

包括だより

第24号 冬

令和7年12月24日【編集 浅川町地域包括支援センター】

生活支援コーディネーター佐川の

ときめき発見

ありがとうございますお互い様事業 外出支援がスタート！

有償ボランティアは、令和5年度より活動を始め、来年で4年目を迎えます。ボランティアさんや利用者さん、地域住民の方のご理解・ご協力を得ながら、事業を継続することができています。誠にありがとうございます。

令和7年12月現在で、登録ボランティアは24名、利用者は22名となっています。

令和7年12月より、有償ボランティアの助け合いメニューに外出支援が追加されました。今年度中は、試験運行となっております。来年度に本格スタートします。

対象者

65歳以上の浅川町に居住する一人暮らし、または高齢者世帯の方で、自家用車や公共の交通機関を利用することが困難な方であって、自力で車の乗降ができる方。（近くにいたる家族が支援してくれる場合は対象となりません。）

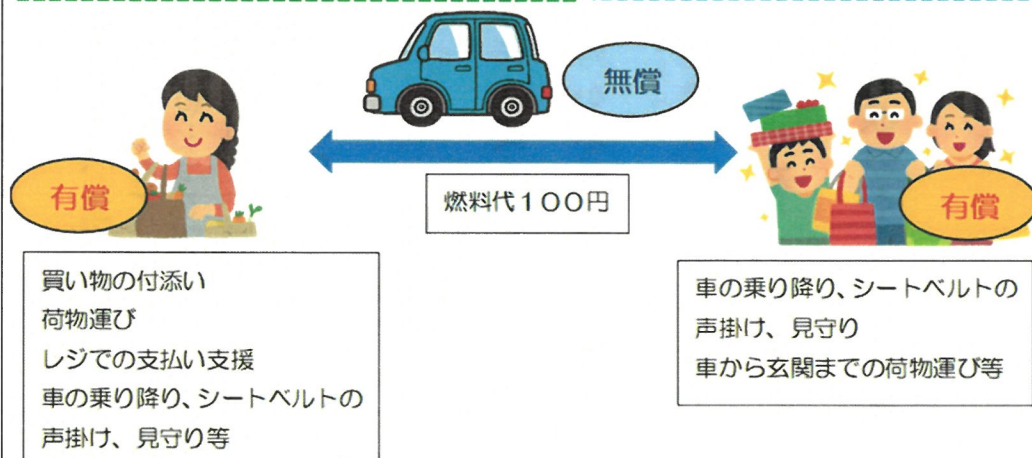
お手伝いの内容（月2回まで）

社会福祉協議会の車両及び役場公用車を使用し、有償ボランティアが町内の商店まで（無料）送迎します。

ボランティアは、店内外での荷物運び、レジでの支払い、車両乗車時の見守り等のお手伝いをします。（有償）

利用料金 1回500円
（チケット2枚+現金100円）

※送迎は無料ですが、車両燃料代として現金100円がかかります。
※お問合せ 浅川町地域包括支援センター ☎361-4723



『あっ』という間に秋が過ぎ、寒い冬になりましたね。朝はゆっくり寝ていたい…「いつまでも布団から出られない」という方も多いのではないのでしょうか。

睡眠はからだを休めるだけでなく、心身の修復や、記憶の整理をしています。また、日中に体験したことの学習を、脳に定着させたり、整理したりすることも睡眠の効果です。だからこそ、赤ちゃんから高齢の方まで、とても大切なことなのです。

年齢が上がるにつれ、早寝・早起きになった、と感じる方は多いと思います。これは、体内時計の変化により、睡眠にかかる体温や、ホルモンの分泌などのリズムが、早い時間にずれ、深い眠りの時間が減り、浅い睡眠の時間が増えるためです。熟睡感が少なくなるため、『質のよい睡眠の工夫』を意識することが大切です。

加齢とともに活動量が減り、心身の病気やストレスなどが関係し、不眠の症状が増えてきます。眠れないことは、食欲や普段の活動意欲などにも関係してくるので、眠れないと、不安や焦る気持ちが強くなりますよね。

不眠には、なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める、朝方の目覚めが早い等のタイプがあります。自分の睡眠タイプを振り返り、不眠が続く場合は、一人で悩まず、かかりつけ医や包括支援センター等に相談してみましょう。

『良い睡眠には量（時間）と質（休養感）が重要』

睡眠5原則 ～高齢者版～

第1原則 適切な長さで休養感のある睡眠を！
寝床に8時間以上とどまらない。

第2原則 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけよう。寝る一時間前頃から、強い光を見ないようにしよう。

第3原則 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラッククスで、眠りと目覚めのメリハリを。

第4原則 嗜好品とのつきあい方に気をつけて、カフェイン、お酒、タバコは控えるにしよう。

第5原則 眠れない、眠りに不安を覚えたなら、専門家に相談してみよう。上手に薬を使用することも、大切です。～厚生労働省ホームページより～

『お昼寝』について

昼寝の最長時間は15分～30分とされています。短時間の睡眠は、「パワーナップ」と呼ばれ、その後の作業効率を向上させる！といわれていますので、お昼に近い、少しの時間「ちょっと寝」を、心がけましょう。

『中途覚醒』について

夜中に何度も目が覚めてしまうことです。主な対処法をご紹介します。



その1 深呼吸をしてみる

布団のなかで、ゆっくり深呼吸してみましょう。
緊張をほぐし再入眠を促進できます。



その2 20分ルール

一度布団から一度でてみましょう。軽いストレッチや、温かい飲み物を飲む、少し読書をするなど、少し活動をして、眠気を感じたら、寝床に戻りましょう。



その3 時計を見ない

時計を見ることで、「まだこんな時間だ」という不安やストレスを感じ、再入眠を妨げてしまうといわれているので、時計は見えない場所に置くか、表示を消すことが推奨されています。



【ロバ隊長、知っていますか？】

オレンジ色のかわいらしいロバ隊長。「ロバ隊長」とは、認知症サポートキャラバンのマスコット。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを推進するため、「急がずゆくり、一歩ずつ着実に進めていく」という意味が込められています。

今年度、ロバ隊長のキーホルダーが完成しました。裁縫好きな方々が集まり、「チームオレンジくるむ」として、作り上げたのです。ロバ隊長のキーホルダーは、11月に開催された認知症サポート養成講座を受講した小学6年生に、贈られました。くるむの代表3名が、サポーター養成講座に参加され、小学生に直接届けることができました。贈呈式は、笑顔もみられ、あたたかい雰囲気につつまれました。次年度も、「チームオレンジくるむ」の皆様の力を

借りながら、認知症の普及啓発活動に取り組みたいと思います。



みんなにエール

水野 富夫さん (71歳)

水野さんには、たくさんのお金の趣味の話を聞かせて頂きました。

はじめは、姪っ子がお祭りで捕ってきた、金魚を育てたのがきっかけで、今では卵を生ませ、生育するまでになったそうです。

自宅の庭で大きな水槽や池に、「金魚」「メダカ」「エビ」「エサの「ミジンコ」」を育てています。金魚を育てている大きな水槽は、掃除するのも水を交換するのも大変なんだそうです。

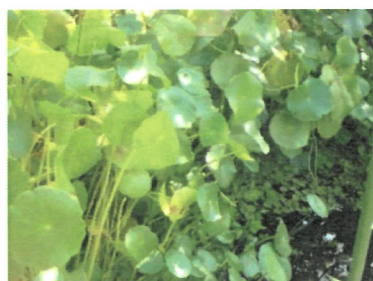
外で育てているので、害獣に襲われてしまうこともあるそうです。今は、金網で対策しています。

金魚70匹にメダカをたくさん飼っているため、『自分のえさ（食費）を抑えて、魚にお金を使っています。（笑）』と冗談を言いながら楽しいインタビュの時間が過ぎました。

孫にも、金魚とメダカを見せたいから育てているけれど、『夢は地域の子供たちにも、見せてあげたいと思っている』とのこと。メダカすくいをしてほしいと話していました。

水野さんはその他にも、野鳥の会にも入っているそうで、尾瀬のバードウォッチングで出会った、奥様との話や、好きな野鳥の話、昔飼っていた動物の話を聞かせてくれました。

釣りも好きで、『昔は浅川にもウナギがいたんだよね！』『よく、めだかも探した！でも、用水路がコンクリートになると、みんな流れてしまって、魚がいなくなっちゃった！』とのこと。とても残念なことですね。たくさん生き物を飼い、趣味を持つ水野さんは、優しい方なのでしょうね！



↑ 本当は水草がメインなんだとか！



ランチュウ

さわやかサロンの紹介です

さわやかサロンは、以前お店をしていた方の、自宅で行われている小さなサロンです。

気心知れた仲の良い仲間が集まり、和気あいあいと話しながら、ムードメーカーの家主に元気をもらい、楽しんでいます。

現在はお店を閉じた場所で、スカットボールなどの運動もできるようになり、「部屋」と「元お店」を上手に使い、サロン活動をしています。活動をする時も、『あーすればいいんじゃない？』『うーすればいいんじゃない？』とアイデアを出しあったり、講師への質問があれば自分の意見も述べたりして活発に意見も言い合います。

「縫物」「制作」「運動」「茶話会」「講話」と、実に様々な活動を楽しんでいます。浅川町に、『さわやかサロン』のような、小さなサロンが増えるといいなと思っています。



サロンに参加して、何でも話し合える友達がいるということは、心強くもあり、楽しみでもありますね！！



あれから5年：佐藤 清さん (99歳)

包括だよりがはじまり、もう5年。第2号から始まった『みんなにエール』で掲載した、佐藤清さんにインタビューしてきました。

今でも肌がキレイでつやつや！！

今年で99歳！お家に何うと元気な話し声が聞こえてきました。声はとても大きく、会津なまりが入った話し声です。

今も以前と同じ気持ちで、『人に迷惑をかけないようにしたい』と『思っている』と話してくれました。『毎日続けていることは？』と質問すると、お寺に生まれた清さんは『毎日のおつとめは今もしています。』と、しっかりと声で答えてくれました。

長生きの秘訣は、こうおっしゃっていました。①毎日規則を守る。②食べ物には無駄食いをしないこと。③おなかを壊さないように。とのこと。又5年前と変わらず、週に1回デイサービスに通い、楽しんでいます。

ひ孫との交流の時間を楽しみにしている清さんは、『不思議なもので子供にも通じるものがあるんだね！』と言います。ひ孫のほうからよく訪ねてくれるそうですよ。

書道をたしなむ清さんは『清月』という雅号を持っており、とても素敵な字を書いています。（写真のものは昨年書いたものです）

今は、手がなかなか動きにくくなっていますが、書くことを続けているそうです。

娘さんはこうおっしゃっていました。『母は、生きることに対して努力していますね。書くことを自分で見つけて、友達の名前や住所などを今も書いています。もういいや…ってならないんですね！』清さんも『いつか書けなくなるその日まで…』と話してくれました。清さん、まだまだ長生きしてくださいね！！



あさかわ川柳



● おはようと 色紙の写真に 又今日も 清

● 雲海が 流れる朝日に 浮かぶ鉄塔 加子

● 年老いて 火種の如く 炬燵の座 ヒサ

● 友として いままで続く 五七五 チヨ

● 空の蒼 つるし柿千す 家族の和 ミツエ

短歌

● 惜別と猛暑刻みて歳暮るる白皚皚の那須の峰峰 ばんくら村夫

【ちよこつと脳トレ!!】

- ① 右手の人差し指を出し、指で丸(○)を空中に書いてみよう！
- ② 次に、左手の人差し指で四角(□)を空中に書いてみよう！
- ③ ここまで来たら両手一緒に(左右の手で)四角と丸を書いてみよう!!

ちゃんと書けていますか？

両手が一緒に動いていませんか？

丸と四角を書く指を交換してみよう！

