



虹の会 ニュース

第55号

2018. 1. 1

発行

編集発行 特定非営利活動法人 虹の会
〒270-1114 我孫子市新木野3-32-15
(宅老所 虹の家 内)
☎ 04 (7179) 3133
✉ niji3215@ia1.itkeeper.ne.jp



新年、ごあいさつ申し上げます

虹の会 理事長 横山耕太

20年ほど前、新木に民家を借りてデイホームを作ろうという1人の声掛けがはじまりでした。認知症(当時は痴呆症)になったら最後、本人の意に反して社会との繋がりが薄れてしまうのが当たり前だった時代。そんな時代にあって「高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けたい」と望む人々に寄り添い、共に歩む運動でした。この小さな運動は、当初は仲間の熱意と手弁当だけが頼りで、軌道に乗るまでかなりの紆余曲折を経たと聞いています。苦勞の末、運動を組織化した「NPO法人虹の会」が創設され、地域密着型の介護事業所「宅老所 虹の家」として結実したのが2003年でした。



2018年の今年、「虹の会」と「虹の家」は創立15周年を迎えます。これもひとえに、困難な時代にあっても地域の中でともに活動してきた皆さんのお力添えの賜物です。心よりお礼申し上げます。この間、高齢者を取り巻く環境は大きく変貌しました。老人性の痴呆症とよばれていた現象は認知症と呼び変えられるようになり、当事者へのケア、社会の対応力、ともに大きな進歩を遂げました。

一方、少子高齢化が進む中で認知症発症のリスクを誰もが背負う時代ともなりました。明日は我が身であるからこそ、同じ地域で暮らし続ける仲間として、お互い様の精神で関わり続けてゆきたいものです。私ども虹の会は、住み慣れた地域で暮らし続けたいという願いを持つ多くの人々を支え、また支えられながら、地域で活躍する様々な立場の方々との連携に取り組んでいます。

昨年は、この連携を進めることに意欲的に取り組んだ結果、新しいアイデアも生まれてきました(詳細は2面をご覧ください)。今年も地域の皆さんとの連携をさらに進め、誰にとっても暮らしやすい街づくりの一端を担えられるよう努力いたします。引き続きのご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

今年もどうぞ宜しくお願いいたします

虹の会
理事会
メンバー
(敬称略)

理事長 横山 耕太
副理事長 外崎 勝康
理事 井川 芳数
理事 井上 雅博
理事 大川 昭子

理事 大島 まさ子
理事 宮台 加代
理事 矢野 明宏
監事 池田 良一
監事 富山 素美

虹の会 昨年(平成29年)の活動

(主な活動に絞ってご紹介します)

歳をとっても安心して暮らし続けられる地域作りをおこなっています

運営 地域交流室 「たまりんば虹」

- ▶ 毎週水曜日、おしゃべりや創作活動を行っています
 - お茶飲みながら楽しく話して、いつも笑い声がたえません
 - 「ふれあい文化祭」「福祉祭り」に作品出展しました



認知症予防教室 「虹の家サロン」

運営

- ▶ 楽しく、明るく、認知症予防を行っています
 - 平和台病院の若いりハビリの先生が健康指導してくれます
 - お昼ご飯(要 事前予約 ¥500円)もご好評いただいています



参加

災害に備える 「防災避難訓練」

- ▶ 新木野高齢者見守りネットワーク および新木団地・あらかし野 両自治会と協力しています
 - 車椅子取扱い訓練の実演と指導を担当しました



2年振りに復活！ 「新木野祭り」

参加

- ◆ 虹の家ご利用者と一緒に参加して盛り上げました
- ◆ 来年はもっと係って活躍すべく心待ちにしています



参加

地域を暮らしやすくする 「地域会議」

- ▶ 地域防災の取組みを進めています
 - 防災ハンドブック「新木防災」を作りました
 - 独自に災害救援自動販売機を設置しました



寒い冬を健康に過ごそう



冬はウィルス性胃腸炎・インフルエンザ等感染症の流行する季節です。これらの予防にはご存じの①うがい②手洗い③人混みでのマスクの着用が大切です。特にウィルス性胃腸炎の予防には帰宅・お手洗い後・食事前に流水と石鹸で十分手洗いをしましょう。うがいもまめにしましょう。

室内は保温と共に保湿に気を付けましょう（冬流行のウィルスは乾燥を好みます）。すべての感染症は免疫力（ウィルス・細菌が体内に入っても悪化させない身体の働き）が低下すると発症しやすくなります。普段からバランスの良い食事を取り・体を動かし・過労にならない様に気を付けましょう。

インフルエンザは通常高熱・せき・のどの痛み等の症状で始まります。ワクチンもある程度効果ありますが、発症後12時間ぐらい経つと迅速検査で診断できます。また48時間以内であれば抗ウィルス剤（ウィルスが増えるのを抑える薬）を使用すると早めに解熱します。

また乳児・高齢者は感染後傷ついた気管支から細菌二次感染による肺炎移行する事もあり、肺炎を起こす菌の中で比較的病原性の高い肺炎球菌に対しワクチン接種（市の補助あり）も肺炎予防に有効です。

一方冬は血圧の変動等で入浴時の事故・脳血管障害・心筋梗塞等の心臓病も起きやすい時期です。脱衣所等の暖房・適温で長湯しない・水分も不足しない様気を付けましょう。血圧の高い人はなるべく家庭内で自己測定しましょう。

また暖かい日は散歩し、室内でもなるべく体を動かしましょう。

感染症の予防には

- ① うがい
- ② 手洗い
- ③ マスクの着用

+

室内

保温 と 保湿

普段から

- ✓ バランス良い食事
- ✓ 体を動かす
- ✓ 過労を避ける

肺炎移行の予防には

ワクチン接種も有効

血圧の変動にも注意

- ✓ 脱衣場等の暖房
- ✓ 適温で長湯しない
- ✓ 水分補給、血圧測定

NPO法人 「虹の会」

“介護が必要になっても出来るだけ長く地域に住み続けたい”
“誰もが地域でふつうに暮らし続けたい”
こんな当たり前の願いに忘れてゆく特定非営利活動法人です

「障害や高齢のために介護が必要になっても、できる限り自宅で暮らしたい！」
と、望む人たちの気持ちに寄り添って、様々なお手伝いをしています

運営

- ♡ 小規模多機能型居宅介護事業所
宅者所「虹の家」
- ♡ 地域交流室
「たまりんば虹」
- ♡ 認知症予防教室
「虹の家サロン」
- ♡ ふれあい事業
「障害者日中一時支援事業」
「ちょっとの手助け事業」

運営協力

- ☺ 地域支えあい活動
「新木野高齢者
見守りネットワーク」
- ☺ 地域交流施設
「ふらりえ新木野」

参加

- 新木団地・あらき野 両自治会
- 新木野祭り実行委員会
- 湖北地区社会福祉協議会
- 新木地区まちづくり協議会
- 新木地域会議

- 「合同防災訓練」
- 「新木野祭り」
- 「福祉まつり」
- 「ふれあい文化祭」
- 「防災プロジェクト」

所在地

〒270-1114
千葉県 我孫子市
新木野3-32-15

JR成田線「新木駅」北側の
階段より徒歩約15分。
新木団地 道崎公園のそば、
小川のほとりにございます



15周年 記念上映会

虹の会15周年を記念し、映画を上映します
心温まる映画です、是非ご覧ください



平成30年5月13日(日曜日)
新木近隣センターにて

お問い合わせは
こちらまで!



04-7179-3133



FAX 04-7179-3130

パソコンから

我孫子市 虹の会

検索

Eメール

niji3215@ia1.itkeeper.ne.jp