



特定非営利活動法人  
VAICコミュニティケア研究所

〒263-0051 千葉市稲毛区園生町 1107-7  
【TEL】043-290-8015 【Fax】043-290-8016  
【E-mail】info@vaic-cci.jp  
【URL】http://www.vaic-cci.jp/  
2016年10月発行  
【発行責任者】佐々部 憲子



## 「生活クラブ安心システム」

生活クラブ風の村では、目の前にいる「困っている人」を支えきる地域包括ケアシステムを具体化する取り組みとして、2015年度から「生活クラブ安心システム」を流山市、柏市、船橋市、佐倉市、千葉市、八街市の6拠点で始めています。

### 生活クラブの安心システムとは

生活クラブ安心システムには、要介護者を対象とした「生活クラブ安心ケアシステム」と、すべての人を対象とした「生活クラブ安心支援システム」があります。

#### 生活クラブ安心⑦㊦システム

《対象》要介護者(事業所の利用契約者)。

利用契約を結ぶ利用者の在宅地生活を出来る限り支えるために、インフォーマル(制度外の支援)なケアを含めて、最期まで地域生活を継続できるよう「支えきる」ことを目指します。家事代行、ケア付き旅行などの有料サービスもあります。

#### 生活クラブ安心⑧㊧システム

《対象》サポートエリアに在住する65歳以上の住民、および孤立しがちな高齢者、障がい者、生活困窮者など。

事業所が属する日常生活圏全体に責任を持ち、孤立しがちな高齢者、障がい者、生活困窮者などの地域生活の継続、地域生活者としての参加を支援します。買い物バスやサロンなどの無料サービスや、家事代行、ケア付き旅行などの有料サービスがあります。

(風の村ホームページより抜粋)

VAICコミュニティケア研究所では、千葉センター、八街センター、柏センターで安心システム推進会議に参加しています。

#### 生活クラブ 10の基本ケア

- ①「換気」で常にリフレッシュします
- ②床に足をつけて正しく座ります
- ③トイレに座ります
- ④温かい食事を食べます
- ⑤家族のお風呂に入ります
- ⑥会話を大切に
- ⑦町内におでかけします
- ⑧自分でできること、夢中になれることを大切にします
- ⑨本人と家族がケアプランをつくることを大切にします
- ⑩自宅での最期を支えます



## 千葉市、八街市、柏市で実施されている安心支援システム

各地で開始されている安心支援システムには、主に2つの大きな柱があります。

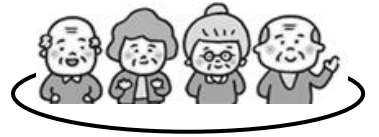
### 買い物バス

買い物に不自由を感じている方のための無料サービスです。



### サロン

美味しいものを食べたり何かを一緒に楽しんだりみんなで集まって顔と顔を合わせて交流します。



## 千葉

千葉市稲毛区の生活クラブいなげビレッジ虹と風の安心システムでは、グリーンプラザ園生の住民で見守りが必要な方については見守りを行い、ケース会議で情報を共有しています。



11月から月2回バスを運行します。

第3火曜日はグリーンプラザ園生集会所前集合。第3水曜日は各自宅までお迎えに行きます。毎月違う大型スーパーに買い物に行きます。



毎月第2・第4火曜日がサロンの日。

近隣から毎回12名～13名の参加があり、参加者同士の情報共有の場にもなっています。

虹の街では、風の村デイサービスの利用者で独居の方が、夕食のお弁当を持ち帰れるというサービスも検討しています。

#### ボランティアの養成について

昨年3月に引き続き、生活クラブ風の村・生活クラブ虹の街・VAICコミュニティケア研究所で安心システムのボランティア養成講座を開催します。養成したボランティアには、サロンや買い物バスで活躍してもらう予定です。

今年度は11/25(金)に実施します。講座をきっかけに地域づくりの担い手となる資源を掘り起こし、地域包括ケアシステムにおける自助、互助の意識を広めていきたいと考えます。

## 八街

八街市では、買い物バスとサロンを定期的に行っています。



毎月8のつく日がお買い物バスの日。

バスの名前は「ふうちゃん号」です。

毎回3、4人の地域の方が集合場所でバスに乗り、地域の食料品店に買い物に行きます。ボランティアや風の村の職員と、夕飯のメニューや季節の野菜の話をしながら楽しく買い物をしています。食材、飲み物やお米など重いものが多いため、帰りはご本人と一緒に玄関までお届けします。公共交通機関の便があまり良くない八街住民にとって、車での買い物は助かるのです。



毎月5のつく日がサロンの日。

サロンの名前は「ふうちゃんサロン」。

★5日は、午前中に介護予防体操やゲームなどを楽しみ、その後、喫茶アルルカンでランチを食べながら交流します。毎回5～7人の参加があります。

★15日は、地域の独居の高齢者宅を民生委員と訪問し、サロンの利用につなげています。

★25日は、風のロッジでサロン利用者が中心となり、季節の野菜や果物を使ってランチを作って食べながら交流しています。毎回約10人の参加があります。

#### ボランティアの養成について

買い物バス、サロンの運営において地域のボランティアを養成する講座を開催します。





拠点となる光ヶ丘周辺は公共バスが頻繁に運行されていることや、イオンへの無料送迎バスもあり、買い物バスは利用が見込めないとのことで実施していません。



毎月第2・第4水曜日がサロンの日で、「**集える企画**」と「**生活健康相談室**」を実施してきました。参加者はほとんど生活クラブ風の村サポートハウス光ヶ丘の利用者でした。しかし推進会議で、安心支援システム本来の対象者は地域の高齢者や孤立している方たちであることを確認し、2016年度計画を立てました。サポートハウス光ヶ丘、虹の街、VAICコミュニティケア研究所が協力して役割を分担しながら進めています。チラシの配布や民生委員からの紹介によって、地域の人たちが楽しみながら参加しています。

#### 第2水曜日「集える企画」

★簡単で美味しいものを一緒に作って一緒に食べる。

(蒸しパン・おやき・うどんなどをつくります。)

★わらべ歌を保育園児と一緒に歌う。

★アロマで虫よけスプレー作りや花粉症対策。

★昔懐かし映画鑑賞。

…などバラエティに富んだ企画を開催しています。一緒に作って食べる企画では虹の街の消費材を使うので、美味しさを知っていただく機会にもなり、虹の街移動販売があることをお知らせしています。



▲アロマ教室

#### 第4水曜日「生活健康相談室」

★「座ってできる簡単ヨガ」を毎月開催しています。気軽にできるのでリピーターが着実に増えてきました。その中で、経口保水液の試飲をしたり、骨密度測定や「栄養から介護予防」講座も予定しています。



▲座ってできる簡単ヨガ

#### 子ども支援企画

今年度は、8月と12月に学習支援・子ども食堂を計画しました。8月企画には学生ボランティアがたくさん来てくれて、お兄さんお姉さんたちと遊ぶ子どもたちは本当に楽しそうでした。12月にはXmas企画をします。

光ヶ丘拠点周辺でも「子ども食堂」立ち上げの動きがあり、近くの教会で始まった子ども食堂に、安心システムとして虹の街の消費材を寄付し、運営会議に参加しています。また、近隣の公民館では別グループが「子ども食堂」を開始しました。ケアラズカフェ※に参加していた方などへお知らせし、支援を一緒に考えています。「立ち上げたいが、周囲の協力が得られない」という方が、サロンの子ども支援企画に見学に来られるなど、地域で子ども支援をしている方たちが少しずつ増えてきました。今後つながりあい、支援をつなげていくことも検討していきます。



▲みんなで味噌作り

※ケアラズカフェ……介護をする人の息抜き・交流・情報交換の場（つなぐ～る 2016年夏号に掲載）



#### ボランティアの養成について

今後は、地域の方たちがサロンを利用するだけでなく、ボランティア（担い手）として、参加できるよう進めていきます。



「認定NPO法人」とは、「一定の基準を満たしている」と所轄庁（都道府県・政令市）が認めた法人”のことです。認定NPO法人として認証されると、寄付する側、される側、ともに税制優遇措置が受けられるというメリットもあります。VAICコミュニティケア研究所は、現在「認定NPO」取得の申請中です。

## 「喫茶くれよん」

柏市の風の村サポートハウス光が丘では、毎月2回、ボランティア活動として、入居者の憩いの場、喫茶店「くれよん」を開催しています。

★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★

最近入居された男性Nさんは、ご自宅に帰りたい願望が強く、精神の安定が得られない状況でした。唯一の楽しみは、女性入居者と設置されたカラオケで一日中唄うこと。

ある日、喫茶店にお誘いしてみたところ、「あっそう、行く！」と好反応。椅子にかかっている背広をさっと着込んで、足取りも軽い。4人がけのテーブルに着くと、先に来ていた男性Iさんが、「カラオケ上手だね。」と気さ

くに声をかけました。すると、「いやそれ程でも…」と苦笑いのNさん。「誰が好き？」

「僕は石原の祐ちゃんの唄が大好きでね」「私は演歌だね！」「お住まいは？」など男同士会話が弾みます。普段はサポートハウスの入居者とはコミュニケーションができない…と喫茶ボランティアにこぼすIさんも「ここの“きんつば”美味しいね♪」と意気投合し笑顔がこぼれます。そして、そんな入居者の様子を見て、喫茶ボランティアたちにも笑顔がこぼれる時間です。

★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★

ボランティアに支えられ「喫茶くれよん」は、今年7月で5年目を迎えることができました。「つなぐ」をキーワードに、入居者とボランティア、ボランティア同士、入居者同士をつないできました。そして、地域の人々をつなぐ「通いの場」としての喫茶店の新たな取り組みも検討を始めます。

柏 堯

## けいこママのアレンジレシピ



## いつものレシピに季節の食材でひと味プラス！

### 夏の疲れを癒すレシピ

リンゴ・ぶどう・梅酢など、お好みのもので…

## す 果実酢

### 果実酢を使ってドレッシング！

玉ねぎのみじん切り 1/8 個  
塩・コショウ  
果実酢 大さじ 6  
オリーブ油 大さじ 1～2  
合わせて振り振り、出来上がり！  
ヒント お肉のソテーの仕上げソースにも美味しいです！



### 食前酒のかわりに果実酢サングリア風

お好みの果実を切って入れるだけ  
Point オレンジ・キウイが入ると  
より味がまとまりやすくなります。



先日、中学生の息子の合唱コンクールに行きました。

中学生の歌声は迫力があり、とても感動しました。思春期に入りつつある子ども達が、この日に向けてクラスの仲間と共に練習を頑張り、心を一つにして一生懸命歌う姿はとても素晴らしく、清々しい気持ちになりました。綺麗なメロディーの優しさあふれる曲、子ども達の真剣なまなざしと歌声に癒され、おだやかな気持ちで家路につきました。心のこもった歌声は人の気持ちを動かせる、と再確認した一日でした。

(J. T)

スタッフの  
ちょっとカフェタイム

