

平井MJだより

平井民生児童だより 第22号

発行日：令和2年12月

発行者：平井地区民生委員・児童委員協議会 会長 那須和夫

ふるさと平井の皆さんと一緒に

元気に過ごす為に

平井地区民生委員・児童委員協議会

副会長 妹尾 義和

平素、民生委員・児童委員活動にご協力いただきありがとうございます。私は、1期目の民生委員・児童委員を先輩諸氏を見習いながら3年間務め、昨年12月から2期目に入りました。最初の民児協の定例会で、那須会長より副会長に推されました。驚きでしたが、田中副会長の留任と、他の経験豊富な皆さんの協力も得られるとのこと、那須会長をサポートすることを決意しました。

今年、新型コロナウイルスの影響で十分な地域活動を務めることができていませんが、私達は、これからも平井地区の住民の立場に立って、「身近な相談相手」、「必要な支援の行政へのつなぎ役」として地域福祉の増進に努めてまいります。

新型コロナウイルスの影響は、今後も予断は許しませんが、徐々に緊急事態を脱却する方向に向かっていくものと信じています。多く



湊町内会 英語初級講座

の方が、春から夏にかけて外出を控え、日常活動を抑制していたので、秋口には何かを始めたいとの声が上がってきました。私の住む湊町内では、「軽い体操」や「英会話」等の要望が出ました。「軽い体操」は、介護予防センターの指導で「あっぱれ桃太郎体操」を実施することになり、「英会話」は、私が講師として初級講座を受け持つことになりました。写真は、湊公会堂を使った英会話教室の様子です。

那須会長 岡山市善行表彰受賞！

岡山市の発展や市民の福祉のために尽くされた個人や団体の功績をたたえる岡山市表彰式が、11月3日（火）に行われました。善行表彰として、平井地区民生委員・児童委員協議会会長 那須和夫氏が受賞されました。長年、民生委員・児童委員として地域住民の福祉向上に尽力された功績が認められ、喜ばしいことです。



平井地区民生委員・児童委員協議会 会長 那須和夫

子育てワンポイント 「じっと待つ」

少し前の事、孫が通う保育園の先生が、「〇〇君は、今日、靴下を自分ではけましたよ」と迎えに行った娘に教えてくれました。娘はわが子の成長の喜びと共にとっても驚いたようでした。なぜなら家では、朝の忙しい時間の中で靴下はいつも親がはかせていたからです。

親は「子どもが自分ではできない」と思い込んでいて、あれこれと手助けしてしまうために、子どもは「やらない」だけなのです。できる力は付いているのに親が「待てない」から、「やらないし、やれない」のです。保育園では、ゆっくりと子どものできる力を引き出してもらっているのでしょう。

子どもは、何事においても時間がかかります。大人のように能率的にはできません。子どもの成長の過程には、試行錯誤しながら、失敗したりつまずいたりしていくことが大事です。そして親は、子どもの力を信じて「じっと待つ」時もあります。待てない親は、子どもの伸びる芽を摘んでいるかもしれません。

つながろう！命のバトン

命を救う応急手当を学ぶために、7月17日（金）の定例会で救命救急講習会を受講しました。本年度は、中消防署倉田出張所から講師に来ていただきました。

人間は、心臓が止まってから10分間何も処置をしなかった場合は、救命のチャンスは10%以下に減少するそうです。救急車が到着するまでの間に私たちができることは、「心肺蘇生」です。

講習会では、模型を使って心肺蘇生の手順を繰り返し練習しました。その中で今回はコロナ感染の危険を避けるために、人工呼吸はしないこと、心臓マッサージの時に傷病者の口にタオル等をかけることを教えていただきました。

また、AEDの使用では、地域のAED設置場所を知っておくことの大切さを確認しました。学校、公民



敬老会記念品の配布

10月11日（日）に予定されていた恒例の平井学区敬老会が中止になり、対象者への記念品の配布を行いました。社会福祉協議会と民生委員児童委員協議会のメンバーが10日（土）に仕分け作業を行い、町内の愛育委員が配りました。

80歳以上の方には、岡山市からの記念品と平井学区からのクオカード、77、79歳の方には、クオカードが贈られました。

これからも益々お元気で過ごされることを願っています。

来年は、ぜひ平井学区敬老会でお会いしましょう。



「認知症」 知識があれば怖くない

老化による物忘れと認知症の違い

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
病状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障がない	支障をきたす

高齢化が進むと認知症になる人も増え、日本では65歳以上の7人に1人が認知症と診断されています。2004年に病名が「痴呆症」から「認知症」に変わったこともあって、認知症への理解が進み、たとえ認知症であっても適切な対応で尊厳を保った生活が送れるようにサポートしようという機運が生まれてきました。

しかし、認知症の原因の解明や薬の開発が進んでも完治するということは難しく、早期の発見・診断・治療が大切になってきます。「最近よく忘れる、認知症かしら」という会話を談笑しながら交わすこ



認知症サポーター養成講座の様子

大切なのは認知症になって一番つらいのは本人ということを知っておくことです。もちろん家族の方やお世話する方の苦労も大変です。その大変さを周りの人が理解し、できる協力をして地域全体で温かく見守っていくことが重要です。

平井学区では「認知症サポーター養成講座」を年2回、「オレンジカフェ」を月1回開催しています。「いつかは我が身、お気軽に参加ください。」

とありますが、老化によるものとの違いを表にまとめてみました。

また、「認知症の人と家族の会」が作成した早期発見の目安の表も参考になります。「中核症状」といわれる「記憶障害・見当識障害・判断力障害・実行機能障害」などのほかに個人の性格や環境などによって全てが当てはまるわけはありませんが、いくつか思い当たるところがあればかかりつけ医に相談してみてください。



家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中で目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある
- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える
- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をしても億劫がりいやがる

出典／公益社団法人認知症の人と家族の会作成

認知症の電話相談 (通話無料)
0120-294-456 (10:00~15:00) 土日祝を除く
 携帯電話 075-811-8418 (通話有料)

47都道府県の支部の連絡先など
 詳細はホームページをご覧ください
 家族の会

公益社団法人 認知症の人と家族の会

▼我が家の周辺は、この10年、劇的に変化しています。空き家が増え回覧板を回す組が一つ減りました。だんだん朽ちていく空き家を見てみると、お元気だった頃の住人の笑顔や声よみがえってきても切なさや寂しさを感じていました。

ところが、この2年ほど前から空き家が更地になり若い夫婦が新居を建てられたり息子さん家族がご両親と同居されたりして人の気配を感じるようになりました。ガラガラと音を立て、乗り物を漕いでおじいちゃんや散歩する子、出会ったら「おはよう」と朝夕関係なく挨拶してくれる子、ソーシャルディスタンスを保ちながら広場で談笑するお母さんたち。そしてあまりお見掛けしなかつたおばあちゃんが散歩される姿が見られるようになりました。「子どもも賑やかな声を聞くと元気がでるなあ。」と、一歩一歩歩いておられます。

今年にはコロナ禍で町内での催し物はすべて中止の中でも子ども達の成長が町内の活性化の源になっています。

▼平井小学校を卒業して50年。ふるさとの平井で暮らす幸せを感じています。小学校時代の友達は今でも良き親友で何でも相談にのってくれてありがたい。当時の木造校舎や体育館、プールは建て替えられて面影はない。しかし校庭の端に立つポプラの木と、校舎北側の桜の木をそばにある卒業制作の犬が、わが成長を見届けてくれているかのように心の支えになっています。

今年の5月に卒業後50年を祝う同窓会を企画したが、コロナの影響で中止となりました。コロナが収束した際には懐かしい同級生たちと当時に戻り、大いに語り合いたいものです。

ある民生委員の つぶやき



今年5月に卒業後50年を祝う同窓会を企画したが、コロナの影響で中止となりました。コロナが収束した際には懐かしい同級生たちと当時に戻り、大いに語り合いたいものです。