

# 保健福祉公社だより

平成20年(2008年)6月15日

第11号

編集・発行 財団法人寝屋川市保健福祉公社  
〒572-8533  
大阪府寝屋川市池田西町28番22号

☎ 072-838-0421  
FAX 072-838-0479  
Email:znhkocha@poem.ocn.ne.jp

## 訪問介護・介護予防 訪問介護事業

訪問介護事業所では、介護保険の要介護認定(要介護状態区分要介護1~5)を受けられた皆さんに対し、訪問介護員(ホームヘルパー)の派遣を行っています。

また、介護予防訪問介護事業は、要支援1・要支援2と認定された方に対し、訪問介護員(ホームヘルパー)の派遣を行っています。利用の方が住み慣れた

「お気軽にご相談ください」



## 各事業所を紹介

高齢者や障害者(児)の皆様が、居宅において、自立した日常生活や豊かな社会生活を送っていただけるよう「訪問看護・介護予防訪問看護事業」、「訪問介護・介護予防訪問介護事業」、「障害福祉サービス事業」を行っています。

皆さんのご利用をお待ちしています。

# 居宅サービスを利用してみませんか

### 訪問看護・介護予防 訪問看護事業

「医療と患者さま・家族のかけ橋」

寝屋川市訪問看護ステーションでは、高齢者や障害者(児)の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、主治医の指示書に基づき、看護師が定期的に訪問しています。

### 居宅介護支援事業

「より健やかな毎日を送るために」

居宅介護支援事業所では、介護保険の要介護認定を受けられた皆さんに対して、公社の介護支援専門員(ケアマネジャー)が利用者・ご家族からの介護上の相談に応じ、皆さんの意向を確認しながら、居宅サービス計画を作成しています。また、サービスを提供する事業所との連絡・調整や必要に応じてケアプランの見直しなどを行い、より

プランの作成を依頼されている居宅介護支援事業所のケアマネジャーにご相談ください。

訪問介護に関するお問い合わせは、公社にご相談ください。

営業日 月曜日~金曜日  
(祝日、12月29日から翌年1月3日を除く)  
営業時間 午前9時~午後5時30分  
ホームヘルパーの派遣日 毎日午前6時~午後10時

診療の補助業務として、医師と連携を密に図り、安全性を確認して適切な処置を行っています。

公社では、常に「かかりつけ医」や社団法人寝屋川市医師会と連携を図りながら対応しています。

また、平成18年4月から開始しました介護予防訪問看護事業は、要支援1・要

支援2と認定された方に対し、看護師が定期的に訪問しています。

営業日 月曜日~金曜日  
(祝日、12月29日から翌年1月3日を除く)  
営業時間 午前9時~午後5時30分  
なお、訪問看護を利用される場合は、訪問看護ステーション(☎838-1118)までご連絡ください。

## 障害福祉サービス事業

「障害者の自立をサポート」

居宅介護(ホームヘルプサービス)事業は、訪問介護・介護予防訪問介護と同様に日常生活を営むのに支障がある精神障害者(児)、身体障害者(児)、知的障害者(児)の方々に對してホームヘルパーを派遣し、



ご自分らしい生活を送っていただけるためのお手伝いをしていきます。

なお、要支援認定を受けられた方につきましては、地域包括支援センターからの委託を受けて訪問介護サービスの作成を行っています。

営業日 月曜日~金曜日  
(祝日、12月29日から翌年1月3日を除く)  
営業時間 午前9時~午後5時30分

## 訪問看護師を募集 公社と一緒に働いてみませんか

訪問看護ステーションでは、訪問看護師を募集しています。社団法人寝屋川市医師会と連携して業務を行っておりますので、安心して働いていただけます。条件については、次のとおりです。

▽対象 次のすべてに該当する人

①看護師(准看護師含む)の免許を持っている人

②訪問看護実務経験または病棟経験のある人

▽雇用形態 非常勤職員

▽募集人数 若干名

▽待遇 時給1555円(そのほか、公社の規定による。詳しくは面接時)

▽勤務日 週3日以上

①看護師(准看護師含む)の免許を持っていない人

②訪問看護実務経験または病棟経験のある人

▽雇用形態 非常勤職員

▽募集人数 若干名

▽待遇 時給1555円(そのほか、公社の規定による。詳しくは面接時)

▽勤務日 週3日以上

▽選考日時 7月3日(木)午後から(詳しくははがきにて通知)

▽申込 履歴書、看護師免許または准看護師免許の写しを6月30日(月)の午後5時30分までに直接または郵送(郵送の場合は、6月30日必着)

▽選考方法 面接

▽採用時期 7月16日(水)以降相談により決定

訪問看護ステーション(勤務日の相談可。また、半日勤務も可)

▽勤務時間 午前9時から午後5時30分まで(休憩45分を含む) 半日勤務の場合は、相談により決定

## ホームヘルパーさん(登録)を募集しています ご連絡お待ちしております

公社では、登録ホームヘルパーさんを随時募集しています。市内在住の方で、ホームヘルパー2級の資格を持っている方、自転車・バイク(原動機付自転車)に乗れる方を対象としています。現在、約50名の登録ヘルパーさんが活動されており、そのほか、条件などについては、お気軽にお問い合わせください。

①精神障害者保健福祉手帳を持っている、または精神障害を理由とする年金を受給している方

②障害者手帳・療育手帳を持っている方

①・②の内容で、市障害福祉課に申請し、受給者証の交付を受けた方々です。

営業日 月曜日~金曜日  
(祝日、12月29日から翌年1月3日を除く)  
営業時間 午前9時~午後5時30分  
ホームヘルパーの派遣日 毎日午前6時~午後10時

# 快適な生活をサポート

## 健康増進教室

### 健康は、常日ごろの心がけ



ゆっくり、しなやかに太極拳教室

身体機能の低下は加齢によつて起こるだけでなく、活動量が少なくなる事により起こることのほうが多いといわれています。今のうちから、身体機能の低下を予防し、いつまでも生き生きとした生活を送ることができるよう、日頃から定期的に運動を行う習慣をつけてみませんか。

40歳以上の市民の皆さんを対象に、次の各健康教室を実施していますので、興味のある教室に是非、参加されてみてはいかがでしょうか。

①エアロビクス教室 エアロビクスは、音楽に合わせて体を動かし、ウォーキング(速歩)やジョギングなどと同じ有酸素運動を行う健康方法です。有酸素運動は体脂肪を減らすには大変効果的だといわれています。

②でれでれ体操教室 これぞ健康の宝庫。青竹・ペットボトルを使用し、眠っている筋肉を刺激する体操です。でれでれしながらもいろいろな筋肉を使う盛りだくさんの内容です。皆さんも一緒に身体を動かして、ストレスを消散させましょう。

③気功教室 気功は、中国古来の健康方法の一つといわれ、人間の生命力を高め、その潜在能力を引き出すものだといわれています。公社の気功教室は、健康方法を理解してもらうためのお話や健康にまつわるツボの紹介、マットを使ってのストレッチ運動など自宅でもできる運動を紹介しています。

④ヨガ体操教室 ヨガは左右の筋肉や関節をバランス良く使うので身体が歪みが解消され、肩こり、腰痛予防につながります。また、深くゆったりとした呼吸を続けながら身体を動かすので身体の隅々に酸素が行きわたり、血行の促進、老廃物の除去もスムーズになります。

⑤太極拳教室 太極拳のゆっくりと穏やかに全身をリラックスさせて行う動作は、年齢や体力が問わず気軽にはじめることが出来ます。太極拳は、心を穏やかにし、体をゆるめることが大切で、呼吸は自然に無理なく、腰を中心に円を描くようにゆっくりと伸びやかに進みます。緊張をほぐすことのできる体操です。

⑥有償ホームヘルプサービス 「技術がない」「体力がない」からといって、恥ずかしいと思う意識は捨て、自分のペースで行う。②距離や時間に対して頑張り過ぎない。特に最後に「もう1回」とか「最後だから」と頑張ろうとしないことなどが大切だといわれています。各教室に参加されご自分にあつた運動を見つけてみてはいかがでしょうか。

各教室の募集は「市広報ねやがわ」でお知らせします。

でれでれ体操教室は、青竹・ペットボトルを使用し、眠っている筋肉を刺激する体操です。でれでれしながらもいろいろな筋肉を使う盛りだくさんの内容です。皆さんも一緒に身体を動かして、ストレスを消散させましょう。

気功は、中国古来の健康方法の一つといわれ、人間の生命力を高め、その潜在能力を引き出すものだといわれています。公社の気功教室は、健康方法を理解してもらうためのお話や健康にまつわるツボの紹介、マットを使ってのストレッチ運動など自宅でもできる運動を紹介しています。

ヨガは左右の筋肉や関節をバランス良く使うので身体が歪みが解消され、肩こり、腰痛予防につながります。また、深くゆったりとした呼吸を続けながら身体を動かすので身体の隅々に酸素が行きわたり、血行の促進、老廃物の除去もスムーズになります。

太極拳のゆっくりと穏やかに全身をリラックスさせて行う動作は、年齢や体力が問わず気軽にはじめることが出来ます。太極拳は、心を穏やかにし、体をゆるめることが大切で、呼吸は自然に無理なく、腰を中心に円を描くようにゆっくりと伸びやかに進みます。緊張をほぐすことのできる体操です。

「技術がない」「体力がない」からといって、恥ずかしいと思う意識は捨て、自分のペースで行う。②距離や時間に対して頑張り過ぎない。特に最後に「もう1回」とか「最後だから」と頑張ろうとしないことなどが大切だといわれています。各教室に参加されご自分にあつた運動を見つけてみてはいかがでしょうか。

各教室の募集は「市広報ねやがわ」でお知らせします。

市内にお住まいのおおむね65歳以上の高齢者や障害をお持ちの皆さんが住み慣れた地域で安心して在宅生活を送っていただけるよう、有償で家事援助などの手助けを行っています。たとえば、毎日の掃除・洗濯など、日常生活のちょっとしたお手伝いさせていただきます。「協会員」は、この事業の主旨を理解して登録されています。

また、協会員は、活動中に知り得た情報を漏らすようなことはありませんので、安心してご利用ください。

有償ホームヘルプサービス

家事の悩みを解消

有償ホームヘルプサービス

市内にお住まいのおおむね65歳以上の高齢者や障害をお持ちの皆さんが住み慣れた地域で安心して在宅生活を送っていただけるよう、有償で家事援助などの手助けを行っています。たとえば、毎日の掃除・洗濯など、日常生活のちょっとしたお手伝いさせていただきます。「協会員」は、この事業の主旨を理解して登録されています。

また、協会員は、活動中に知り得た情報を漏らすようなことはありませんので、安心してご利用ください。

有償ホームヘルプサービス

家事の悩みを解消

有償ホームヘルプサービス



### 男性料理教室

60歳以上の男性を対象に、1人でも手軽でおいしく作れ、摂取エネルギー等に配慮した料理教室(年2回開催)を行っています。今回は平成21年2月頃に市立保健福祉センターにて開催する予定をしております。

平成20年度保健福祉公社の事業予定表

月	内容
4月	エアロビクス教室(35人)
5月	第1回太極拳教室(30人) 第1回男性料理教室(25人) 認知症高齢者介護講習会(45人) 第1回ヨガ体操教室(35人)
6月	ホームヘルパー2級課程養成研修(40人) でれでれ体操教室(40人)
10月	第2回ヨガ体操教室(35人)
11月	高齢者介護講習会(45人) 気功教室(40人)
平成21年2月	第2回男性料理教室(25人) 第3回ヨガ体操教室(35人) 第2回太極拳教室(30人)

( )内の数字は定員です。

### ホームヘルパー養成研修(2級課程)がスタート

平成20年6月16日(月)から平成20年度のホームヘルパー養成研修(2級課程)を開催します。今年40人の方が受講されます。ホームヘルパーとは、日常生活を営むのに支障のある高齢者や障害者の家庭を訪問し、掃除・洗濯・買物

など日常生活の家事や入浴・食事・排泄の世話などの身体介護から本人や家族からの相談に応じるなど、利用者の生活全般をサポートするものです。平成19年度は、28人の方が2級課程を修了されています。

利用料金は1時間当たり800円です。サービスを利用された月に限り、派遣事務費として月額200円が別途必要です。その他、外出付き添いや書類提出代行の際にかかる交通費など(実費分)は、利用者の負担となります。

平成20年度 健康増進等事業の実施内容

	健康増進水泳事業			健康増進水泳教室			ショートプログラム			健康増進教室		
	ヘルスアップ平日会員	ヘルスアップ木曜会員	ヘルスアップ日曜会員	水中歩行	スイミングレッスン	アクアピクス	ダンベル体操	青竹エクササイズ	ストレッチ	健康体操	腰痛改善体操	ダイエット体操
対象者	市内在住の40歳以上の方											
利用料金	40~59歳 月3,000円 60歳以上 月2,000円	月1,500円		各教室とも 1教室 1回500円			各教室とも 1教室 1回300円			各教室とも 1教室 3,000円		
利用期間	1か年											
利用曜日	Aグループ(月・水)の午前か午後 Bグループ(火・金)の午前か午後 Cグループ(木・日)の午前か午後	木曜日の午前か午後	日曜日の午前か午後	土曜日(第2、第4土曜日除く)			月曜日 火曜日 日曜日	ダンベル体操 青竹エクササイズ ストレッチ		月曜日 水曜日 土曜日	健康体操 腰痛改善体操 ダイエット体操	
利用時間	(午前の部)9:00~12:00(午後の部)14:00~17:00 1時間程度の利用		13:00~14:00	14:30~15:30	16:00~16:45	12:00~12:45			(月・水)13:00~14:00 (土)12:00~13:00			
定員	600人(予定数)	各150人(予定数)		各教室35人			各教室30人			各教室30人		
利用申込	随時申込可											

ヘルスアップ会員のCグループ(木・日)およびショートプログラムは、定員に余裕がありますので、すぐご利用できます。

【申込先】西高齢者福祉センター ☎838-1441

温水プールの利用者を募集

西高齢者福祉センターをいこの場に

いろいろな相談や健康増進事業・教養講座で

いつまでも生き生きとお元気で

西高齢者福祉センター運営事業

平成18年4月から市立西高齢者福祉センターの指定管理者として、60歳以上の高齢者を対象に各種相談・健康の増進、教養の向上などを図ることを目的として無料で次の事業を行っています。

- ・高齢者の健康相談・生活相談
- ・生業および就労の指導・相談
- ・機能回復訓練
- ・教養講座
- ・健康教室
- ・折り紙教室
- ・絵手紙教室



温水プールでスイ、スイ(健康増進水泳事業)

西高齢者福祉センター運営事業

- ・出前講座
- ・音楽鑑賞会
- ・花畑観賞会
- ・温水プール無料開放事業(毎日実施)
- ・サークル活動などへの部屋の貸出し

また、40歳以上の市民を対象に介護予防の一環として健康づくりを目的とした健康増進等事業を温水プールや各部屋を利用して行っています。

- ・利用料金・利用期間・曜日・時間などは、表のとおりです。(12月29日~翌年1月3日を除く)

健康増進水泳事業

- ・ヘルスアップ平日会員
- ・ヘルスアップ日曜・木曜会員

年間を通じて2回、自分の目的によって、自由に泳や水中歩行ができる会員制度です。

- ・ヘルスアップ日曜・木曜会員

年間を通じ毎日曜日または、毎木曜日、自由に泳や水中歩行ができる会員制度です。

- ・ヘルスアップ平日会員



屋上菜園事業でうるおいも

88%以上がセンターの利用効果を

センター利用者アンケート

60歳以上の高齢者を対象として健康の増進、教養の向上及び社会参加活動や生きがいづくり活動の場である西高齢者福祉センターの指定管理者として、平成18年4月より「寝屋川市保健福祉公社」が引き続き事業運営を行ない、3年目を迎えています。

会社では、一人でも多くの利用者の方々からのご意見などを事業に反映していきたいと考え、平成17年度から利用者アンケートを実施しています。昨年は10月15日から28日までの14日間

西高齢者福祉センター及び健康増進等事業利用者アンケート結果(抜粋)

利用目的の効果は?

	西高齢者福祉センター		健康増進等事業	
ある	391件	88.1%	220件	72.1%
ない	10件	2.3%	17件	5.6%
わからない	43件	9.7%	68件	22.3%
計	444件	100.0%	305件	100.0%

また利用したいと思いますか?

	西高齢者福祉センター		健康増進等事業	
思う	429件	97.7%	294件	96.4%
思わない	6件	1.4%	0件	0.0%
わからない	4件	0.9%	11件	3.6%
計	439件	100.0%	305件	100.0%

スタッフの対応は?

	西高齢者福祉センター		健康増進等事業	
満足	334件	70.5%	182件	59.5%
まあまあ満足	127件	26.8%	112件	36.6%
やや不満	11件	2.3%	9件	2.9%
不満	2件	0.4%	3件	1.0%
計	474件	100.0%	306件	100.0%
満足度	91.82		満足度	88.64

本日の利用は?

	西高齢者福祉センター		健康増進等事業	
パソコン	38件	7.9%	ヘルスアップ月・水	94件 21.8%
温水プール	219件	45.2%	ヘルスアップ火・金	122件 28.2%
社交ダンス	35件	7.2%	ヘルスアップ木・日	28件 6.5%
囲碁	5件	1.0%	ヘルスアップ木曜	13件 3.0%
カラオケ	91件	18.8%	ヘルスアップ日曜	26件 6.0%
太極拳	0件	0.0%	水中歩行	74件 17.1%
卓球	17件	3.5%	スイミング	17件 3.9%
ご詠歌	9件	1.9%	アクアピクス	4件 0.9%
体操	1件	0.2%	ダンベル体操	9件 2.1%
ヨガ	8件	1.7%	青竹エクササイズ	8件 1.9%
踊り	13件	2.7%	ストレッチ	16件 3.7%
手話	10件	2.1%	健康体操	8件 1.9%
将棋	4件	0.8%	腰痛改善体操	5件 1.2%
印刷製本	5件	1.0%	ダイエット体操	8件 1.9%
菜園	17件	3.5%	計	432件 100.0%
その他	12件	2.5%		
計	484件	100.0%		

ながら、いろいろな歩き方を楽しんでいただけます。

- ・スイミングレッスン
- ・背骨を痛めにくいクローリングを中心に、月ごとに目標を決め、練習を行っています。
- ・アクアピクス
- ・水中で行うエアロピクスで、水の抵抗を利用しながら、音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。
- ・ショートプログラム
- ・ダンベル体操
- ・ダンベルを使って、筋肉の伸び縮みを繰り返して、基礎筋力の維持・向上をめざしています。
- ・青竹エクササイズ
- ・青竹を使って、足裏に刺激を加えながら、血液循環

の促進運動を行っています。

- ・ストレッチ
- ・ゆっくりと筋肉を伸ばし、柔軟性の向上やリラックス効果・ストレスの解消などを目指しています。
- ・健康増進教室
- ・健康体操
- ・楽しく、簡単に、いつでもどこでもやさしくできる体操を行います。
- ・腰痛改善体操
- ・腰部のストレッチや腹筋
- ・背筋の筋力トレーニングを行い、腰痛予防を図ります。
- ・ダイエット体操
- ・基礎筋力や基礎体力の向上を目標にトレーニングを行います。

アンケート調査を実施させていただきました。西高齢者福祉センターでは481人・健康増進等事業では313人の方々からのご意見をいただきました。アンケート結果の集計は次のとおりです。

# 軽度生活援助事業 外出付き添いサービス事業

ひとり暮らしの高齢者などに対し、協会員が掃除や買物、病院などへの付き添いなどの簡単な日常生活の支援を行っています。

申込、お問合せは市高齢介護室まで。 ☎838-0372

## 事業概要

公社の平成20年度事業予算は、一般会計1億5千140万8千円、高齢者福祉センター運営事業特別会計3千73万3千円を合せまして、総額1億8千914万1千円です。

## 情報提供事業

- ①「保健福祉公社だより」の発行(第11号)
  - ②「声の保健福祉公社だより」の発行
  - ③「市広報ねやがわ」への公社事業記事掲載
  - ④情報コーナーの設置
- 保健福祉センター一階で保健福祉関係の情報誌・ビデオ等を自由に閲覧できます。

## 要介護認定訪問調査事業

必ず職員が身分証を提示

寝屋川市などの依頼により、ケアマネジャーが要介護認定の更新申請などをされた方に対し、訪問調査を行っています。訪問の際は、必ず公社職員が身分証明書を提示します。

## 家族介護教室

### 認知症と高齢者介護

市保健福祉部高齢介護室との共催で、「認知症高齢者介護講習会」と「高齢者介護講習会」を開催しています。

「認知症高齢者介護講習会」は、5月14日より4日間開催いたしました。この講習会では、認知症は誰にでも起こり得る病気であるということを理解することから始まり、様々な問題行動に対応するためのポイントを学んでいただきました。

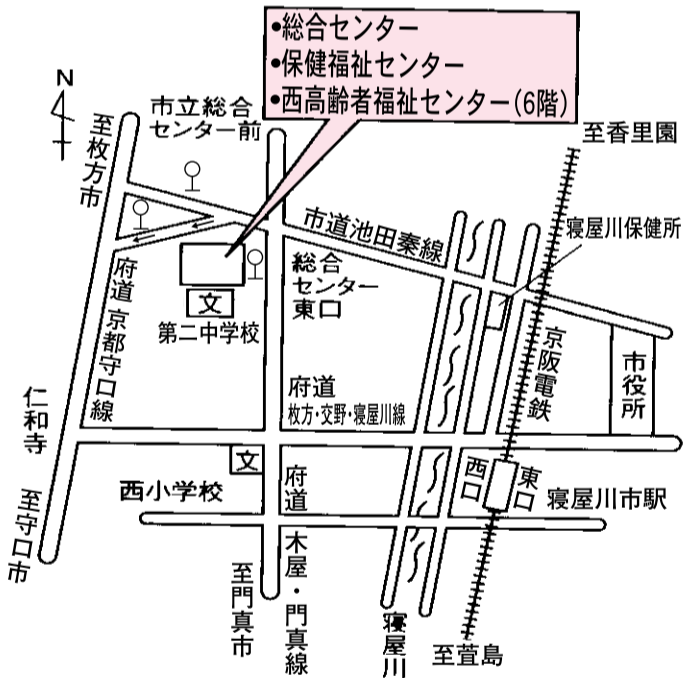
また、11月頃に開催を予定しています「高齢者」

## 障害者 温水プール 利用事業

市内在住・在職・在学の障害者手帳(身体・療育・精神)を持っている方を対象に健康の増進を図り、活力ある生活を送れるよう温水プール利用事業を行っています。

くわしくは市障害福祉課まで。 ☎838-0382

## 保健福祉公社は 市立保健福祉センターの1階です



### 1 寝屋川市駅からバスを利用される場合

京阪電車寝屋川市駅西口バスターミナルから次の系統のバスを利用してください。

- 西1番のりば=4号系統  
寝屋川市駅—市立総合センター東口—市立総合センター前
- 西3番のりば=3号系統・10号系統・11号系統・12号系統  
寝屋川市駅—市立総合センター東口

### 2 シャトルバスを利用される場合

寝屋川市役所—子どもセンター前—総合センター

お問い合わせは.....  
財団法人寝屋川市保健福祉公社  
〒572-8533  
大阪府寝屋川市池田西町28番22号  
☎ 072-838-0421  
FAX 072-838-0479  
E-mail: znhkosh@poem.ocn.ne.jp

## (社)寝屋川市医師会

### あなたも「かかりつけ医」をもちましょう

「急病時の応急手当」等、24時間年中無休(TEL 830-5226)でご案内していますので気軽にご利用ください。

また、ホームページでも紹介していますのでご利用

TEL 828-8528  
FAX 826-3158

## (社)寝屋川市歯科医師会

### 「かかりつけ歯科医」とともに「8020」を達成しよう!



「かかりつけ歯科医」とは、日々の診察のほか、健康相談や指導など、いろいろな問題についても気軽に相談できる歯科医師のことです。

「かかりつけ歯科医」では、いくつになっても、自分の歯で食事ができるように、虫歯・歯周病の予防や治療のほか、定期検診や

## (社)寝屋川市薬剤師会

### 「かかりつけ薬局」をもちましょう



「かかりつけ薬局」では、「お薬手帳」をお渡しして、患者さんの薬歴(お薬の使用の記録等)を作り、薬の重複や飲み合わせなどを確認していますので安心です。

また、健康上の疑問や市販薬の相談なども応じています。

なお、ホームページでも紹介していますので、ご利用ください。

http://www.1a.biglobe.ne.jp/neyaya-ku/