



台中市・台中YMCA・大阪YMCAを合わせ総勢3,000名以上関わった「国際高齢者の日」のイベントとして行われた介護予防千人体操



台中市長

林佳龍

共に長寿と健康の都市を創る

台湾は、日本と同じように急速な勢いで超高齢社会へと向かっています。2017年、台湾では総人口における高齢人口の占める割合が14%となる見込みです。2025年にはその比率が20%となり、世界保健機関(WHO)で分類されている超高齢社会の基準に達するでしょう。

そのような状況で、今日、台湾社会では効果ある対策や予防策を積極的に講じることが非常に重要な社会的課題となっています。もし私たちがこの課題に有効な対策を講じることができなければ、老人ホームや介護の需要が急激に増加する中で、社会福祉財政支出も大幅に上昇します。そのことは近い将来、台湾の高齢者介護問題が台湾社会や家庭、そして次世代への非常に重い負担となることを意味しています。台中市はこの社会問題に対応するために、台中YMCAと大阪YMCAの3者による共同宣言に署名いたしました。宣言内容の一つ目は、台中市、台中YMCA、大阪YMCAが共同で介護予防指導者の人材教育を行うことです。二つ目は、台中市の各地域で介護予防健康促進活動を広め、市民に介護予防活動の重要性を伝え台中高齢市民が寝たきりや要介護にならないようにし、台中市民がいつまでも健康でいきいきと生活し、人生を楽しんでもらう活動を生み出すことです。この宣言の署名により、台中市と台中YMCA、大阪YMCAは台中市における介護予防推進の正式なパートナーとなりました。私たちが推進する以下の各種介護予防に関連する施策に協力していただいていることを、大阪YMCAに感謝しております。

①大阪との交流訪問

台中市衛生局長が大阪を視察訪問した際、大阪市福祉局との意見交換の場を準備していただきました。日本の都市がYMCA(民間)とどのように共同で高齢者介護予防事業を推進しているのかを理解することができました。また、大阪YMCAには台中市で行われた「国際高齢者の日」フォーラムに参加していただき、その中で高齢者介護予防の理念と実務推進の経験を教授いただきました。それ以外に、高齢者介護予防健康促進指導者の人材研修会での教授もしていただきました。

②高齢者介護予防教室

2013年10月から台中市は大阪YMCAの保有する「介護予防活動カリキュラム」を採用し、台中YMCAと一緒に台中市の30ヶ所のコミュニティを拠点とし、介護予防教室を行っています。こ

れまでに約11,520人の高齢者の方が参加しています。このカリキュラムの特徴は、安全で面白く、有効的な内容であります。地域の高齢者の多くの方に、心身の各機能の向上を積極的に行う必要があることを認識していただくために開催しています。そこでは要介護状態になると、本人ばかりでなく家族も介護の重い負担を負うこととなるため、出来るだけ心身の機能を維持すべきことが語られています。講座は講義より実技がメインですので、とても活発で面白く、地域の高齢者や家族の方々から高い評価をいただき、毎回、高い出席率となっております。

③人材育成

大阪YMCAに提供していただいた「介護予防人材育成カリキュラム」により、人材育成を推進しています。これまでに市内24会場で研修会を行い、1,750人の各レベルの介護予防指導者を養成しました。

④認知症予防地域講座

台湾における認知症の発生率は日増しに増加しています。大阪YMCA提供の「認知症サポーター養成テキスト」を使用し、各地域および学校で地域市民や学生に認知症についての理解を求めるとともに、どのようにして早期発見、早期治療に結びつけるかを指導しています。これまでに、市内22会場で1,500人の市民が参加しました。

台湾では、「人生は70歳から始まる」と言われています。シニアの方が毎日起床し鏡を見て若いと感じ、いつまでもいきいきとした生活を望むなら、「運動する・頭を使う・口を動かす・コミュニケーションをとる」の4つができれば、それは実現へとつながるでしょう。台中市もそれに向かい、取り組みを加速させます。

これからも大阪YMCAに引き続き協力を求め、ともに高齢者の交流や学び合える機会が益々発展していくことを期待しております。

INDEX

・共に長寿と健康の都市を創る	1P
・大阪YMCA シニア事業紹介 ・YMCAフレッシュ	2P
・新エイジングセンターとしての出発 ・YMCAこさかデイサービス開設 ・杖歩行から自立歩行、そして笑顔へ	3P
・食育コラム ・創立記念礼拝案内 ・早天祈祷会 ・2015年度入職式 ・会員 ・賛助会	4P

大阪YMCAの使命

- 大阪YMCAは、聖書に示されたイエス・キリストの愛と奉仕の生き方に学び、YMCAの世界的な運動に連なり、希望を持って、共に生きる社会の実現をめざします。
- ボランティア精神をはぐくみ、互いに協力し、明るくあたたかい地域社会の形成に努めます。
- すべての世代の人のびとが、出会いと生きがいを見いだすための、生涯にわたる気づきと学びの活動を展開します。

- 未来を築く力強い子どもたちを、家庭・地域社会と共に育てます。
- 生命を尊重する心を養い、自然と人間が調和する働きをすすめます。
- 世界の人のびとと力を合わせ、環境、人権、貧困の課題に取り組み平和で公正な世界をめざします。

大阪YMCA シニア事業紹介

大阪YMCAのシニア事業は、中高齢者事業と高齢介護事業に大きく分かれます。

中高齢者事業では、介護予防プログラム(介護予防体操やストックウォーク、シニアの海外ツアー)

などを実施し、プログラムを通して生きがいを見出し、社会との関係を持ち続けるシニアを応援しています。

高齢介護事業では、高齢者支援施設「YMCAサンホーム」を1997年に開設し、特別養護老人ホームやデイサービスの機能を

最大限に生かして、地域の方の介護や相談支援を行っています。また、この4月には「YMCAこさかデイサービス」を開設しました。

両事業とも、お一人おひとりの希望や意欲を大切に、参加することで生きがいや安心を感じていただける関わりを行っています。

自立支援とYMCAデイサービス

YMCAサンホームのデイサービスには、毎日約35名の利用者が来られます。「家でお風呂に入るのがしんどくなった」「一人暮らしで誰ともお話ししない日がある」など、それぞれにデイサービスに期待することは違います。今、介護・医療保険制度の改正によって、施設や病院ではなく最期まで在宅で過ごす方が多くなっています。

寝たきりで一人暮らしの方がおられます。とても在宅生活は無理だと周囲が思っても、ご本人は一生懸命に今の身体状況と生活の維持に取り組んでいる姿があります。また、「認知症になったら何もできない」と周囲が支援を始めると、ご本人が「できること」も「できないように」して

しまうことに気づきます。ある認知症の方は、家で入浴後、髪も濡れたまままよこんと座っているそうです。デイサービスでは、入浴後座ってれば髪を乾かしてもらえます。

年齢を重ね体が不自由になり、その人が辛くしんどい時を迎えた時、YMCAスタッフである私たちは、今持っておられる「生きる力」、「生きようとする力」に目を向けて、知識や介護技術だけでなく、YMCAで育まれた人間性をもって、辛く不安な我慢の時を、その方と共に過ごし支えたいと願っています。日々の小さな気付きを大切に、ご利用者やご家族の思いを汲み取るデイサービスを目指して歩みます。

YMCAサンホーム デイサービスセンター スタッフ **石川慶子**

いしかわけいこ

「福祉が使命」を実践中?

YMCAサンホーム デイサービスセンター ボランティア **本間悦江**

ほんま よしえ

中学生の頃から、社会福祉が私の使命、と決めていました。しかし、現場に入る勇氣はなく、大阪府社会福祉協議会(府社協)に就職。定年まで38年間働きました。様々な福祉業務を経験しましたが、福祉を必要としている方に直に接することは少なく、ボランティア経験もゼロのまま定年が近づき、「これはいかん」と思いました。

2008年、毎年、府社協で募集している「夏のボランティア体験」に応募し、このデイサービスセンターに来ました。夏休みのたった1日でした。翌年は2日間。このとき、利用者の方で、昨年の私を覚えていてくださる方がおり感動しました。その翌年は夏以降に、週1回(を目標に)来たこと記憶しています。

現在は、毎月第2第4の水・土曜日と決め、無理はしないで通っています。来られない日が続いた後「出勤」すると、天使が舞い降りたように感謝され、恐縮の極みです。

介護職の方が業務に進進できるよう、無資格でもできるお茶碗洗いやお茶くみ、洗髪後のドライヤーあて、コロコロ床掃除などで、少しでもお助けできたら願っています。

最初は9時~17時の時間帯でしたが、トシと共に勝手に短縮し、現在は9時半~16時半の「勤務」です。記憶力は年々衰え、皆さんを名前でお呼びしたいと思いつつ果たせず、記憶力の良い方の言動に、「ドキン」とする日々です。



YMCA フレッシュ

YMCA志紀デイサービス スタッフ **石田恵理**

いしだ えり

寄り添う心と志紀デイサービス

八尾市天王寺屋(JR志紀駅隣)に、定員10名の小規模デイとして「YMCA志紀デイサービス」があります。5年目を迎え、日々、少人数だからこそできる「おもてなし」を大切に、ご利用者をお迎えしています。

入浴や食事介助といった基本的な介護ニーズを支援するだけでなく、「編み物がしたい」、「そうめんが食べたい」など、個々のご要望にもお応えしています。ご本人やご家族の誕生日や結婚記念日などとお聞きすると、スタッフとご利用者でプレゼントを作ってお渡しし、大切な日をお祝いしています。入院などで利用中止となった時には、さびしいお気持ちを少しでもやわらげていただきたいと願ひ、寄せ書きやデイのご様子やアルバムにまとめてお渡ししています。

先日、男性のご利用者が、「今日は家内の誕生日。花ぐらいと思うけど、とても買いに行けないな…」と話されました。そこで、サプライズプレゼントとして、デイの皆さんで手作りの花束を用意し、お贈りすることになりました。奥様の驚く様子を楽しみに、箱いっぱい詰めた花束を持って帰られる時、とても若々しく、これまで見たことのない素敵な表情をされていました。

聖書には「わたしの兄弟であるこの最も小さい者の一人にしたのは、わたしにしてくれたことなのである。」(マタイによる福音書25章40節)とあります。ほんの少しの変化や心の動きにこそ気がつくことができるように、ご利用者やご家族の心の声に耳を澄ませ、これまで培われた大阪YMCAの「介護」と「地域」との関係を大切に、共に歩む動きを続けてまいります。



新エイジングセンターとしての出発

中高齢者事業センター エイジングセンター 所長 **大橋昌美**



●YMCA阿南国際海洋センターにて

これまで元気高齢者の活動拠点としていました「いきいきエイジングセンター」を、若者との相互交流を促進することを願ひ、この4月より土佐堀の大阪YMCA会館9階に移転しました。

前拠点では、諸条件より利用者が高齢者中心になる課題がありましたが、土佐堀会館には、保育園児、小中高生、専門学校生、留学生、さらにはボランティアの方が多数活動しており、そのような人たちと知識や経験のある高齢者を自然な形で繋ぐことができる環境になりました。

元気高齢者の方々はいろいろな事に興味・関心を持っておられます。新拠点では、これまで同様、運動・文化教養クラスをはじめ介護予防クラスやボランティア養成クラス等、多様なプログラムを展開しています。特に、脳の活性化を目指す「きらめき若返りクラス」、ハイキングやバスツアーなどの特別プログラム等は、募集開始数日後には、定員がいっぱいになってしまうほどの好評ぶり、新しい仲間の輪がどんどん広がり、とても良い循環となっています。

また、ボランティア活動にも積極的に参加していただいています。

チャリティランでは、多くの受講者の支援によってチーム出場することができ、当日もスタッフと一緒に走り盛り上げていただきました。高齢者福祉月間のいきいきフェスティバルでは様々なイベントブースに関わっていただき、楽しい時間を共有することができました。

私たちは講座へ参加される方々の生きがいや学びのお手伝いが少しでもできるように、日々準備をしております。これから新エイジングセンターに集う高齢者の方々がこの土佐堀の場所で、若い世代や様々な方々と交わり、多くの知識や経験や生きがいをもって、「若者を育む担い手」となって活動していただけるよう取り組んでいきたいと思っています。

中高齢者事業センター エイジングセンター
〒550-0001 大阪市西区土佐堀1-5-6 大阪YMCA会館9F
TEL:06-6441-0815

YMCAこさかデイサービス開設

新たな教会との共働と“人と人がつながる出会い”を!

YMCAこさかデイサービス 施設長 **秋山健二**

あきやま けんじ

88年の歴史を地域と共に歩まれた日本基督教団大阪教会の皆様のご理解をいただき、新たな活動拠点「YMCAこさかデイサービス」を大阪教会敷地内に開設することができました。3月24日、中西真二牧師の司式のもと、教会長老の方々、大阪河内ワイズメンズクラブ、理事・評議員が参加して開所式が執り行われました。

YMCAこさかデイサービスが、認知症のために家で過ごすことが難しい方、介護度が重く排泄や入浴の介護が必要な方々にとって、なにより安心を感じられる場でありたいと考えます。また、主日礼拝への参加が困難な高齢者の方々が、教会に毎週来て、馴染みの方と会い、神様と会い、心の平安をもたらす場でありたいと願ひます。

YMCAと教会が運動した「教会型デイサービス」は、全国的にも初の試みかと思われ。日本基督教団大阪教会が、福音を通してつながる地域や人々の中で、「YMCAこさかデイサービス」の動きが始まりました。豊かな実を結ぶために、一歩一歩を歩んで行かねばなりません。神様とつながるように教会・利用者・地域とつながれるよう、神様の導きのなか、日々祈りながら地域社会の課題へ挑戦し歩んでまいります。

*開所式に際し、大阪教会から多額のご寄附を、ワイズメンズクラブから事業に必要な備品をご寄附いただきました。この場を借りて感謝申し上げます。

YMCAこさかデイサービス
〒577-0802 東大阪市小阪本町2-6-26
TEL:06-6728-9500 FAX:06-6728-9507



杖歩行から自立歩行、そして笑顔へ

中高齢者事業センター スタッフ **繁延千春**

しげのぶ ちはる

高齢者の転倒のリスクを高めるバランス力の低下を予防して、いつまでも自分の力で活動し、毎日を楽しみ過ごすことができる身体づくりを目的とした「バランス力アップ講座」を、2005年より足腰が虚弱になられている方を対象として開催しています。

東大阪地域で行っている「かんたんらくらく体操」に参加されている吉村真造さんが、次のように笑顔で語ってくださいました。



「体操教室に参加する前は、足が上がりやすく、杖をついての歩行が不安でなりません。少しでもしっかり歩けるようになりたいと思い、教室に通いました。週一回の体操と習ったことを家でも実践して、約6か月経った現在、歩行がかなりスムーズになり、つまずきの不安もなくなりました。

また教室は自分と同じように体力に自信がない仲間も参加しているので、焦らずに無理せず自分のペースで出来ました。教室内では自然と会話がはずみ、時間が経つのがあっという間で毎回楽しく参加しています。

体が軽くなり自分の体力に少し自信が持てたので、少しずつ外出することも増えて、家に閉じこもりがちだった毎日が変わってきました。」

吉村さんの最初の目的はもっとしっかり歩きたいという思いだけでしたが、続けて参加していくうちに教室の仲間と親しくなり、会話を楽しみ外出も増えたことで、生活の質も向上していく結果となっているようです。

これからも身体機能ばかりでなく、意欲や共に励ましあえる仲間づくりも大切なポイントとして、より多くの高齢者の方に活動が広がるように努めていきたいと思っています。

旬食材で五月病を予防しましょう

うづら ようこ
YMCAサンホーム スタッフ 卯津羅 陽子

ゴールデンウィーク(GW)が終わるとやってくるもの…といえば“五月病”。五月病は、一般的に新入社員など、環境が大きく変わる時期に起こりやすく、やる気でも乗り切った1ヶ月後、GWをきっかけに、不安感や焦りなどが出てくる症状として知られています。近年では高齢者をはじめ、小中高生、幼児と高～低年齢化しているそうです。知らぬ間に抱えていた小さなストレスが、心に様々な影響を与えやすいこの時期、常に一生懸命ではなく、ゆっくりと休むために与えられた休養期間だと思えば、乗り切れるような気がしませんか？

そんな五月病の予防には、5月に旬を迎える食材を食べると良いですよ！これらの食材には、精神を安定させる成分や、ストレスへの抵抗力を高めるビタミンCが豊富。また、リラックス効果のある、香り成分やうまみ成分が多いという特徴があります。

竹の子のチロシンという成分はやる気や集中力を高め、新玉ねぎの硫化アリルには神経を穏やかにする効果があります。三つ葉の香りにはストレスを和らげる効果があり、苺やブロッコリー、アスパラガスにはビタミンCや精神を安定させる葉酸が豊富に含まれています。また、旬の魚(鯉・カレイなど)には、精神をリラックスさせるセロトニンという成分の材料となるトリプトファンを豊富に含んでいます。

旬の食材は、ただおいしいだけではなく、たくさん食べて元気を付けるように…と自然が与えてくれるサプリメントではないでしょうか。



竹の子ごはん

- 【材料】 米 3合
 新竹の子(水煮) 150g
 人参 30g(約1/5本)
 うす揚げ 1枚(約30g)
 酒 大さじ3
 醤油 大さじ2
 塩 小さじ1/2

- 【作り方】 1. 米を洗い、具材は細ぎりにする。
 2. 炊飯器に米と調味料を入れ、3合の水加減にして上に具を乗せ、普通に炊く。

※顆粒和風だし小さじ1/2、または5cm角の昆布を一緒に入れて炊くと、更に風味良く仕上がります。

第265回 大阪YMCA早天祈祷会

日 時 … 2015年5月15日(金)7:30~8:30

証 し … 竹中 豊明さん(北YMCA スタッフ)

場 所 … 大阪YMCA会館 10階 チャペル

大阪YMCA創立記念礼拝・活動報告会 開催のお知らせ

第一部 創立記念礼拝

【日時】 2015年6月6日(土) 13:30~14:15

【場所】 大阪YMCA会館 10階チャペル

【奨励】 春名 康範 牧師(日本基督教団 天満教会)

第二部 活動報告会

【日時】 2015年6月6日(土) 14:30~16:00

【場所】 大阪YMCA会館 9階903号室

【内容】 活動報告(各事業現況、新規事業、Yボランティア等) グローバルリーダーシップ養成プログラム 他

大阪YMCA新スタッフ 入 職 式



4月1日、大阪YMCAにて2015年度入職式が行われました。多くの仲間を迎え、これからともに歩んでいきます。

■ 会員・賛助会員としてのご協力に感謝申し上げます。

2015年3月度報告

【新規会員】

江見 淑子
石井 徳乃
小川 健一郎
橋本 由梨香
幡田 真衣
福田 暁
藤井 大祐
何 早林
松野尾 恵
金田 恒

【継続会員】

足達 泰司
安藤 格
飯沼 眞
池上 正
池田 俊一郎
池田 雪子
石津 雅人
伊藤 圭介
井上 史子
井上 佑起子
井上 陽子
今井 利子
今村 一之
入江 保夫
岩井 錠治郎
岩坂 二規
岩坂 正雄
岩田 晋
上田 乃生子
宇野 義男

隅田 保
高田 一
滝口 敏行
竹花 マリ子
田中 厚至
田中 八重子
谷 正一
谷川 寛
谷川 俊一
谷村 睦
田原 久美子
寺岡 博也
藤堂 裕
外山 岩夫
長岡 花菜子
中谷 哲造
中村 茂高
中村 隆幸
中山 貴美子
則武 秀尚
灰谷 隅夫
橋本 和子
長谷川 洋一
林 純三
東 良學
福島 文子
藤井 英世
藤原 正巳
ベンジャミン ミツダ

堀 菜々子
牧口 望
松浦 孝次
松岡 慶一
松田 明久
三浦 明
三浦 直之
森浦 隆之
森本 榮三
文字 文男
保田 圭子
八束 浩一
山内 信三
山内 保彦
山崎 憲
山地 和家子
山田 孝彦
山中 秀男
山本 直嗣
友 岳之
吉田 由美
吉村 啓子
若木 正実
脇本 博
【継続賛助会員】
株式会社甲南保険センター
株式会社
サンケイビルマネジメント
清風商事株式会社
パナソニック株式会社