シニアの品格
小屋 一雄(著)

児童書

あそぼ
エルヴェ・テュレ(さく)
たにがわ しゅんたろう(やく)

おばけ、追いださないでください
あんず ゆき(作)、三木 謙次(絵)

ぜんぶわかる！トンボ
尾園 暁(著)

決定！第155回芥川賞・直木賞

芥川賞
コンビニ人間
村田 沙耶香(著)

直木賞
海の見える理髪店
荻原 浩(著)

高齢者にすすめる本展

期間　9月20日(火)まで
場所　1階カウンター前

イベント

「ファーストブック講座」ママと赤ちゃんの読み聞かせ教室

日時　10月8日(土)　午後2時～3時
場所　市立図書館2階児童閲覧室
講師　柴田香先生
申込み　市立図書館　TEL72-9254

図書館だより
No.293

市立図書館　72-9254
ホームページ　http://library.makurazaki.net
★開館時間　9:30～18:00

カレンダー　9月11日～10月9日

日	月	火	水	木	金	土
9月 11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 10月	1
2	3	4	5	6	7	8 ★
9						

□ 休館日　★ イベント
○ おはなしのへや　午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)

Dr.市來の
健康よもやま話

睡眠時無呼吸症候群について　②

「睡眠時無呼吸症候群」の治療は、CPAP療法(Continuous Positive Airway Pressure：経鼻的持続陽圧呼吸療法)と言って特殊なマスクを寝る時につけて無呼吸を防ぐ治療や、気道が塞がらないようにするマウスピース装着、減量などの生活習慣改善などが行われています。

「睡眠時無呼吸症候群」の治療を行うことによって、日中の眠気がなくなるだけではなく、高血圧のコントロールが良くなったり、不整脈の予防につながり、心筋梗塞などの心血管系の病気が減少したりすることが報告されています。

ご家族から、「いびきがうるさい」や「寝ている時に呼吸が止まることがある」と言われたことがある方は、一晩だけ簡単な機器を指先と胸につけて呼吸状態や血中酸素飽和度を測る「アプノモニター」を1度、受けてみてはいかがでしょうか。

アプノモニター検査は、枕崎市立病院でも行うことが出来ます。

さて、先月号で紹介した黒柴の「しずく」は、下の子が自分には「しずく」は大きくて散歩に連れて行くのが大変だからと、さらに飼い始めた「メイ」という雌のミックス犬と、その後家内が飼いはじめた雄の白い子猫の「ブラン」と3匹で仲良く暮らしています。

相変わらず「しずく」は、「メイ」にキャンキャン吠えたてられても吠え返すこともなく、「しずく」がゲージで寝ている時に「ブラン」がゲージ内に入っていって「しずく」用の水を飲んでいても気にする素振りもなく吠えることもありません。

やはり、番犬には不向きのようで・・・。

次回からは、不整脈についてのお話です。

消費生活メモ

ポイントカードのつもりがクレジットカードの申し込みに…

【事例】家電量販店で買い物をした際に、「特典が付くから」などとポイントカードを作るよう熱心に勧められた。高齢なので申込書に記入するのが難しいと断ったが、店員に「代わりに記入する」と言われ、断りきれずに申し込んだ。

数日後、クレジット会社から電話があり、クレジットカード機能が付いたものだとわかった。先日は年会費の請求書も届いた。クレジットカードはいらないので解約したい。(80歳代女性)

▼店頭などで勧誘され、ポイントカードを申し込んだところ、実は、希望していないクレジット機能が付いているカードだったという相談が寄せられています。

クレジット機能付きのポイントカードは、特典が優遇される反面、年会費が発生したり、決済機能があるため保管等に注意が必要になったりする場合があります。勧誘をされても詳しい説明を求め、納得できなければきっぱりと断りましょう。

困ったときは、消費生活センター等にご相談ください。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111(内線329)
※8:30～12:00、13:00～17:15

南冥館 イベント情報

開 9:00～17:00
※入館は16:30まで
休 毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日
問 TEL72-9998

南冥館定期コンサート「音楽の花束」

●**日時**　9月25日(日)　開演＝午後1時、開場＝午後0時30分
●**場所**　南冥館(第2展示場)
●**入場料**　無料
●**内容**
- 木管アンサンブル
- 木管・金管・マリンバ・フルート・ホルン・サックスのソロ演奏
- コーロさざなみによる合唱
- 白澤玲子さんの独唱

柳田孝子抒情歌コンサートⅡin枕崎～次世代につなぎたい心に残る歌～

カナダのトロントを拠点に活動しているオペラ・ソプラノ歌手の柳田孝子さんによる抒情歌コンサートを開催します。

●**日時**　10月30日(日)　開演＝午後2時、開場＝午後1時30分
●**場所**　市民会館大ホール
●**入場料**
- 一般・大学生＝前売券2,000円(当日券2,200円)
- 高校生以下＝前売券1,500円(当日券1,700円)

●**前売券販売所**
- 南冥館(72-9998)
- 市民会館(72-2221)
- 市立図書館(72-9254)
- 市役所売店(72-1111)ほか

■臨時休館について

第1回「枕崎国際芸術賞展」作品搬出作業のため、9月21日(水)まで、南冥館は臨時休館します。
ご了承ください。