

※「ステップならしの」からのお知らせ

第6回みんなでまちづくり 「伝えよう! 広げよう! こどもたちとともに」

日時: 11月7日(土)・8日(日) 10時~16時 場所: サンロード津田沼 5階6階

登録団体有志(ステップならしの・市民協働インフォメーションルーム)によるワークショップ、活動発表、展示。

☆ 歌、演奏、親子で参加できるイベントや講演会、講習会あります!

たくさんのご来場をお待ちしています

※ 関連図書(介護)

「老親介護は今よりずっとラクになる」

— 一心も家計も救われる65の知恵 —

野原すみれ著 情報センター出版局

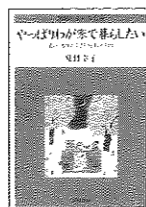


介護はどうあれ、いずれ誰にでもやってきます。どうせなら少しでもラクに明るく考えましょう。著者が姑亀子とのバトルを通して、介護を乗り越えるコツを伝授します。

「やっぱり我が家で暮らしたい」

— 老いても自立できる住まいづくり —

夏目幸子著 岩波書店



年をとると住まいの快適さが健康や暮らしぶりに大きく影響します。玄関、階段、浴室、トイレなど新築時、増築時に考えておきたいポイントを、写真と実例と共にくわしく紹介しています。元気な高齢期を迎えるための家づくりをめざしての案内書です。

図書の貸し出しができます

ステップならしの図書コーナーでは男女共同参画や市民活動に関する図書や資料が閲覧できます。図書は一人5冊、2週間貸し出しできます。どうぞご利用ください。

男女共同参画週間事業講演会を開催しました

「今の時代だからこそ大切にしたいこと」  
~不登を希望に変える7つのヒント

講師: 汐見稔幸さん(白梅学園大学学長・東京大学名誉教授)  
主催: 男女共同参画週間事業運営委員会・習志野市

平成21年7月11日(土)、消防本部講堂において、男女共同参画週間事業講演会を開催しました。

180名をこえる参加者は、子育て世代から子育てを終えた世代まで幅広く、汐見先生のユーモアたっぷりのお話に熱心に聞き入っていました。



女性の生き方相談

— ひとりで悩んでいませんか —

女性の専門相談員があなたと一緒に考えます

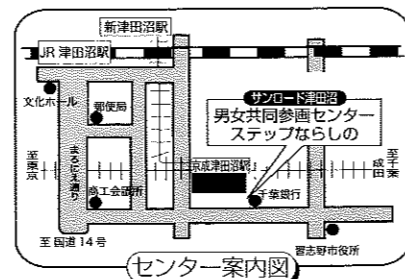
自分自身の生き方、職場の人間関係、男女のこと、夫婦のこと、家族のこと、DVのこと

無料 予約制随時受付 秘密厳守

相談日(毎月第1・3金曜日/第2・4火曜日) 予定

11月	6日・10日・20日・24日
12月	4日・8日・18日・22日
1月	12日・15日・25日・26日

相談時間 10時~12時・13時~16時  
受付電話 047(453)9307(8時30分~17時)



※ みなさまのご意見・ご感想をお待ちしております。

習志野市男女共同参画センター

ステップならしの

〒275-0016 習志野市津田沼5-12-12

サンロード津田沼 5階

Tel: 047(453)9307

Fax: 047(453)9327

開館時間: 平日 9時~21時・土曜 9時~17時

〈編集後記〉

「きらきら」は、公募による編集委員が企画、編集しています。

\* 介護する人もされる人も常日頃から自立し、思いやりのネットワークを築くといいですね。(佐)

\* 取材を通し、習志野の街のあたたかさを感じています。これで老後も安心です。(関)

次回発行は2010年2月の予定です



個性を生かしつつ、あらゆる分野に参画できる社会をめざして

特集

安心! 地域でささえる介護

~男性も女性も身近な問題として考えよう~

現在、「介護」を取り巻く環境は、受け手、担い手の双方からみて、また、男女共同参画の視点からみても重要なテーマとなっています。

しかしながら、介護の担い手である家庭内の介護者は、7割が女性で、ホームヘルパー等の介護労働者も8割が女性となっています。一方、介護を必要とする高齢者についても、女性が男性の2.6倍となっています。[男女共同参画白書(平成20年度)]

男性でも女性でも、介護にかかわる時がくるでしょう。身近な問題として考えていくことが必要なのではないでしょうか。



今日も元気で1、2、3!

(転倒予防体操「てんてんクラブ」の皆さん~東習志野コミュニティセンターにて)

第16号

2009. 11

# 安心！地域でささえる介護

～男性も女性も身近な問題として考えよう～

## 「きらきら」インタビュー

市内にお住まいの矢作郁江さん、戸田孝史さんは、高齢者相談員及び介護相談員(\*)として活躍されています。今回は、お二人に男性の介護について、また地域で支えることの大切さについてお話をうかがいました。

### ◆ご自身の介護の経験について

**矢作さん**：母が12年患って2年前に亡くなりました。母は認知症で徘徊もあり、その時には地域の方に大変お世話になりました。迷子札をつけて歩いているところを見つけて保護していただいたり、私の仕事が終わるまで預かってくださったりしました。少しでも地域の方に恩返しができたかなと思います。

**戸田さん**：妻は、二人目出産の時の妊娠中毒症が原因で、20年間血液透析を受けていまして、61歳で亡くなりました。若い頃から家事をするのは当り前の家庭でしたし、妻を亡くしてから現在も、外食やコンビニに頼ることなく生活できています。私も定年を迎え、地域とのつながりを大切にしたいと思いました。

### ◆相談員の活動の様子は

**矢作さん**：昼夜関係なくTELが入ったり、秋津エリア以外の方もたよりにしてください。話をうかがい、行政につなげるしかできませんが、とてもやりがいのある仕事です。

**戸田さん**：介護家庭とヘルスステーションとのつなぎ役や、行政と事業者の調整をしています。難しいといわれる認知症の方と接することも多いのですが、認知症の方は、どんなに症状が進んでも最後の自分はなくしていません。何度同じことをおっしゃるのは、それを訴えたいということですので、黙って伺います。また、相手を尊重した接し方を心がけています。



**矢作 郁江さん**  
高齢者相談員13年目  
秋津地区2700世帯を二人で担当 介護相談員 社会福祉協議会秋津支部家事支援(とんぼサービス)部担当  
キャラバンメイト

### ◆男性が介護することについてどうお考えですか

**矢作さん**：実際、男性で介護している方をみますと、一途で一生懸命になってしまう方もいます。また、せっかく妻をショートステイに預けたのに、心配で見に行く方もいらっやあって、ストレスをためている方もいます。親の介護のために子が地方へ戻る例も少なくありません。男性の方が環境の変化に馴染めずトラブルをかかえることが多いようですので、家族でよく考えていくことが大切です。上手に介護保険を利用し、バランスをとってほしいです。

**戸田さん**：お互い元気である頃から、いつどこでどうなるかわからないので、妻は夫を過保護にしないで、夫はご飯、味噌汁、スープ等を作ったり、人間として生きられる最低限の家事をマスターした方がよいと思います。若いころから生活を共有し、役割分担していれば、いざ一人になった時、楽に乗り越えられるでしょう。また、施設に入ると、周りとの協調性が必要になってきます。男性では苦手な方が多いようです。

### ◆地域で支えることについてどうお考えですか

**矢作さん**：「遠くの親せきより近くの他人」というように、地域でのボランティアの役割が重要だと思います。参加してくださる方が一人でも多くなってくるといいですね。自分の経験からも、具合が悪いことをご近所などに公表し、周りのサポートを得てほしいです。

**戸田さん**：受け持ちの数が多いので、一緒に動いてくれる人を一人でも増やしたいと切実に考えています。人と人とのつながりを持ちたい、地域の役に立ちたいと思っていてもなかなか踏み込めないという方はたくさんいらっしゃると思います。



**戸田 孝史さん**  
高齢者相談員8年目  
袖ヶ浦東地区1280世帯を二人で担当 介護相談員 キャラバンメイト 市民カレッジOB 連絡会会長等を務める

### ◆若い世代を含めてメッセージを

**矢作さん**：今の時代は働くことに一生懸命かもしれませんが、親の年代に少しでもよいので目を向けてほしいと思います。秋津では地域の敬老会などの行事に若い世代に協力してもらっており、こういうことから広がっていくといいですね。

**戸田さん**：リタイアをしたら、それまでの仕事や経歴は一切忘れて、自立を促進するために何ができるのか、できることを、できる人が、できる時にすることから始めたらよいのではないのでしょうか。

また、これからは若い人も含め、お互いの立場を理解する気持ちでみんなで介護を考えていくことが大切です。高齢化社会の課題といえましょう。



本日はお忙しい中ありがとうございました。お二人の温かく細やかな視点で地域の皆さんを見守り続けてこられた様子が伝わってきました。

## ※ こんな活動ご存知ですか？

### 認知症サポーター

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り応援する人。友人や家族に学んだ知識を伝えるなど、地域や職場などで自分の出来る範囲の活動を行ないます。

津田沼・鷺沼ヘルスステーション ☎453-9303

### キャラバンメイト

認知症サポーター養成講座の講師。認知症の介護に関わりがある職業、介護や活動の経験がある人達を対象とした養成講座を受講した人が登録しており、市と連携をとりながら活動しています。

津田沼・鷺沼ヘルスステーション ☎453-9303

## ※ 関連お役立ち情報

名称	内容	相談日時	連絡先
地域包括支援センター	高齢者の介護、医療、福祉等の相談 高齢者の虐待の相談 成年後見制度に関する事	月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:00	谷津 ☎479-0066 秋津 ☎453-2966 津田沼・鷺沼 ☎453-9303 屋敷 ☎478-3330 東習志野地域包括支援センター ☎470-0611 東習志野ヘルスステーション ☎476-1662
ヘルスステーション	介護保険の申請及び要介護認定に関する事 福祉サービスの申請、相談 高齢者の健康づくりの相談	要予約	津田沼・鷺沼ヘルスステーション ☎453-9303
認知症高齢者等介護相談	認知症の心配がある本人および家族に精神科医が相談に応じます	月1回程度	秋津ヘルスステーション ☎453-2966 津田沼・鷺沼ヘルスステーション ☎453-9303
介護者のつどい	介護者どうしの交流、情報交換、勉強会などを行なう集いの場	月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:00	市役所1階 ☎451-1151 内線337～340
介護保険課	介護保険制度全般に関する事(サービス・保険料等)	月～土(日曜・祝日を除く) 8:30～17:00	秋津3-4-1 ☎452-4161 <a href="http://www1.seapple.ne.jp/nashakyo/">http://www1.seapple.ne.jp/nashakyo/</a>
習志野市社会福祉協議会(社会福祉法人)	福祉サービス利用援助事業 心配ごと相談 福祉車両(車椅子のまま乗降できる車)・車椅子等の貸出しといった地域で安心して暮らすためのお手伝いなど地域福祉全般に関する事	月・火・木・土 11:00～15:00	千葉県支部 ☎043-204-8228
認知症の人と家族の会(民間団体)	適切な介護方法ほかどんな相談でも 認知症の電話相談	☎075-811-8195 <a href="http://dansei-kaigo.jp/">http://dansei-kaigo.jp/</a>	
男性介護者と支援者の全国ネットワーク(民間団体)	男性介護者と支援者の全国的なネットワーク 男性介護者の会や支援活動の交流及び情報交換等		

※**高齢者相談員**：ひとり暮らしの高齢者や地域で見守りが必要な高齢者を定期的に訪問し、日常生活の相談に応じたり、関係機関への案内を行なっています。 問い合わせ先：各地域包括支援センター・ヘルスステーション  
※**介護相談員**：介護サービスの提供の場を訪ね、サービスを利用されている方の疑問や不満、不安等の相談を行なっています。 問い合わせ先：津田沼・鷺沼ヘルスステーション ☎453-9303