



こらぼ大森イベント掲示板

こらぼ大森健康講座

日時 12月9日（火）10時～12時

＊会場 こらぼ大森 会議室 定員 30名

＊参加費 無料

「超」高齢化社会を迎え、地域でお年寄りの健康と安全を見守り支えることが大切になってきました。この講座では、講師の方からお話を伺った後、これから地域の高齢者を支えるためにどんなことができるか考えます。町会・自治会やNPO団体の皆さん、そしてご家族の皆さんもどうぞおいでください。

「地域の高齢者を支える制度とネットワーク」

講師：藁谷賢代さん さわやかサポート大森

（地域包括支援センター大森）大森所長

本間祥子さん さわやかサポート平和島

（地域包括支援センター平和島）所長

「独りぼっちのお年寄りをなくしたい」

ー健康チェックと健康体操の取り組みからー

講師：野口修二さん（城南保健生協事務局次長）

参加ご希望の方は、下記までお電話でお申込みください。（定員に達し次第締め切らせていただきます。ご了承ください）

気功

初心者大歓迎！みんなで集って、もっと健康になりましょう！

自分の体調に合わせて、手足と心を動かしましょう。

気分が明るくなります。元気が出てきます。

初心者の方、大歓迎です。

ゆったりとした服装でご参加ください。

日時：毎週木曜日 13:00～15:00

12月4日、11、18、25

1月15日、22、29

会費：¥3000（2か月分）

場所：こらぼ大森 いろいろルーム

お申し込み・お問い合わせ：気功健康倶楽部

会長：植木 090-7193-4275

親子でチャレンジ！

布用クレヨンで布小物を作ろう！

布に描いて、アイロンで定着できるクレヨンがあるのをご存知ですか？布用クレヨンを使えば、描いた絵がそのまま、実用的な小物になります。親子で協力して、お子様の絵でかわいい小物を作ってみませんか。

今回は、お出かけに便利なポシェットを作ります。フタの部分と仕上げは、大人の方の担当。本体はお子様絵を描き、ちくちく手縫いで仕上げます。針をもったことのない子ども、短い直線縫いが2回あるだけなので大丈夫。

（目安としては、5歳以上であれば全く問題ありません）

最後に本体とフタを合体し、ひもをつけて完成です。もっと小さなお子様には、針を使わず、エコバッグに絵を描くコースもご用意しています。

日時：12月13日（土）いずれも13:00～15:00

場所：こらぼ大森2階 情報交流室2（おおたOrganicFarm）

対象：幼児～小中学生くらいのお子様とその保護者様

内容：大人と子どもで協力して、手縫いのポシェットを作ります。小さいお子様には、針を使わないエコバッグへのお絵かきも体験して頂けます。

費用：ワンドリンク付きで1200円

出来上がった作品と布用クレヨンをお持ち帰りいただけます。※お手持ちの布用クレヨンをお持ち込みいただく場合は、割引になりますのでお問い合わせください。

持ち物：お裁縫セット（縫い針、待ち針、糸、ハサミ）※ポシェットの方のみ

申込先：おおたOrganicFarm 03-3763-7314

（営業時間：火曜～金曜10時～16時、土曜11時～17時）

営業時間内にお電話のうえ、以下の①～⑤をお伝えください

①参加人数②参加氏名③参加する日にち（12/13）④作りたい作品（ポシェットまたはエコバッグ）⑤ご連絡先電話番号

ビーズアクセサリ講座

リリアン編みとビーズを組み合わせることで、素敵なアクセサリを作れます。初心者の方にも、かんたんなものからお作りいただけます。

日時：12月19日（金）10:00～12:30

受講料：2000円前後（キット代含む）

※初めての方は、写真左のバッグチャーム（500円）からお作りになることをお勧めします。

お申込み・お問い合わせ：

おおたOrganicFarm 03-3763-7314

（営業時間：火曜～金曜10時～16時、土曜11時～17時）

こらぼ大森ニュース

第3号

発行：こらぼ大森ニュース編集委員会

発効日：2014年12月1日

TEL：03-5753-6616 FAX：03-5753-6560

住所：大田区大森西2-16-2

大田区区民活動支援施設大森【こらぼ大森】内

もくじ

- ・超高齢化社会にみんなで立ち向かう
- ・LET'S こらぼ 地域包括支援センター平和島・大森
- ・こらぼ大森10年を顧みて／こんな本あんな本
- ・こらぼ大森イベント掲示板



超高齢化社会にみんなで支え合う

現在日本は65歳以上の人口が3000万人を超えています（国民の約4人に1人）。団塊の世代が75歳以上となる「2025年問題」をふまえ、厚生労働省では「高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進」することを謳っています。

大田区では、平成24年度より地域包括支援センターを核としながら、「大田区見守りキーホルダー登録事業」、「高齢者見守りコーディネーター」の常勤配置など、ネットワーク型の支援体制を構築してきました。大田区の調べによると、区内の65歳以上の高齢者人口は平成25年度には15万2500人となり、高齢化率は21.7%と増加傾向にあるとのこと。まさにまったなしの対応が迫られるときに、わたしたちはどんな心構えをしたらよいのでしょうか？



大田区の区民活動を紹介。協働支援の可能性を探ります。

LET'S こらぼ

こらぼ大森では、1階の調理室を使って3つのグループが地域の高齢者に配食活動を行っています。この配食活動は単に食事を配るだけではなく、孤立しがちな高齢者を見守ることも大事な活動の柱です。12月9日（火）には、いざという時に頼れる場所や制度の紹介、高齢者向けの健康チェックのポイント等を教えてもらえる健康講座も始まります（詳細は4ページをご覧ください）。健康講座でお話頂く地域包括支援センター平和島と大森の活動についてお聞きました。

地域包括支援センター平和島・大森（さわやかサポート）

私たちさわやかサポートは、大田区から委託を受け、大田区の高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう支援する総合相談窓口です。大田区では【さわやかサポート】という愛称ですが、正式名称は「地域包括支援センター」です。具体的には、

- ・高齢者の総合相談や、介護保険などの制度の説明や申請のお手伝い

- ・心身の健康の維持を目的とした介護予防教室の開催

- ・高齢者の虐待防止や権利擁護のお手伝い
- ・地域での見守りネットワーク作りと【大田区高齢者見守りキーホルダー】の登録の推進など、看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの資格をもった職員が、専門性を活かしきめ細かい対応を行っています。

たとえば、「病院で介護申請をして下さいと言われた」「デイサービスを利用してみたい」「地域の見守りについて考えたい」「家族が認知症かもしれない」「地域の集まりで介護予防の講師をしてほしい」「老後の施設について情報がほしい」「杖や歩行器のカatalogを見てみたい」などなど…身近な相談窓口としてご活用下さい。そして地域の一員として、さわやかサポートをどうぞ宜しくお願い致します。



介護予防教室

大田区地域包括支援センター平和島
（さわやかサポート平和島）

大田区大森北 6-32-8 平和島ビル 1F

電話：03-5767-1875

大田区地域包括支援センター大森
（さわやかサポート大森）

大田区大森西 1-16-18

電話：03-5753-6331



高齢者見守りキーホルダー



こらぼ大森10年を顧みて

特定非営利活動法人大森コラボレーション前理事長 後藤三郎

大森第六小学校は少子化による児童数減少のため、平成14年隣接する大森第二小学校と統合しました。当時、私は大森西地区連合会長の職にありました。両校校長・生徒会・教育委員会、特に上級生を持った父母らの統合反対の波に悩みが多かったといえます。施設活用について6回延べ64人の意見をまとめ、大田区へ基本的考えを提出しました。高齢者、子ども、障がい者、地域利用、区民活動支援の5つの部会が出発し、まずは一安心しました。

その後、OTAふれ合いフェスタへの参加など、区民活動支援施設のアピールを行いました。施設の愛称を区民より公募し、「こらぼ大森」と決定。管理業務が指定管理者制度に移行し、指定管理者に選ばれました。

平成16年にこらぼ夏まつりを開催、ただ暑くて身に堪えた記憶だけが残っています。平成18年3月に法人登記を完了。当初の会員数は約60名、地域住民を主体としたスタッフ9名を擁してこらぼ大森の管理を開始しました。ボランティアスタッフの参加によりニュースレ

ターの毎月定期発行を開始し、近隣町会掲示と回覧板による配布を開始しました。同年8月、第1回だれでもコンサートを開催、又パソコン教室も実施しました。

廃校跡地利用の先進事例としてNP0団体が「どうしてこのような取り組みができるのか」と視察に訪れ、連日外来客の応対に一日があっという間に過ぎました。NHKより是非取り上げさせてほしいとの申し入れもあり、「ご近所の底力」という番組の取材を受け、総合テレビで全国放送されたことはよい思い出です。



西野前大田区長（右） 筆者（左）



こんな本あんな本

こらぼ大森2F情報交流室1の図書コーナーで貸出できます。

「介護民俗学」。それは民俗学者の経験を活かし介護を実践する著者の造語です。高齢者ならではの貴重な経験を「聞き書き」することで、彼ら／彼女らを力づける技法を指します。おそらく介護の現場からは「話を聞くことくらいやっている」とか、逆に「聞いてあげたいけど忙しくて時間がないのが現実」といった反応もあるでしょう。しかし著者がいう「聞き書き」はたんに“話を聞いてあげる”といったレベルに留まらないテクニックを要します。そしてなによりも当事者の自尊心を理解することの重要性和、書く＝かたちにすることで、「一個の人間としての私」が確かにそこにいることの証しが共有されます。これは介護の現場でじゅうぶん省みられてこなかった視点かもしれません。

★新規入荷！



驚きの介護民俗学
著者：六車由美
出版社：医学書院