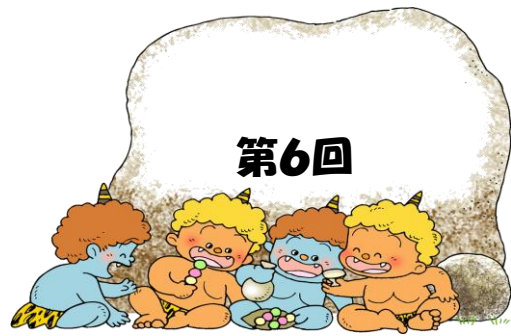


# 気楽気楽カフェ

## 第6回

とき：令和2年2月19日（水）  
ところ：あまこだえのきの家  
講師：VOICE 守山代表柴田悦子様  
テーマ：「声みがき」



「五十音」北原白秋



アメンボ赤いな、あ・い・う・え・お  
浮き藻に小エビも泳いでる。  
柿の木栗の木、か・さ・し・せ・そ  
啄木鳥コツコツ枯れかけゆき。

天子田での気楽気楽カフェも、顔なじみが多くなりましたね。加えて毎回新メンバーの参加はうれしい限りです。今日はキラキラ一座の看板女優でもある柴田悦子さんに、朗読や早口言葉を通して「声を出すこと」のすばらしさ、大切さを教えていただきました。

大角豆（キサギ）に酸（す）をかけ、

さ・し・す・せ・そ

その魚浅瀬にさしました。

立ちましょ、ラッパでたたき、ち・つ・と

トテトタッタと飛び立った。



なめくしのろのろ、な・に・ぬ・ね・の

納戸にぬめって、なにねばる。

いよいよねじまきま・み・む・め・も

梅の奥落ちても見もしまい。

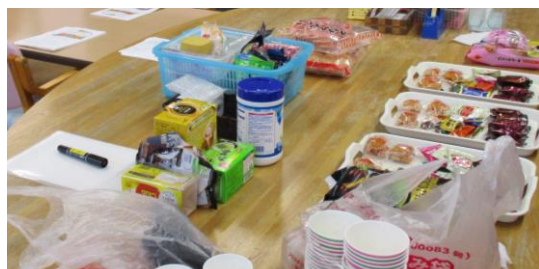
焼き栗。ゆで栗。ヤ・イ・ユ・エ・ヨ。

一日中誰とも話さないという人も、ぜひ毎日声を出して朗読の練習をしましょう、次回のカフェまでの宿題ですと声をかけると、「近所の人が驚くなー」と笑いの渦。この笑いが免疫力アップで健康の元ですね。袖すりあうもカフェの縁・・・次回も元気に笑顔でお目にかかりましょう。

山田に灯のつく宵の家。

雷鳥は寒かろ、ラ・リ・ル・レ・ロ

蓮華が咲いたら、瑠璃の鳥。



区民の皆様のための

# 認知症サポーター養成講座

令和元年12月11日（水）

13:30~15:00

志段味地区会館にて



申し込みの段階で、1名様のみだったの  
で、今日はマンツーマンの講座になるか  
と思いきや、開始までに10名余の受講  
生にお集まりいただけました。初めての  
方も何度目かの方も熱心に聞いていた  
だきました。

シナプソロジーでは、手指を動かしたり  
リズムをとったり……。できない方が  
いいんだよ、できないで混乱することが  
脳を活性化させるんですよって言われ  
ても、つい夢中になりますね。



認知症の種類もこんなにあって、聞き覚  
えのある症状だったり、自分にも当ては  
まるような気がしたり。  
でも予防は、こうやって、外出して大勢  
の人とおしゃべりすることですって。



認知症サポーターは、認知症の方や  
その家族の温かい理解者です。  
もし身近に困っている人がいたら、  
さりげなくサポートしてあげてくだ  
さいね。そういう時は、いきいき支援  
センターもお手伝いしますので、ご相  
談くださいね。





# 認知症サポーター養成講座

## しだみ図書館2階会議室にて



休館日を利用して行われた職員研修の一つとして、認知症サポーター養成講座を受けていただきました。高齢者は根強い図書館ファンが多く、対応される職員さんも「あらっ?!」と思われる場合もあるのではないのでしょうか。そんな時、少しオレンジリングを意識して、理解者としての対応をしていただけたらいいなと思います。今回受講の職員さんは12名、講座の間は

真剣な表情でしたが、シナプソロジーでは笑顔満開で参加いただきました。認知症予防などの普及啓発の企画にも前向きなアンケート回答もあり、心強く感じました。また、東部いきいき支援センター分室は徒歩5分の近さ、ぜひ連携いただきたくお願いしました。



## 区役所職員の皆様のための

# 認知症サポーター養成講座

## 保健センター多目的室にて

R1・10・30



講座で習ったことを職場や地域にいかしたい。困った方がいたら優しく声掛けをしたいなどアンケートに寄せられていました。サポーターは特別なことではなく認知症を理解し、できる事を少しずつ生活の中で実践していただきたいと思います。

R2・1・16





R1.11.20

あまこだえのきの家

# 認知症予防リーダーによる 回想法

思い出のスターは誰ですか？



何と言っても  
美空ひばりよねえ！



断然、吉永小百合  
じゃない？



石原裕次郎も若い時  
はカッコよかったよ  
ね。今でいうイケメ  
ンだったわ。



わーできない！

昔のスターってホントに  
キレイだったわよね！

この前大好きな男性  
歌手のコンサート行っ  
たら、昔はかわいかったの  
に、今は化粧が濃すぎて  
気持ち悪かった、ガッカリ！



うっそおー！

私たちって詐欺に  
狙われやすいから気を付けな  
いとね！（盛り上がりすぎて  
話題が変わっていきました）

私は、大好きなスター  
の「追っかけ」を  
してたわよ。

そういうこともあるわねえ

えーの？！  
ホント？！



人の前でしゃべるのは大変だと思うけど  
予防リーダーさん達って、上手よね、  
おもしろいし、慣れてる感じだわ。

手遊び  
やって、  
歌って、笑って、おしゃべり  
して、これで認知症の予防に  
なるならうれしいわ！！

たのしかったわー  
今度は2月ねっ



# 認知症サポーター養成講座

9月20日(金)

9月20日(金) 11時～12時50分、  
菊華高校の菊華講座の一つとして、学生さん  
を対象に認知症サポーター養成講座を開催  
しました。

講師の方も、学生さんうけしそうなテーマで  
ある 流行語「それな」「草(www)」・・・  
等々も取り入れ、楽しい講座となりました。



学生の皆さんは、まだ、認知症の方を見たことがないという方がほとんどでしたが、「家族とも話したい!」、「どう声をかけたら良いかがわかりました!」など前向きなご意見もたくさん頂きました。

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して、認知症サポーターの輪が日々広がっています。



## 認知症予防教室参加者のための

# 認知症サポーター養成講座

9月24日



「今日が教室最終日ですが、とても雰囲気  
が良くて最高のチームです！！」と皆さん  
が笑顔です！ うなづきながら耳を傾け  
ただけなので、講師もついつい力が入  
り、予定の時間をオーバーしてしまいま  
した。皆さんの明るい雰囲気のまま、地  
域のカフェや気楽気楽一座などへのボラ  
ンティア参加を期待しております。

参加者の中に、家族の介護経験のある方がいら  
っしゃいました。この講座を聞きながら「その  
時のことを思い出しました。そのときは必死だ  
ったけど、今聞くとよくわかります」という感  
想をいただきました。テキストの内容通りには  
対応できないこともあります。事前に知って  
いたことで、戸惑いが少なく心の準備でき、ス  
ムーズに対応できたという声も聞いておりま  
す。理解者を増やして、本人・家族とも住みや  
すい地域づくりをしていきましょう。

9月25日



9月26日



皆様、認知症予防教室で勉強された方な  
ので、アンケートにも積極的な意見を頂きま  
した。「少しでも役に立ちたい」「本日の講  
義を参考にし、相手を傷つけないアドバイ  
スしようと思った。」「そういう場面に出会  
った場合、落ちついて対処したい。(近く  
にいる方の協力呼びかけ、警察への連絡  
等)少しでも役に立つ様に接したい」頼も  
しいサポーターの輪が広がっています！



# 令和元年度第1回主任ケアマネサロンの

## 主任介護支援専門員に求められるスーパービジョン

### ～スーパービジョンと関連する「コーチング」の概要をつかむ～

講師：日本福祉大学中央福祉専門学校 校長 長岩 嘉文 氏

日時：令和元年9月10日(火)13:30～16:30

場所：守山区在宅サービスセンター内 3階 研修室

参加事業所/42 事業所 参加者/60

＜目的＞個々の高齢者の在宅生活を支援するための具体的な課題解決や協働に向けた取り組みができるよう主任介護支援専門員に求められるスーパービジョンを学ぶもの。

＜内容＞前段の講演では事例を基に「①人の可能性を信じ、それぞれの個性を尊重しながら信頼関係を築き、自立型の人材を育てていく技法。②部下や後輩の内面にある力、やる気、自発性を引き出す。

③傾聴し、質問を投げかけ、行動を起こすように導く。」コーチングの考え方やコーチングにおけるコミュニケーションのポイントを学びました。

後段はピア・スーパービジョン、グループ・スーパービジョンを意識した模擬事例検討を実施しました。



**事例1の考え方(例示)**  
したがって、カンファレンスの場で、どんなやり取りがなされて、その事実について、当のMSW(スーパーバイザー)は「今」どう思っているかを言語化してもらう(場合によってはスーパービジョンの対象場面を再現させる)必要がある。  
あわせて、院内(組織内)のことなので、スーパーバイザー自身がクレームを言ってきた主治医を訪ねて状況を聞き取りしてからスーパービジョンの方針を立てても遅くはない。  
それだけスーパービジョンにおいては、「事実」の確認とスーパーバイザーの「事実」に対する認識の確認が大事である。

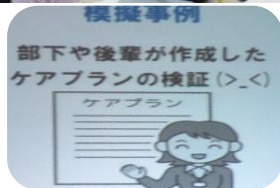
**事例2の考え方(例示)**  
④仮にスーパービジョンを想定した場合、大前提となる「事実の確認」(=電話で具体的にどういうやり取りがあったか)を、スーパーバイザーがA職員に正しく聞き取ることが不可欠です。

/ コーチングによるコミュニケーション

- ① 開かれた気持ちで状況を引き出す
- ② 否定しないで受け取る
- ③ 善悪の評価をしないで事実を認める
- ④ できていることを認める
- ⑤ あなたの気持ちを前向きなメッセージとして伝える
- ⑥ 否定的な言葉には肯定的な質問をする
- ⑦ どうしたらいいと思うか振り返る
- ⑧ 一緒に考える姿勢でコメントや提案をする

/Gw 課題1

スーパービジョンを意識して、私なら、この場で、こういう質問をする!(事例提供者に対して、情報収集やアセスメントに関わる気づきを促す質問をしてみる)



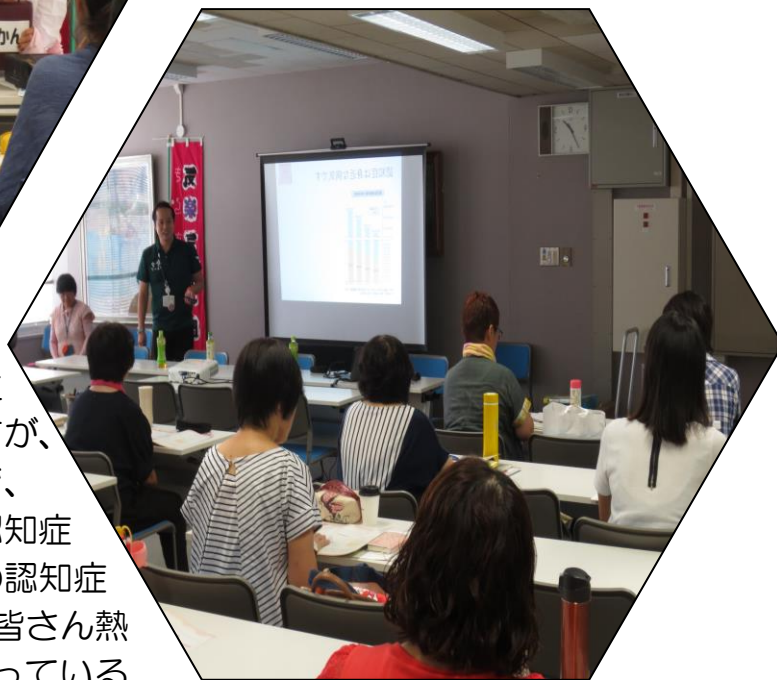
＜アンケート抜粋＞

- ・今まで自分の考えを言ってしまっていたことが多かったが、相手の考えをもっと聞く必要を感じた。
- ・スーパーバイザーとしてバイザーに考えさせる質問をどうするかとても難しいと感じた。
- ・事実の確認とバイザーの「事実」に対する認識の確認が大事であることを改めて学んだ。
- ・yes.butの思いを、butの思いをくみとっていかなければいけないと思った。
- ・提供事例を通して学んだように、指摘・支持ではなく質問による気づきを促す手法を実践したい。

# 交通指導員の皆様のための 認知症サポーター養成講座

R1・8・19

区役所 4 階会議室にて



今回は、守山区で交通巡視員を  
していいらっしゃる皆さんの定例会  
におじゃましました。普段は小学生  
の通学路の安全を見守るお仕事ですが、  
今日の認知症サポーター養成講座で、  
認知症の理解を深めていただき、認知症  
高齢者の見守りに、ご家族や本人の認知症  
予防に、参考になればと思います。皆さん熱  
心で、テンポよく、理解してくださっている  
印象でした。受講いただき、ありがとうございました。



# 気楽気楽カフェ開催

8月21日(水) あまこだえのきの家で  
カフェを開催しました。体を動かしたり、  
声を出したり、おしゃべりしたりしていま  
す。

今回は作業療法士の杉山隆さんに、「い  
きいきのびのび体操」、ゆっくりとしたリ  
ズムで行う運動をご指導いただきました。  
「ご自宅でもできるわ」と好評でした。

その後は、おしゃべりを楽しみました。



どなたでもご参加ください。  
次回は11月20日(水)です。



# デイサービスの皆様のための 認知症サポーター養成講座

R1・7・19

もりやまの湯にて

今回はデイサービスのレクの時間に認知症のお話を聞いていただきました。なんとと言ってもシナプソロジーが一番人気かも。「もしカメ♪」に合わせて左右交互にグーとパーを胸の前で突き出す手遊びで、真剣な表情の皆さんに、講師が「間違えて笑ってくださいよぉー」と声をかけます。



間違えて、混乱することが脳を活性化するとか。講師が「間違っただ〜」とアタフタの笑顔を見せると、つられて真剣な表情だった皆さんも笑顔爆発！！

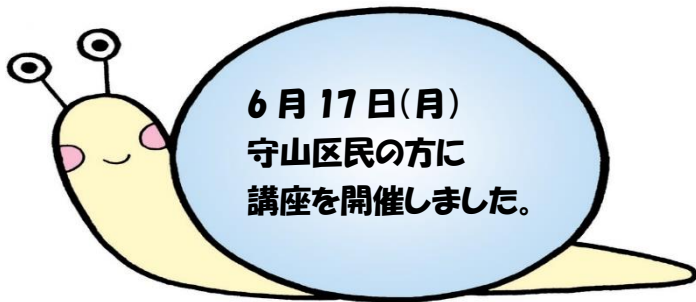
「飯はまだか」とうるさいおじいさんの寸劇もボランティアの熱演にたくさんの拍手をいただきました。穏やかな雰囲気伝わってくるデイでしたが、認知症になっても「お互い様」の温かい気持ちで過ごせそうです。総復習のクイズでは腕で大きく○や×を



作って答えて下さり、きちんと内容が伝わっていることがよくわかりました。帰り際「他でも見たわ」「どっかで見たことがあるな」と声をかけて下さり、ボウさんもこういう時はとてもうれしいし、やりがいを感じるわとの感想でした。認サポ講座を受講いただきありがとうございました。



# 認知症サポーター養成講座開催



講座のアンケートでは、「小さな不安も大きく受け止めてあげたい。」「傾聴していき気持ちを理解しながら対応していきたい」「病気や相談窓口をお伝えできる」など新しい気付きをしていただけたようです。お困りのことがありましたら「いきいき支援センター」へご相談ください。



**6月25日(火)フロンティア薬局  
の薬剤師さんに講座を開催しま  
した。**



日頃業務の中で、お渡ししたはずのお薬を「もらっていない」とお電話が入り、訪問して確認すればいいのかどうかと対応に苦慮されている面があるようでした。患者さんに接する中で、もしかして認知症なのかなあ？と心配になったり、認知症の方の対応等で困ることがありますが、どこに相談すればいいかという迷いをお持ちでした。今後は、いきいき支援センターに相談する場所があることをご提案させていただきました。



第4回



R 1. 5. 15

あまこだえのきの家



令和初の気楽気楽カフェは、ボランティアグループひばりさんに紙芝居を見せていただきました。まずは発声練習です。「わあ、わえ、わい、わう・・・」に笑い、か行の鼻濁音に驚き、早口言葉で爆笑し、ウォーミングアップできたところで、大型紙芝居の登場です。題目は「あんもちみつ」と「まんじゅうの好きな殿様」です。ストーリーのおもしろさや絵の素晴らしさもさることながら、読み手の声の調子や間の取り方は玄人はだし！！すっかり「日本昔話」の世界に引き込まれました。また機会があったら是非見せてほしいと拍手喝采で幕を閉じました。

後半の Tea Time は、今参加している別のサロンでの話や、森孝西学区で「ちびっこ相撲」の待ち時間にペットボトルのキャップで作ったお手玉が大好評だった話で盛り上がりました。だんだんメンバーがかわったり増えたり減ったりいろいろですが、皆様次回もぜひご参加くださいね。





# 認知症サポーター養成講座 さくらサロン

と き：平成31年4月8日（月）  
ところ：志段味東コミセン

さくらサロンは、始まったばかりのサロンです。「高齢者はつらつ長寿推進事業」で仲良くなったグループですが、前向きで勉強熱心な方ばかりと聞き、さっそく「認知症サポーター養成講座」の出張講座です。初めての方も



いれば、コレクションのようにオレンジリングを持っている方も。とっておきの認知症予防として「シナプソロジー」をご紹介します。同時に二つのことをしたり、左右違うことをすることで脳を活性化できます、失敗したほうが脳が混乱して効果が上がりますよとお話したのですが、皆さん完璧で、予想外の事態に混乱したのは職員でした。認知症の方の家族の気持ちに触れると、うなづきながらとても熱心に耳を傾けてくださり、すでに温かい雰囲気を持ったサポーター でした。



## めしはまだか！ さいふがない！



きらきら気楽気楽一座では、現在メンバー大募集中です。自分のために、誰かのために、私達いきいき支援センターと一緒に活動しませんか。