

八王子・たま健康友の会

電話 042-631-6466
FAX 042-643-1171
hachi-tama@t-kenseikai.jp

八王子・たま健康友の会

健康のひろば

2025年4月15日
No.169(季刊)

発行 「健康のひろば」編集委員会
社会医療法人社団健生会・いきいき福祉会・
エイトライフ・地域保健企画・八王子・たま健康友の会

こんにちは 健生会デイサービスセンターたんぽぽです

共立ビル5階にあります。同じビルに八王子共立診療所とけんせい歯科があり医療との連携もでき、安心できめ細やかなサービス提供が可能です。いつでも見学体験可能です。一度のぞいてみませんか。それでは、デイサービスたんぽぽの楽しい一日を紹介します。



バイタル



AMプログラム

お一人ごとに掃除、
お湯を変えて入って
頂いています。「気
持ちがいい~」と大
変好評です

10:20~11:30



入浴

専任看護師が毎日体調チェック「今日の調子はどうですか?」一人一人、顔を見ながら確認します



16:15



おやつも一から手作り。
写真はあんみつ、ウェハースです

14:50

美味しく安全な食事のため
めにも大事な口腔ケア。た
看護師と一緒に行います



13:00



昼食

一から手作りの食事です。
写真のメニューは、お赤飯・
酢の物・煮豆・すまし汁
・野菜の炊き合わせ・鶏肉の
煮干しか



13:30

お好きなことをご自由に~。ボランティア講師や職員と一緒に。
塗り絵クラブは、毎年「大人の塗り絵コンテスト」に応募しています



PMプログラム

13:30

絵手紙

八王子市四谷町 矢崎敏子



桑の葉も
玉糸道具も何でも
背、おつて運んだわ

人生100年! 23歳で結婚、3人の子どもを育て孫9人、曾孫3人。「いつも一緒に」と皆さんに言っていた夫が旅立ち3年。2世帯では1階でひとり暮らし。赤駒は90歳代になり、急に体力の衰えを感じ、高齢を迎えての考え方、生き方の本を読むと①自分の好きな事をする②運動をする③栄養を考えた食事④外に出て人とお話をする。やれば気楽に出来る事ばかり。毎朝、新聞を読むと戦争で多くの人が今日も残酷に殺され、世界でも国内でも平和を求める声が広がっている。
9条の碑の設立を!!

今の私の願い
戦争は絶対ダメ!! そして八王子に憲法

西山三和子

赤駒

人生100年! 23歳で結婚、3人の子どもを育て孫9人、曾孫3人。「いつも一緒に」と皆さんに言っていた夫が旅立ち3年。2世帯では1階でひとり暮らし。赤駒は90歳代になり、急に体力の衰えを感じ、高齢を迎えての考え方、生き方の本を読むと①自分の好きな事をする②運動をする③栄養を考えた食事④外に出て人とお話をする。やれば気楽に出来る事ばかり。毎朝、新聞を読むと戦争で多くの人が今日も残酷に殺され、世界でも国内でも平和を求める声が広がっている。
9条の碑の設立を!!

西山三和子

赤駒

デイサービスたんぽぽ

特徴

- 一押しは、旬の食材を使い一から手作りをしている昼食・おやつです。「たんぽぽへはお昼を食べに来ている」と話されている方もいるほど大好評です。
- 入浴は家庭用タイプの浴槽で、ご利用者様ごとに清掃。季節を感じて頂けるよう、柚子湯、しょうぶ湯なども実施しています。
- 専任の看護師を配置しています。朝、バイタルチェックの際に一人一人、顔を見て聞き取りをしながら体調を確認。入浴時の処置、昼食後の口腔ケアなど一日を通してお声掛けをし様子を見ながらお体の状況をケアしています。
- 自宅での生活が円滑に進むように、看護師・介護職による日常生活動作に根ざした生活リハビリ・アドバイスをすることもあります。例えば…血圧の変動・体重の増減・歩行状態の変化等あれば状態に応じて、利用者様の主治医へ繋げています。
- 昼食前とお帰り前には体操を実施。ご利用者様の体調に配慮しながら全身をまんべんなく動かして頂いています。
- 地域のボランティアを積極的に受け入れ、活動の場として提供。ご利用者様との交流を持って頂いています。楽器演奏を始め各種レクリエーションの講師、傾聴ボランティア等、活躍しているボランティアさんが大勢います。
- けんせい歯科と連携。歯科医師・歯科衛生士を招き一緒に昼食をとりながら、摂取状況、食事形態を評価。状態に応じてご利用者様へ返しています。また、歯ブラシの保管方法、交換のタイミングなどアドバイスも頂いています。



保険外サービス

理美容サービス
→月に1回 ¥2500

歯科検診
→けんせい歯科 協力
年に1回 ¥500

デイサービスたんぽぽを利用してどうですか？利用者様の声



食事がみんな美味しい いろいろな種類がある
自由時間に塗り絵（クラブ活動）をして過ごしている
職員の心づかいが嬉しい それが一番じゃない？



職員みんな、朗らかで 明るくて元気 お風呂は一番！清潔で手際が良い
体操は好き 家だとできないけど、たんぽぽではできる



すごく良いと思う 同世代の方とお話できるのが良い
食事が美味しい お味噌汁がとても美味しい

トラブルが続々!
個人情報漏洩やカードの管理が不安!
受診するたび顔認証や暗証番号入力がめんどう!
つくるかどうかは任意です!

マイナ保険証はつくらなくても大丈夫！

- 今の保険証は有効期限まで使えます。
- 有効期限後は資格確認書で受診できます。
- 資格確認書はいまの保険証と形態が同じです（紙・プラスチックのカード）。
- いまの保険証の期限が切れる前に送られてきます（申請不要）。

マイナ保険証をお持ちの方

- ・今の保険証も有効期限まで使えます。
- ・有効期限後に資格確認書も使いたい 75歳以上の方には申請すれば送られてきます（マイナ保険証と両方使用できます）。
- ・マイナポイントに釣られて登録したけど、資格確認書で受診できるならマイナ保険証は要らないと思われる方は解除申請を出せば解除できます（ゲットしたマイナポイントは返還不要）。
- ・解除後に資格確認書が送られてきます。

※詳細については所轄する保険者（国民健康保険は市役所）にお問い合わせください。

許せない政府の横暴！

医療を大混乱に陥れた
保険証廃止！

マイナカードのごり押し
で3兆円もの浪費！

フードパントリーのとりくみ

食でいのちをつなぐお手伝い

いきいき福祉会

① 2016年の改正社会福祉法において、社会福祉法人には、地域における公益的な取り組みを実施する責務が課せられました*1。

いきいき福祉会の公益的な取り組みとしては、まず地域住民の介護相談に対応し、専門機関につなげていく「(無料) 介護よろず相談所」を各事業所に設置して、さまざまなお相談に対応してきたところから始まります。

次に貧困問題を視野に、生活困窮者のための食糧支援として「NPO法人フードバンク八王子えがお」(以下、NPOえがお)さんのフードドライブボックスを常設しました。これは、友の会会員や地域のみなさん、職員から寄付された食品が入ったボックスをNPOえがおさんが回収し、必要とされているお宅に定期的に届けられるものです。その取り組みを通して、地域連携を図りつつ、支援の一翼を担う活動に踏み出したのが2019年でした*2。



① みなさんからいただいた食料品をNPOえがおさんに届けるボックスです



③ ある日のお一人・3日分の食糧です

② そうしたなか、新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大に伴って働き盛りの現役世代や学生、シングルマザー、高齢者の貧困問題がますます見える化されてきたため、"フードパントリー(緊急食糧支援)"の必要性が叫ばれ、2021年9月よりNPOえがおさんに食糧提供のご協力をいただき取り組んできました。

③ フードパントリーは当面3日分の食糧を支援するもので、お米(2kg)やパン、レトルト食品、缶詰、お菓子などを詰めた段ボール箱を常時6~9箱を置いておき、電話予約で来所した希望者に食品を無料で提供するものです。多い日には1日5箱出たこともあります。遠方から電車・バスを乗り継いでくる方もいて市内各所から来所されている印象です。

④ この事業も実施からもうじき4年になります。利用者は年々増加の一途をたどっています(表1)。利用者の性別では男性が女性の2倍以上で、世代としては20代から60代までの男性が均等に来所されているという特徴がありました(表2)。コロナ禍では多くの職を失った方が来所されました。最近では、物価高騰に生活を脅かされている方が多く、国民の暮らしや生活向上に無策の政府に怒りをおぼえます。

表1

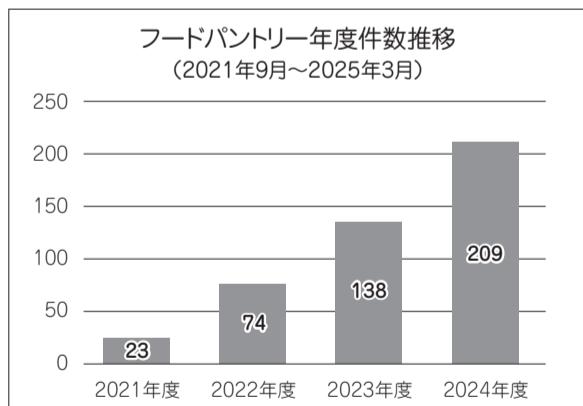
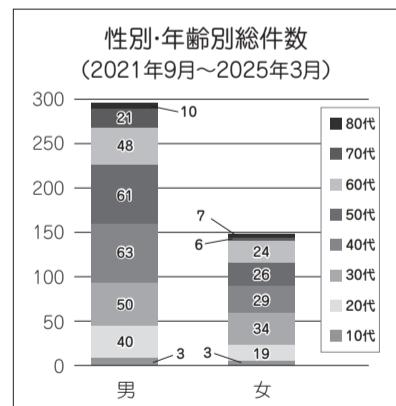


表2



*1: 改正社会福祉法

第24条(略)

2 社会福祉法人は、社会福祉事業及び第26条第一項に規定する公益事業を行うに当たっては、日常生活又は社会生活上の支援を必要とする者に対して、無料又は低額な料金で、福祉サービスを積極的に提供するよう努めなければならない。

*2: 年間のフードドライブBOX寄贈食料品の提供総量は、2019年度50kg、2020年度43kg、2021年度92kg、2022年度101kg、2023年度130kgと年々増加しています。



④ フードドライブBOXとフードパントリーの常設コーナーは、共立ビル3階のいきいき福祉会入口に設置しています。食料品の提供をしていただける方は、どうぞお気軽に立ち寄りください。

輝ける丹沢の峰春寒し
ティラミスの二人の匙や風光る
少年の翼持つ如バイク乗り
団らんはこたつみかんでほっこりと
しばらくは産毛の辛夷寒戻る
新しき靴の軽さや春の土手
住む人もなき庭隅の路のたう
家中の掃除終えるや山笑ふ
倒木の処理班来たる冬旱

路子 隆一 恵一 の乃十四世津ふさこ 真智子 琴湖

俳句 長房支部

いきいき福祉会
【お問い合わせ・連絡先】 042-639-7629
月曜~金曜 9時~17時



