

# シンフォニー稲佐の森だより

2018  
9月  
第52号



## 今月のヒトコ フタコ ミコ

1. 中国・四国地方を中心に甚大な被害をもたらした200名を超える死者を出した『平成30年7月豪雨』、国内歴代最高気温となる41.1℃を記録し例年以上に多くの熱中症患者を出した列島全体の猛暑、異常とも言える厳しい気象状況に見舞われた**平成最後の夏**でした。
2. これらの災害、猛暑に関連するニュースや注意呼びかけにおいて、**高齢者がその被害や影響を受けやすい**と多く報告されていますがそのなかに興味深いレポートがありました。昭和57年に起きた**長崎大水害**では299名の犠牲者に占める61歳以上の割合は約2割だったのに対し、今回の災害では約7割が60歳以上だったそうです。この数字的に大きな違いは何を表すのでしょうか。この違いにはどういった背景・原因があるのでしょうか。
3. 物理的に見れば地理上の特徴の違い、災害が起きた時間帯の違いがあるでしょう。社会的に考えれば被災地の年齢人口比（**高齢化率**）の違い、昔と今の**高齢者を取り巻く家族や地域とのつながり**の違いもあるのではないのでしょうか。**9/1は防災の日**、このようなことも考えながら災害等に対しては日頃からの備えを怠りなく。



## 気になるニュース

**すぐに安全確保できず 避難指示・勧告地域の 障害者79%**

西日本豪雨で避難指示・勧告を受けた地域にいた障害者のうち、避難所に行くなどの安全確保がすぐにできなかった人が79%に上ることが1日、コンサルティング会社の調査でわかった。バリアフリーに対応してないために避難所をたのむことなどが理由として挙げられ、今後、整備が課題になりそうだ。（中略）

回答者全員に必要な配慮を聞くと、肢体不自由の人からは、避難ルートの明示や避難所の椅子対応のトイレ整備などが挙げられた。知的障害者からは、障害者専用の避難所を求める声があった。

上欄の**今月のヒトコ フタコ ミコ**の内容に通じる記事かもしれません。災害発生時には誰もが生命を脅かされたり、家屋や道路の損壊などによる生活苦難に見舞われたりして、**辛く厳しい状況にさらされます**。被災後には**長い避難所生活**を強いられることも想定されますが、障害者の方々にとっての避難所生活というのは健常者が想像する以上の**難境**のようです。

記事にもあるように避難所までの経路整備、避難所内の環境整備といった**インフラ整備**も重要だと思えますが、自分たちの地域とともに暮らしている障害者や高齢者の方々に災害時に地域として支え、協力していける**コミュニティづくり**ということも大切なのだと感じます。

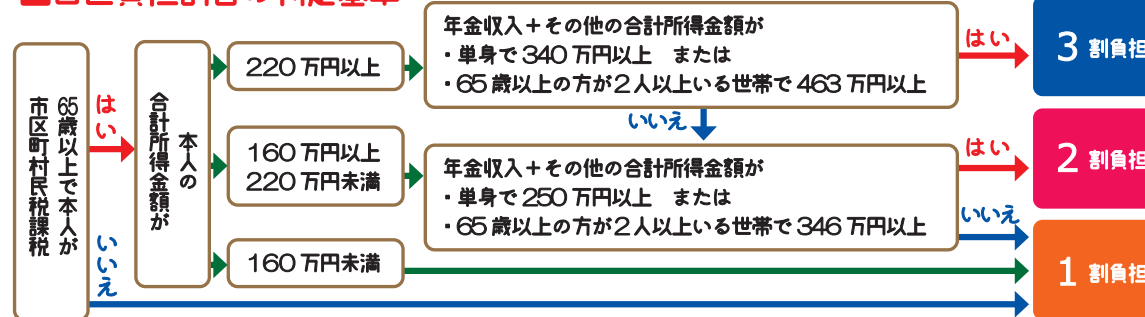
**福祉文化の創造**とは、そういったことにも通じるのではないのでしょうか。

## 介護のしくみと情報

相談員・介護支援専門員 宮川典章

Q.「今年の8月から介護保険サービスの自己負担額が変わると聞きましたが.....」  
A.「これまでの自己負担額(自己負担割合)は所得に応じて1割または2割でしたが、2割だった方のうち、特に所得の高い方は8月から3割負担になりました。」  
※40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。

### ■自己負担割合の判定基準

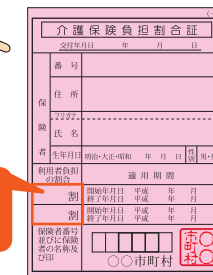


※要介護認定を受けている方には「介護保険負担割合証」が発行され、利用者の負担割合が示されます(有効期限; 1年間)。介護保険の保険証とともに介護サービスを利用する時に必要になります。

### 豆知識 負担割合の変更について

平成12年の介護保険制度開始時はすべての方が1割負担でした。一定以上の所得がある方が2割負担になったのは3年前の平成27年から。今回は2回目の変更です。

この部分に負担割合(1~3割)が記載されています。



## 体操のｽ、ﾈ「自分の体を巧みに動かす」

健康運動指導士 山本久美子

転倒しかけたときや人を避けたりするとき、とっさに、そして巧みに体を動かすことに自信がありますか。ケガや事故を防ぐためには大切な動きですね。今回お勧めする体操は**コーディネーショントレーニング(COT)**といって、目や耳などで察知した状況を頭で判断し、具体的に身体を動かす能力を高める体操です。①～③の順にチャレンジ!

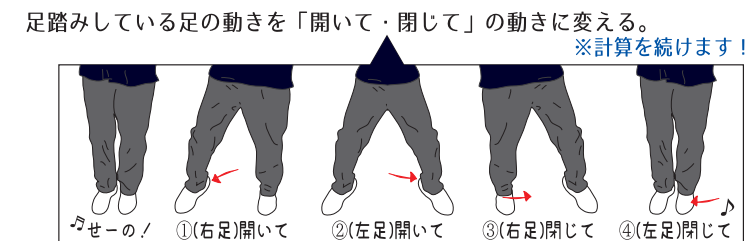
### ①計算足踏み【難易度★】



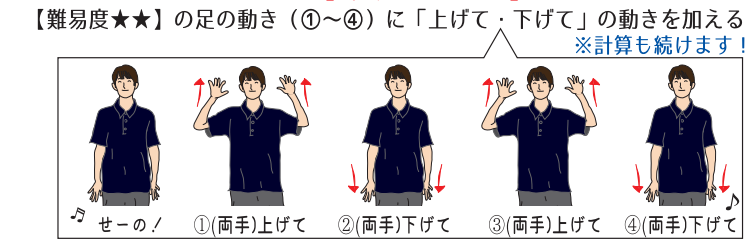
#### 運動のポイント

- ☆リズムを取って楽しく動く!
- ☆できないときには笑ってごまかす!
- ☆計算が止まっても足は止まらない!

### ②計算足踏み+足の動きを変える【難易度★★】



### ③さらに手の動きを加える【難易度★★★】



シンフォニー稲佐の森の中にあるWACセンターでは、Well Aging Community (WAC; 高齢者が安心し、生きがいを持って暮らせるまちづくり)を推進しています。地域で活動されている団体様をお手伝いできることがあればご相談ください。出張介護教室などを地域の皆様と一緒に実施していきたいと考えています。【問い合わせ; 稲佐の森連携室 Tel.862-1732まで】



## コンセプトは「和・華・蘭」

平成15年に竣工した私達のまちづくり「WAC IN NAGASAKI」は、建物のコンセプトを「和華蘭文化」としました。皆様もご承知のとおり鎖国時代に海外貿易地(港)であった長崎は、和(日本)、

華(中国)、蘭(オランダ・西洋)の文化が交じり合い、独特の文化となって発展してきました。和華蘭文化は、「ちゃんぽん文化」とたとえられることもあり、いろいろな食材を入れて生まれた「ちゃんぽん」に由来しているものです。私達も、多くの方々との関わりの中で、一人ひとりの持ち味を生かしながら「福祉文化」の創造を目指していきたいと思えます。

今回は、WAC IN NAGASAKIの外観に散見される「長崎らしさ」のモチーフのアレコレの中から、「和」の一部を紹介させていただきます。(案内役：峰松)



## 多職種共同協働

シンフォニー稲佐の森には**営繕管理員**という職名の職員がいます。営繕とは、**建築物の営造と修繕**のことで、具体的には、建築物の新築、増築、修繕及び模様替のことをいいます。シンフォニー稲佐の森では建築物だけでなく、各種の電化製品、車椅子などの介護用品、送迎等に必要車両、庭木等の点検、手入れなど、**広大なエリア全体のあれこれを見守ってくれています。**

またシンフォニー稲佐の森では多くの車を使用しており、デイケアやデイサービス、

WAC倶楽部でご利用様を送迎に行っています。長崎は坂道や狭い道が多いうえに、女性職員の比率が高いため運転を不得意とする人も少なくありません。そこで活躍してくれるのが**運転手さん**たち。デイ事業の他にも入所者様の通院、積雪時の職員送迎など、いつも**大事な命と車のハンドルを握って**運転しています。安心して安全、快適なドライブを続けるための車の点検、清掃、お客様への笑顔などの心配りもバッチリ!

シンフォニー稲佐の森に欠かせない皆さん。これからもよろしくお願いいたします。



営繕管理員と運転手。“気は優しく力持ち”の面々です。

※車両の運行に際し地域の皆様に御迷惑をおかけしておりますが、安全運転に努めますのでよろしくお願いいたします。

## “長崎厚生福祉団のウェブサイト”もよろしくお願いいたします。

本誌「シンフォニー稲佐の森だより」は地域の自治会会員様からのお声掛けがきっかけとなって平成26年4月に誕生し、今号で通算52号となります。本誌は施設内に掲示・配置して施設を利用される方とシンフォニー稲佐の森で働く職員たちに**多くの情報を提供**しているとともに、**各自治会様のご協力のおかげ**で回覧板を通じて地域の多くの皆様にも情報を毎月お届けすることができるようになりました。

実はこの「シンフォニー稲佐の森だより」は**インターネット(ウェブサイト)**でもご覧いただけるようになっています。

本誌を手元においてゆったり読みたい、バックナンバーを見返したいという方にお勧めです。他の各施設の**広報誌**も掲載していますし、**イベント情報、施設内の出来事・ニュース**なども随時お知らせしています。また、**各施設の利用方法・料金の情報、問い合わせページ**などもありますので、是非チェックなさってください。よろしくお願いいたします。

長崎厚生福祉団のウェブサイトのアドレスはこのページの一番下に表記しています!



## 得るウツク!? 9という数字 -縁起が良い?悪い?-

皆さんには**好きな数字**というものがあるのではないですか? その数字が好きな理由は人それぞれで、何かにつけて**験(げん)**を担いだり、ラッキーナンバーとして背番号に選んだりする場合があります。

さて今月は9月ですが、**9という数字**にどのような印象をお持ちでしょうか。日本では『苦』という意味につながるため、縁起が悪い**忌み数**として考えられる場合があります。一方、中国では『久』に通じるとして、多くの人に好まれる**吉数**だそうです。

陰陽道という古くから日本にも存在する学問では、**奇数(1, 3, 5, 7, 9)**は陽の数として考えられ、なかでもその陽数の極みである**9**は大変縁起の良い数字とされています。そして、この最高の陽数であ

る9がふたつ重なる9月9日は『**重陽の節句**』といわれ、かつては年に5回ある**五節句**(1/7, 3/3, 5/5, 7/7, 9/9)のなかで最も重要とされていたそうです。今では3/3のひな祭り、5/5のこどもの日、7/7の七夕がなじみ深くなっていますが、この重陽の節句、長崎においては今でも重要な日のままです。

そう、「**長崎くんち**」です。長崎くんちは寛永11年(1634年)の旧暦9月9日に初めて執り行われ、「9日=くんち」と言われるようになったという説が有力なのだとか。

9月9日は**重陽の節句**(別名:菊の節句)。長崎人なら覚えておきましょう!



### 交通

- 長崎バス「シンフォニー稲佐の森」行き 終点
- 稲佐山登山道入口より車で5分 ●飽の浦小学校より車で5分

### 企画・発行



〒850-0062

長崎市大谷町418-1 WACセンター5階

☎095-862-1732 FAX.095-862-1737



http://www.nagasaki-kouseifukushidan.or.jp/

シンフォニー稲佐の森 検索