

# みぬまハウス 通信

## ☆ 介護者カフェオープン ☆

さいたま市介護者カフェ事業実施事業者

みぬまハウスでは、去る9月4日（金）に「介護者カフェ」を開設しました。

高齢者等を介護している方が、ホッと一息つきたいときに立ち寄って、介護の悩みや疑問を語り合ったりリフレッシュするお手伝いをしています。介護する人・される人それぞれが固有の悩みを抱えています。同じ悩みを持つ人が語り合い、新たな気持ちで介護に臨むヒントを得たり、ただじっくりと聴いてもらうだけで気持ちが軽くなり心身のリフレッシュが可能です。ぜひ一度立ち寄ってみませんか。



営業日：毎週金曜日と日曜日

営業時間：午前11時から午後4時まで

喫茶・軽食：コーヒー、紅茶 300円

ランチ 500円（当日の10時までに要予約）

ご利用にあたって：

- ・スタッフとの会話を通じて得た個人情報には他に漏らすことはありません。
- ・これまで福祉専門職の方々がやっている「介護者サロン」とは異なり、さいたま市が事業者を公募した事業です。

## ☆ 介護者カフェと関連するみぬまハウスの活動 ☆

- ① 介護者カフェのご利用者は、10月は1日平均5人でした。利用された方は再び来られています。
- ② 訪問介護サービス（さいたま市指定介護保険事業所番号：1176512224）  
ご家族の方で、これから介護保険を利用して訪問介護を受けたい方がいらっしゃったらお電話ください。ケアプランの相談・身体介助・家事援助をきめ細かく対応いたします。
- ③ 生活支援サービス  
介護保険では利用できない、ペットの散歩や庭の草むしりなどの生活援助を行います。会員の互助活動ですので会員登録（年会費 3000円）が必要です。
- ④ 福祉有償運送（運輸局許可番号：関埼福第299号）  
歩行が困難な方（会員）の移動を支援します。病院内の介助等が必要な方は、生活支援サービスを組み合わせて利用することもできます。4月～9月で延40人の方が利用しました。

## ☆ 「見沼区ふれあいフェア」に参加 ☆

会員のみなさまのご協力で家庭で不要になった物品をたくさん供出していただきました（ブースに展示できないほど）。午前中で食器類や衣類、バック類はほとんど売り切れです。来年も出店します。ご協力、よろしくお願いいたします。



# ☆「まちの保健室」はだれでもご参加いただけます ☆

気楽にお出かけください ☆ 毎月第3水曜日 ☆



身近な健康上の悩みや疑問、介護や療養上の注意などについて、気軽に相談できるのが「まちの保健室」です。訪問看護師の佐藤紀代子さんを囲んで月1回の健康相談会も4回を数え、教えていただいたことが参加しているみなさんの生活に少しずつ根付いてきています。介護予防には生活習慣病対策がもっとも大切ですが、毎日のことなのでなかなかひとりでは続かない

のが悩みのタネ。月1回参加することで、自身の生活にチェックが入るようになります。健康増進にどうぞご参加ください。

## ☆ 第1回「生活支援サポーター懇親会」開催しました！ ☆

「生活支援サポーターアンケート」にご協力いただいた方々に呼びかけて懇親会を開催しました。代表の嘉成から「昨年末までの会員数は55名、今年度は114名と1年で会員数は2倍に急増しましたが、急増の要因は高齢者世帯や一人暮らし世帯で、ご家族の支援が得られない人が増えたこと」「現在多い生活支援の内容は、ペットの世話や散歩、庭木の剪定や草むしり、食料品の買い出しや簡単な調理等」と説明があり、参加者から「生活支援はよその家庭を手伝う訳ですが、どの程度やったらいいのでしょうか？」「ひとりで手伝いに行く自信がありません」等の質問があり、積極的に動けない理由が明らかになりました。



☆ 生活支援は会員同士の助け合い、仲間のお家にお手伝いに行くわけです。

☆ 最初は慣れたサポーターと一緒にいきますので心配はいりません。

## ☆ 堀崎町文化祭に絵手紙作品を出展しました ☆

☎ 作品も力作揃い！ 絵手紙くらは毎月第3木曜日です。



《事務局からの報告》

10月15日（木）彩の国東大宮メディカルセンター総合診療科・主任部長 酒井直先生来訪

10月19日（月）熊谷市市民部市民活動推進課 共助仕掛人・小林真さん来訪

10月21日（水）第4回「まちの保健室」開催

10月29日（木）第1回「生活支援サポーター懇親会」開催 会場：みぬまハウス

“ “ “ 第4回「見沼区地域包括ケア勉強会」参加 会場：見沼区役所

10月30日（金）「介護者カフェ」埼玉新聞から取材

11月2日～3日 堀崎町文化祭に絵手紙教室の生徒さんの作品出展

11月7日（土）第13回「見沼区ふれあいフェア」に出店

11月13日（金）さいたま市「生き生き長寿推進課」、「行政改革推進部」の職員の方が来訪。

