



こだま新聞

2025 年 7 月 1 日

第 83 号

千葉県長生郡睦沢町北山田 172
TEL・FAX 0475-44-2665
npo-kodama@lemon.plala.or.jp
発行責任者 近藤けい子

認知症と向き合う「幸齢社会」の実現を 認知症の方が「快」の感情を持てるように♡

令和 7 年度睦沢町認知症カフェ運営補助事業を受け、今年も「きらっせいカフェ」こだま・地域公開介護講座」を 6 月 7 日に開催した。恒例となった松下やえ子先生は後期高齢者となった今も、日々介護の担い手育成に奔走している。

今年の講座のテーマは「認知症と在宅介護を考える」。昨年の「認知症は自分事・在宅介護を諦めない」の続編としてお願いした。当日は梅雨に入る前の晴天で、定員を超える参加者でこだまは熱気に包まれた。

認知症と診断されたら、どこでどのように暮らしたいか？ 質問に参加者討議は止まらず。こんな時間をもっと作り、皆で地域や介護について話せる場が必要だと実感した。

こだまは現在、デイサービスとホームヘルプ事業を主に行っている。共に在宅介護の柱となる事業だ。小規模だがこのサービスが無くなると、介護を要する人の在宅生活は危うくなる。「認知症になったら何もできなくなるのではなく、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続ける事ができる」「認知症とともに生きる」という新しい認知症観が「認知症基本法」の施行に先立ち開催された「認知症と向き合う『幸齢社会』実現会議」において示された。認知症の原疾患の特徴と関わり方は、日々の

戸惑いや悩みの参考になった方も多かったようだ。

そして「本当は家に居たいけど」と思うのであれば、沢山の人の知恵と力を借りて「認知症であっても在宅生活を諦めない」を実現していこうと共有できたのでは。年に一度の開催ですが、来年もお楽しみに。

参加の皆さんからの声を紹介



・何となくわかっているような気がしていた認知症のこと。目からうるこの事もあり大変参考になりました。

・今日は素敵な講話ありがとうございました。私もいずれば認知症になるかもしれません。お話を聞いてとても今後の参考になりました。

・夫の取り扱いについて大変参考になりました。参加してよかったです。同席の方とも共通点が多くあり、共有することができました。

・今日も楽しく講座を聞かせて頂きました。地域でいつまでも暮らしていきたいようになったらと頑張っていきたいと思えます。

・自分にも関わることなのでとても勉強になりました。何度か読み返し生活の中にも取り入れたこともあるので、学びたいと思えます。

・認知症のかかわり方の具体的例えは参考になりました。心地良い環境！「幸齢社会」いい言葉ですね。またの講演を楽しみにしています。講師からゆっくりとお話を聞けて感謝しています。誰でもやがては認知症になる。自分にも家族にもどのような接し方をすればいいのか大変参考になりました。（※一部抜粋）



真剣に聞く参加者



講義中の松下先生

（今号は都合でけいコラムが2面です）

総会委任状に寄せられた会員の皆様からの近況・ご意見

2025年度通常総会が6月7日に開催された。コロナ禍で極少人数開催が何年か続き、会員の高齢化や生活困窮も進み、法人運営も課題が多い中、活発な意見交換がされた。欠席の会員からは委任状と共に近況やご意見を頂いたので紹介します。

・長年に渡るこだま継続に敬意を表します。「継続は力なり」ですね。こだま新聞の内容も充実していると感じながら拝読しています。松下先生のお話を聞けますことを楽しみにしております。準備に感謝致します。

・後期高齢者になるまであと一年半。もう少しボランティア中心の生活を続けたいと思っています。我が家の周辺はそば畑が真っ白に広がっています。

(睦沢町 I様)

・ご無沙汰しています。昨年夫を亡くし私も高齢と共に体調を崩し病院通いの日々を送っています。身の回りを少しずつ終活をしています。

(栃木県 W様)

・後期高齢者の仲間に入る今年は、在宅介護や支えあって暮らす地域づくりなど実感しております。できる事がありましたらお声かけください。

(茂原市 H様)

・当地でもバスの減便が相次ぎその内の一路線が秋から廃止との事。図書館とコミュニティセンターが遠くなる。都内とはいえ高齢者はやっぱり住みにくくなっています。

(茂原市 K様)

・3〜4年前から体力激減、緒活動を停止しています。母里子ねっと利用者による合同句集を発行しています。

(睦沢町 Y様)

私は今趣味を三味線の曲弾きと囲碁対局に絞って行っています。こだまに三味線演奏と将棋対局に出向いた頃を懐かしく思います。これからもこだまの増々のご発展をお祈りします。

(一宮町 K様)

紫陽花の開花。梅雨の頃になりました。高齢であつたり、元気であればいいが、介護が必要になったりと、最近いろいろと思う頃です。

(一宮町 U様)

諸物価高騰のあおり、運営にはご苦労されているものと思います。今年も何とか米作りを続けておりますので9月に新米を届けたいと思います。

(睦沢町 Y様)

地域福祉頑張つて政府を動かして下さい。

(二宮町 I様)

民謡で各地を巡って慰安を行っています。こだまさんでも会員の方々と楽しい会を行っているようですので今回を持ちまして退会を。大変お世話になりました。

(茂原市 H様)

(コロナ感染状況の中、外からの交流が停止せざるを得ませんでした。ボラ受け入れがまだ全面復活出来ず残念)



こだまのホームページに最新情報や日々の様子をUPしています。ぜひご覧ください。 <https://npokodama.com/>

竹いころ



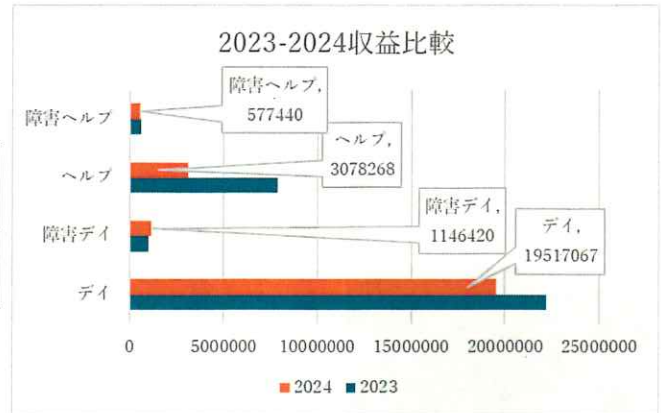
▼総会にむけて会員に案内を送り、返信に一言いただき近況にふれる。会費納入の際に一言いただく方もいる。外出しにくくなった会員さんのお宅を訪ねることもある▼二十年の歳月は会員も高齢化の荒波に飲み込まれそうになるのを必死に耐えている感がある▼開業医が相次いで亡くなり町内の開業医の数が減り、残っている医院が混んでいると。介護保険開始当初、お世話になった先生方が何人も逝ってしまった。▼高齢になると受診もまっならず訪問診療がありがたい。しかし、その数も少ない郡部はどうしたらよいか途方にくれる。▼転倒で寝たきり、要介護5となり介護サービスで在宅生活を送る実家の母は、医師が徒歩で来てくれる距離にいる。緊急往診や訪問看護も駆けつけてくれる。▼地域の医療や介護資源の充実を真剣に考える事は皆の喫緊の課題ではないか。

グラフで読み解く2024年度決算

こだま会員の皆さんには総会議案をホームページでお知らせしていますが、特に決算書は数字の羅列でわかりづらい部分も多いので、決算の概要を新聞紙上でご報告します。

【収益と費用】

収益	費用	差額
¥24,817,422	¥29,176,483	△¥4,359,061



収益はこだま会員の皆様からの会費や、介護事業収益、NPO 法人としての非営利事業収益、寄付金、助成金等があり、収益の98%が介護事業収益です。昨年度比△¥8,257,336 と大幅に減少した。特に2024年度は国の訪問事業の基本報酬が下げられ、ホームヘルプこだまも担い手がなく事業縮小したため、△¥4,775,692 と影響しています。またデイサービスも△¥2,632,280 と定員割れの上半期が影響し、赤字でした。またコロナ対策やエネルギー費が高騰が継続しているにも関わらず、助成金の打ち切りや減額が相次いだことも減収の要因です。2024年度の差額は法人始まって以来のワースト1位でした。

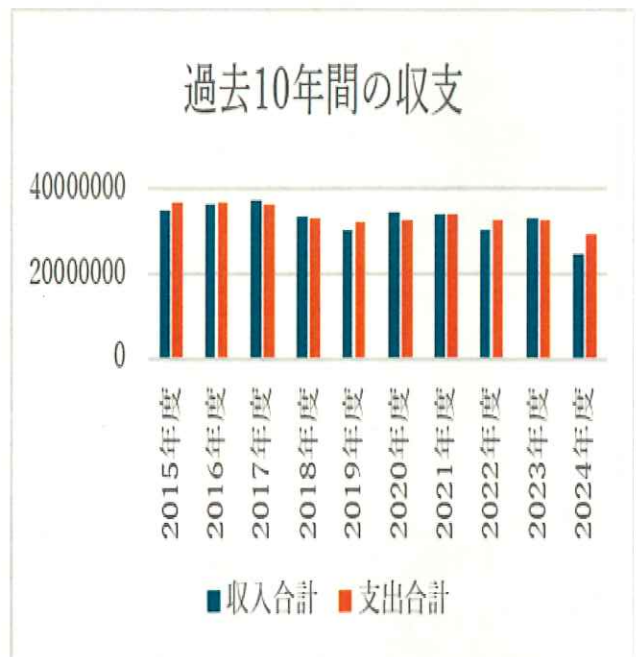
費用の76%を人件費が占めています。事業費、経費、管理費、減価償却費すべての費目で経費削減をし、昨年度比△3,695,866 特に入件費は△2,324,523 削減しました。デイで提供している食事の食材費は¥596,812 デイの利用回数が減っていますが、特に主食の米代は30%UPしたこともあり、調理や調達を工夫しても食材費高騰のあおりを受けています。デイサービスもコロナ対策を今も継続していますが、消毒剤など流通が安定確保できているのと、現在ある資材を活用したアクティビティ活動などで経費削減に努めました。事業費のうちホームヘルプ事業費は、訪問が少なくなったことで訪問時にかかるガソリン代が必然的になくなり、大幅削減となりました。(ガソリン代は利用者が払うのではなく、事業所負担です)

【2025年度予算】

収益	費用	差額
¥25,351,000	¥25,008,000	¥343,000

現在在籍している職員の安定雇用を確保するため、最低限の2024年度の収益レベルは確保しようと予算編成し、承認されました。コロナ対策で縮小してしまった非営利事業も再開を検討し、地域に根差した活動をしてまいります。

(会計)



運営推進会議報告

運営推進会議 15 回目を開催し、日頃の活動やきらっせいカフェの実施状況を報告しました。運営推進会議は、区長さん、地域包括支援センター職員、利用者代表などで構成される地域密着型通所介護のこだまを運営する方策について話し合う会議です。

今回は特に力を入れている「口腔ケア」について、食事の際に気を付けている事、口腔体操を利用者さんと一緒に行い、好評の手作りおやつも体験していただきました。「きらっせいカフェ」は認知症サポーター「オレンジサークル」の実習の場となっており、具体的に学べて大変好評な事、次回の開催予定を報告しました。

委員の皆さんから「いろいろな楽しみがあり、元気に通っている様子が伺えました」「目配りが大変よく出来ていてびっくり。勉強をしているのに驚きました」「介護方法を各種メニューで考案され、安全に楽しく行っていることが実感できた。これからも益々地域のために活動されますことと、職員の健康に留意されご活躍されたい」

「利用者家族としては、活動や実行の現実説明に接したことがなかったので表現が適切か：少し感動です。是非とも継続を望みます。

こだまさんは安心と感謝です」

など感想をいただきました。(F)

(紙面の都合上、ごく一部抜粋掲載)



言語聴覚士による研修

6月20日「介護職のための嚥下・口腔ケア研修～言語聴覚士の視点から～」をテーマに講師に言語聴覚士の竹中祐子さん招き研修を行った。

のみこむ力（嚥下力）の観察方法やどのように評価するのか？ 向上力アップの方法は？ 普段私たちは、むせなく食事ができるようにするにはどうしたらよいか？ 食事前から口腔体操をしたり、食事中も見守りを行っていますが、今回の研修で実際の困りごとをお伝えし、具体的に教わった。

予定の時間を超えるほど集中して学び、竹中さんから「こんなに真剣に取り組んでいるなんて！」と驚かれた。今回の研修を活かしてどう関わっていくか、より充実したものにしていくにはどうすべきか、既に検討し始めている。

(F)



感染症研修・実習

5月の研修は「コロナを含む感染症」

実習は「嘔吐・下痢の対応」コロナも5類になり、巷ではマスクをしない人が増えてきたように思う。しかし、こだまでは引き続きマスク着用は勿論、感染対策は変わらず行っている。デイサービスの利用者は、デイと自宅の往復だけでなくショートステイを利用したり、接する人も多様なため、感染症に罹患するリスクが施設入所者よりも高い。知らない間に罹患し、周囲に感染してしまうことも想定されるため、対策継続は大切だと思う。また、高齢者は感染していても、症状が出るのが遅かったり、検査しても陽性にならなかったケースが多々あった。そのため利用者の普段の様子をものさしにして、変化をキャッチして家族と連携することが重要だと考えている。実習では、利用者が嘔吐した場合、本人や他利用者のケアも学び、感染拡大しないようにするにはどうするかを、吐しゃ物に見立てた材料や消毒液を用意して取り組んだ。しっかりと対応しなければいけないと思った。

(K)





傾聴ボラさんと一緒に



協力して花を貼り付けます



こだま ティス



手作りこいのぼりと兜でポーズ



完成した春の壁画と記念写真



狙いを定めていざ発射！！



自慢の紙飛行機で的倒し



初夏のちらし寿司とかぼちゃコロッケ



食事の後はていねいに歯磨き

デイサービス通信 ～避難訓練を行いました～



落ち着いて点呼



屋外にも煙が
ただよっている

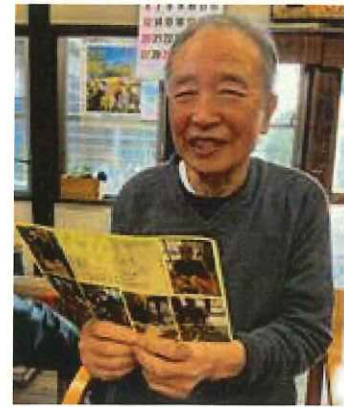
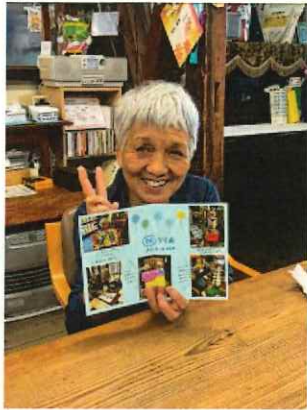
(K & H)

前回は地震後にホールのストーブからの出火を想定して実施したところ、ホール内に模擬煙が充満して何も見えなかった。今回は「地震後に厨房から出火」に変更。予め煙が充満することを経験済みなので、赤色灯や什器に目印の赤や黄色のテープを貼り付け準備した。

いざ 地震発生！ 火災発生！ 初期消火失敗！ 鎮火せず！ 厨房内は煙が充満したが、避難通路との境界吊り戸が閉めてあったので、ホールへの煙の流出が大分防げることがわかった。赤色灯も目印テープも視認できた。しかし厨房調理員は「いつもいる場所なのに自分がどこにいるのかもわからず、煙の勢いと怖さを知った」と述べている。また、大声でシンプルな避難指示で赤色灯を目印にしたので、歩ける利用者はスムーズに戸外へ避難された。普段、防災頭巾を被って周回訓練を取り入れた成果だとも感じた。実際「いつもやってるからね」と話す利用者もいた。救護訓練も盛り込んだが、非常口脇のBCP（災害時業務継続計画）用品を使う発想に至らず、使い方の研修を前倒して行いたいと反省。

片付けているつもりが避難経路に倒れそうな物があることに気付き、その後すぐ撤去した。何度も実施して今度こそ完璧！ と思っても、やってみないとわからない事があるので、今回の経験を日頃の運営に活かしていきたい。

お誕生日 おめでとうございます！



…こだまこれから…

2025年度
陸沢町認知症カフェ運営補助事業



きらっせいカフェこだま
2025.7.7(月) 14:00~15:30

於：テイサービスこだま

定員：10名 (要事前予約申し込み) 参加費：無料

(いつものこだまのおやつを一緒に) ※カフェボラ募集中

※次回のきらっせいカフェこだまは10月を予定しています。

近づきましたらご案内いたします。

もりこ合同句集「おでかけ」が
会員のY様より届いた。
以前のY様を利用していただいたS様
の作品も掲載されており懐かし
く拝読させて頂いた。成長した彼
の顔を思い浮かべた。



六月の候 定まらむ痰からみ
初燕ベッドの上の吸引器
かき氷ふわっとすくい 夏は来ぬ



こだまの会員になりませんか

こだまの活動・運営にご協力ください。新規会員も随時
募集しています。周囲の方にご紹介ください。

入会金 1,000円、年会費 2,000円

詳しくは事務局まで、お気軽にお問い合わせください。

こだまを見学したい人・利用したい人はぜひ連絡ください。

TEL 0475-44-2665

編集後記

あつという間に春が過ぎ、
雨の多い季節になりました。こだ
まの庭の紫陽花も咲き始めました。
一昨年こだまで飾った珍しい色の
紫陽花を持ち帰り、挿し木して自
宅で育てていました。今年はその
紫陽花が我が家の庭で開花してく
れました。こだまでも皆さんが協
力して壁画を作り、手作りの紫陽
花がホールで咲き誇っています。

一緒に夏を

乗り越えましょう。

(Y)

