

100歳 まだまだ元気です

藤村ヨネさん 対談 北村春江市長

みんなで築こう 明るい長寿社会

9月は 老人福祉月間

芦屋市には、百二歳の最高齢者の内田タマさんを含めて、百歳以上のかたが五人いらっしゃいます。九月の老人福祉月間を前にして、北村市長と今年百歳になったばかりの藤村ヨネさん(東芦屋町在住)に、さわやか長寿対談をしていただきました。日課に体操を欠かさない、ユーモアたっぷりなヨネさん。声もすっかりして、時々出る九州弁。北村市長は、「お丈夫で長生きしてくださいね」と、激励しました。

「日課は何でも自分で」 藤村さん

北村市長「いつまでもお丈夫で……」



喜びいっぱいの藤村ヨネさん 「毎日、畳に仰向けになって手足を縮めたり伸ばしたり……」

市長 お疲れさまでした。てまっしえん。
芳子 私のドラ声しか聞 市長 お若いときからおこえないので、ヨネさん きれいだっただけでしょうの耳元で大声で伝える) ヨネ 頭もすっかりして。ヨネ 私はひとつも疲れ ヨネ よかとですよ。(笑)

欠かさぬ屈伸体操
写真撮影の三十分あまり、ねぎらいの市長の言葉

葉をハネ返すヨネさん。
この七月で百歳になられた。お耳が遠いだけでどこといって悪いところはない。福岡県八女(やめ)



激励する北村春江市長 「お若いときからおきれいだったんでしょね」

夫妻、孫で武さんの長男・直之さん(四十七歳)夫婦、曾孫にあたる直之さんの子(大学生一人、高校生二人)の八人家族。「わたしは病気をしたときに、それまで広島市にいた長男家族が同居すると言ってきたまてね。あわてて家を建て増したようなわけで……」

お陰で早くから隠居の身とコロコロ笑う、嫁の芳子さん七十六歳。孫たちの集まりや、曾孫の誕生日には、ヨネさんが最大のスポンサーという。家族の円満さとコミュニケーションがうかがえる。

テレビを楽しむ毎日

市長 テレビをお楽しみですか？
ヨネ あんたはテレビ見るのが仕事ですよと言われてましてね。(笑い)時代劇が好きで、水戸黄門が大好きです。

市出身、福岡女子師範を出て小学校教師歴十七年。大柄で男まさり、テニス、ピアノと当時のモダンガールであった。

市長 お幸せですね。
ヨネ エエもう、気ままに生かしてもらってます。極楽のようですよ。



市長 お悪いところはなですか？
ヨネ 若いときから医者いらすのでして。三度の食事をきちんとりまします。毎食バナナ一本と梅干しは欠かしません。
市長 体操もなさってるんですって？ 背もしゃんとしていらっしやいますね。
ヨネ 毎日、畳に仰向けになって手足を縮めたり伸ばしたり……。一緒に上がらなくなった両足を紐でくくって上げます。

庭に出て日光浴も日課として。夜眠れないときは仏書をよんだりラジオを聞いたり、人形作りの趣味も。トイレもお風呂も一人で。体重もまだ五十七キロですよ。体はミカンの皮で洗います。私は身仕度を手伝うくらい。(文章・グループ芦文)

市内在住の百歳以上の方々

- 内田タマさん(二〇二歳) 西芦屋町在住
- 平尾 勇さん(二〇一歳) 山芦屋町在住
- 池田サヤさん(二〇一歳) 翠ヶ丘町在住
- 狩野國市さん(二〇〇歳) 打出小槌町在住
- 藤村ヨネさん(二〇〇歳) 東芦屋町在住

●九月三日に北村市長が訪問し、ご長寿の五人のみなさんをお祝いたします。

敬老会は9月14日(土)・ルナホールで

本年の敬老会に、お招きするかたは、大正11年生まれの数え年70歳以上のかたです。

◎とき 9月14日(土)

- ①山手地区(阪急電鉄以北。親王塚町・翠ヶ丘町) 9:30~11:00
- ②浜地区(阪神電鉄以南) 12:00~13:30
- ③中地区(阪急電鉄以南~阪神電鉄以北) 14:30~16:00

◎ところ ルナ・ホール

プログラム

- 《第1部》式典
あいさつ 北村 春江 市長
来賓あいさつ 山中 健 市議会議長
門 信雄 県議会議員
- 祝電披露
長寿・米寿のお祝い
お礼のことば 芦屋市老人クラブ連合会長
- 《第2部》演芸
郷土芸能観賞 石見(いわみ)神楽



石見神楽

お越しの際は、9月上旬にお届けします「案内はがき」をご持参ください。

- 当日不参加のかたには、案内はがきと引き換えに記念品をお渡します。日程は次のとおり。
- 市福祉部(9月17日~19日)
- 社会福祉協議会(9月17日~19日)
- ラポルテサービスコーナー(9月17日・18日)

▶問い合わせ 市高年福祉課 (☎2044)

応援します お年寄りの暮らし

二十一世紀には、「五人に一人が高齢者」と言われています。こうした高齢化社会の到来を迎えて、本市では、昨年「エレガントあしや長寿推進計画(第二次高齢化対策中期計画)」を策定し、平成七年までの高齢者福祉の推進を図るため、計画をまとめました。

北村市長は、六月の市長就任初の定例市議会でも所信表明を行い、「高齢者福祉対策として、①在宅福祉を充実するために、ホームヘルパーによるお世話や、デイサービスの拡充を積極的に推進し、ねたなりの高齢者をなくすための総合施策づくりを進めてまいります。②市民

の皆さんの要望が非常に高い特別養護老人ホームにつきましても、その設置を検討して実現させたいと存じます。③総合的な福祉サービスの拠点としての総合福祉センターの建設を進めてまいります。④健康なお年寄りが生きがいを持って過ごしていただける、諸施策の充実にも努めたいと存じます」と述べました。

本欄では、老人福祉月間特集として、高齢者の在宅生活の充実のため、福祉サービスの諸制度を紹介していますので、ご利用ください。

詳しくは、市高齢福祉課(☎2044)へ。

家庭での介護のお手伝いをします

デイサービス 入浴・食事や生活訓練



ホームヘルプサービス



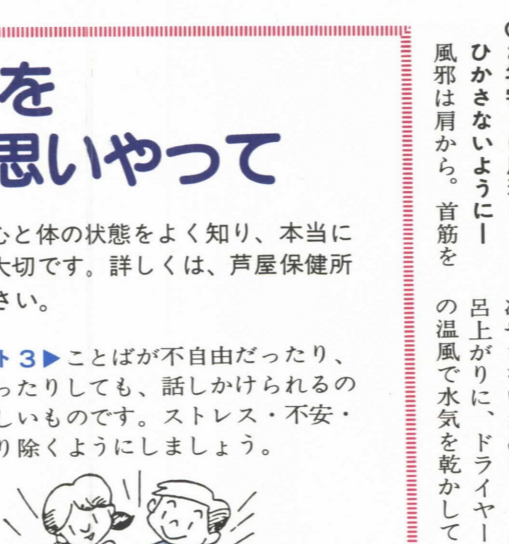
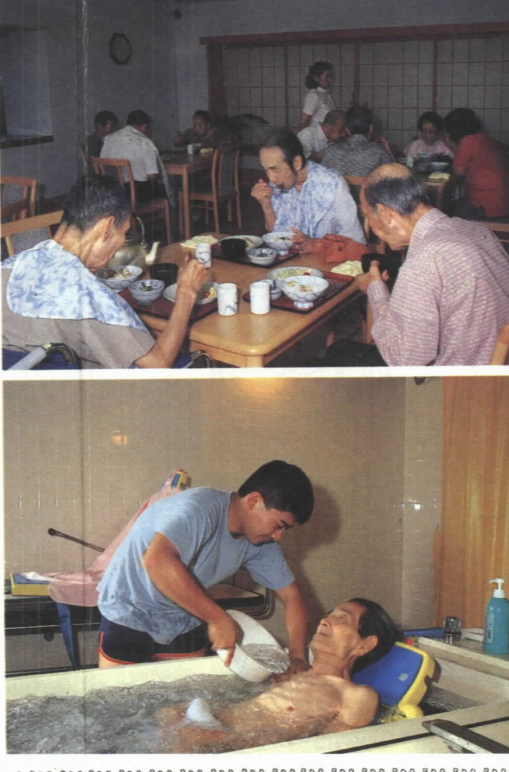
特別養護老人ホーム「あしや聖徳園」併設のあしやホームケアセンターで行っています。

デイサービスは、ねたなりの高齢者、弱いお年寄りに、特別養護老人ホーム「あしや聖徳園」で入浴(五百円)・食事(四百円)・日常生活訓練・健康チェックなどを行います。自宅までの車の送迎があります。

ホームヘルプサービスは、ねたなりのお年寄りや暮らしが難しいお年寄りにホームヘルパーを派遣し、身体介護や身の回りのお世話をします。

身の回りのお世話を

ホームヘルプサービスは、ねたなりのお年寄りや暮らしが難しいお年寄りにホームヘルパーを派遣し、身体介護や身の回りのお世話をします。



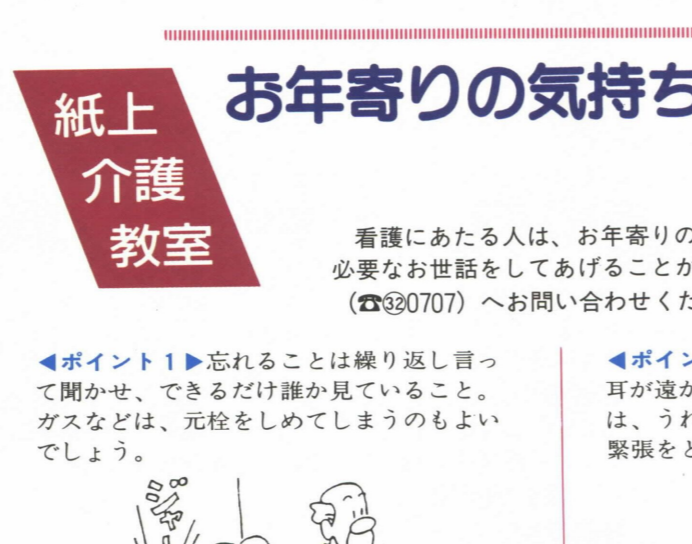
「あしや聖徳園」併設のあしやホームケアセンターで行っています。

デイサービスは、ねたなりの高齢者、弱いお年寄りに、特別養護老人ホーム「あしや聖徳園」で入浴(五百円)・食事(四百円)・日常生活訓練・健康チェックなどを行います。自宅までの車の送迎があります。

ホームヘルプサービスは、ねたなりのお年寄りや暮らしが難しいお年寄りにホームヘルパーを派遣し、身体介護や身の回りのお世話をします。

身の回りのお世話を

ホームヘルプサービスは、ねたなりのお年寄りや暮らしが難しいお年寄りにホームヘルパーを派遣し、身体介護や身の回りのお世話をします。



「あしや聖徳園」併設のあしやホームケアセンターで行っています。

デイサービスは、ねたなりの高齢者、弱いお年寄りに、特別養護老人ホーム「あしや聖徳園」で入浴(五百円)・食事(四百円)・日常生活訓練・健康チェックなどを行います。自宅までの車の送迎があります。

ホームヘルプサービスは、ねたなりのお年寄りや暮らしが難しいお年寄りにホームヘルパーを派遣し、身体介護や身の回りのお世話をします。

身の回りのお世話を

ホームヘルプサービスは、ねたなりのお年寄りや暮らしが難しいお年寄りにホームヘルパーを派遣し、身体介護や身の回りのお世話をします。

制度のご紹介

ひと暮らし老人の認定

おむね六十五歳以上で、向こう三軒両隣に親・子供の住んでいない人を民生委員のかたが調査のうえ、ひとり暮らし老人として市が認定し、緊急認定を受けること、緊急性通報システム装置・火災報知器・自動消火器の設置が受けられます。また、在宅での生活が十分にできない場合はホームヘルパーの派遣を受けることができます。さらに八十歳以上のかたにはヤクルトが無料配布されます。

ねたなりの老人の認定

おむね六十五歳以上で、徘徊(はいかい)・失見当・記憶障害などの症状が現れている人を市が調査のうえ、痴呆性老人として認定します。認定を受けた人には、ふとん乾燥および介護手

紙上介護教室

お年寄りの気持ちを思いやって

看護にあたる人は、お年寄りの心と体の状態をよく知り、本当に必要なお世話をしあげることが大切です。詳しくは、芦屋保健所(☎20707)へお問い合わせください。

- ポイント1 忘れることは繰り返し言って聞かせ、できるだけ誰か見ていること。ガスなどは、元栓をしめてしまうのもよいでしょう。
- ポイント2 過保護は自立しようとする意思を殺してしまふ筋力は弱くなり、思考力も低下して本物のボケになってしまいます。
- ポイント3 ことばが不自由だったり、耳が遠かたりしても、話しかけられるのは、うれしいものです。ストレス・不安・緊張をとり除くようにしましょう。
- ポイント4 徘徊(はいかい)するくせのあるお年寄りには迷子札を着物にぬいつけておきましょう。心当たりを探して見当たらない場合は、警察に連絡しておきましょう。

ご利用ください 福祉サービス

緊急通報システム

おむね六十五歳以上で、徘徊(はいかい)・失見当・記憶障害などの症状が現れている人を市が調査のうえ、痴呆性老人として認定します。認定を受けた人には、ふとん乾燥および介護手

緊急性通報システム

おむね六十五歳以上で、徘徊(はいかい)・失見当・記憶障害などの症状が現れている人を市が調査のうえ、痴呆性老人として認定します。認定を受けた人には、ふとん乾燥および介護手

ねたなりの老人等介護手当

おむね六十五歳以上の老人、痴呆性老人の介護者の負担を軽減するために、介護手当が支給されます。介護用ベッドの無料貸出し、マットレス・ポータブルトイレ等各種日常生活用具の貸付等を行います。訪問整髪・ふとん乾燥の無料サービスもありません。また、ねたなりの老人の介護者のかたに対し、災害報知器、自動消火器の

社会福祉協議会はこんな活動を……

◎社会福祉協議会では、日ごろ、各福祉推進委員が在宅福祉活動として取り組んでおられる活動を充実強化する活動として次の事項を予定しております。

▷ねたなりの老人に対する訪問活動(対象人員約85人)

▷ひとり暮らし高齢者の訪問活動や各町や各地区ごとのつどいの実施(対象人員約750人)

◎また、福祉教育の一環として、本年度から、市内の公立小中学校全校(12校)をボランティア活動協力校(福祉教育指定校)としてお願いしております。各児童・生徒のみならず、高齢者のかたがために、9月23日の「文の日」にお便りを送り激励を行い、交流を深めてまいります。(約7,780通)

お問い合わせ 社会福祉協議会(☎27530)

高齢者のための「いきいきスポーツクラブ」

家族や仲間、地域の人々といっしょに楽しみながらからだを動かすことです。市内でも多くの「いきいきスポーツクラブ」が活動しています。あなたもスポーツでからだを動かしてみませんか。

団体名	活動日・時間	会場	問い合わせ
健康体操「水曜日会」	毎週水曜日 9:30~11:10	朝日ヶ丘集会所	阿江 力☎22-5539
健康体操「ナインの会」	毎週土曜日 10:00~11:30	市民センター	上田常三郎☎32-4088
体操友の会	毎週土曜日 9:30~11:40	市立体育館・青少年センター	大藤 保爾☎23-0422
まめの木体操クラブ	毎週木曜日 13:30~15:00	市民センター	石田 芳枝☎22-3492
芦屋ヨーガを楽しむ会	毎週月曜日 10:00~11:30	市民センター	伊藤健一郎☎22-4062
芦屋遷居野球クラブ	毎週木曜日 9:00~11:00	川西運動場	塩津 次郎☎23-1230
打出遷居野球クラブ	毎週水曜日 9:00~11:00	川西運動場	三好 剛太☎32-4483

問い合わせ 市立体育館・青少年センター体育係(☎8228)

短期間預かりお世話 ショートステイ

ショートステイ(短期入所)は、あしや聖徳園などで、七日間を原則として(最高二十八日)、ねたなりの痴呆症のお年寄りをお世話するサービスで、介護者の病気・介護疲れ、冠婚葬祭などのとき利用できます。利用料は、一日千八百九十円です。

牛乳を温めて飲ませてよい。

◎お年寄りは転倒が怖い。足首にタコ糸をくぐる。迷信だが、足元に注意をするなどの知恵が含まれています。

◎軍手をタオル代わりに。足の指の間がよく洗える。両手に軍手を履き、石鹸をつけて洗ってあげる。

◎これは便利! 使い捨ての手作りのおしっこ入れ。小さなナイロン袋の中にティッシュを入れ、おしっこ入れにする。

介護機器の展示

介護機器の展示、使用指導

在宅介護支援センター(あしや聖徳園)内

介護機器の展示、使用指導

在宅介護支援センター(あしや聖徳園)内

在宅介護支援センター

24時間対応

いつでも☎ください 22-5959

介護の専門家による総合的な相談(電話相談・訪問指導等)

◎介護機器の展示、使用指導

◎在宅福祉サービスの紹介、申請手続きの代行

◎その他在宅介護地域支援組織への助言等



第11回 あしや健康・福祉フェア

9月12日(木)～14日(土)

9月12日(木) 記念式典(ルナ・ホール)
 13日(金) すこやかミニ講演(市民センター)
 12日(木)～14日(土) フェア(市民センター)

フェア 市民センター
 午前10時～午後4時

すこやかミニ講演フロア 401室

- ◇すこやかミニ講演 (詳細は下欄をご覧ください)
 13日(金) ①10:00～12:00
 ②14:30～16:00
- ◇すこやか体操
 14日(土) 10:00～12:00



福祉フロア 301・302室

- ◇介護機器展示
 わたきり老人・痴呆性老人や障害者が快適に過せるように。
- ◇高齢者の住まい増改築相談
 12日(木) 14:00～16:00
 兵庫県高齢者住宅相談員 鍵野洋子氏(一級建築士)
- ◇ビデオ介護教室
- ◇補聴器相談コーナー
 13日(金) 13:00～16:00 14日(土) 10:00～16:00



食生活フロア 中2階ロビー

- ◇老いも若きもいきいき人生
- ◇パネル展示
- ◇各試食コーナー
 [芦屋いずみ会]



健康づくりフロア 中3階ロビー

- ◇測定コーナー
 - 体力診断・ストレスチェック <3日間とも先着50人>
 - 足の裏健康測定 <3日間とも先着100人>
- ◇栄養バランス相談
 [芦屋栄養士会]
 - 薬の正しい使い方[芦屋市薬剤師会]
 - ペットの健康管理[芦屋市獣医師会]
- ◇相談コーナー
 - 健康相談 [芦屋市医師会]
 - 歯の健康相談 [芦屋市歯科医師会]
- ◇パネル展示
 [保健所・保健センター]



記念式典

9月12日(木)午後1時30分～3時30分
 ルナ・ホール

すでに人生90年といわれます。すこやかに長寿をおくことは、国民すべての大きな課題となりました。老後を、どのようにいきいきと生きていくか—新しい人生設計が必要なきです。

◆「すこやかエイジレスライフ」
 応募作品 入賞者表彰

◆記念講演

「上り坂の人生に向けて」

兵庫県長寿社会研究機構
 理事長(神戸大学名誉教授)

野尻 武敏氏

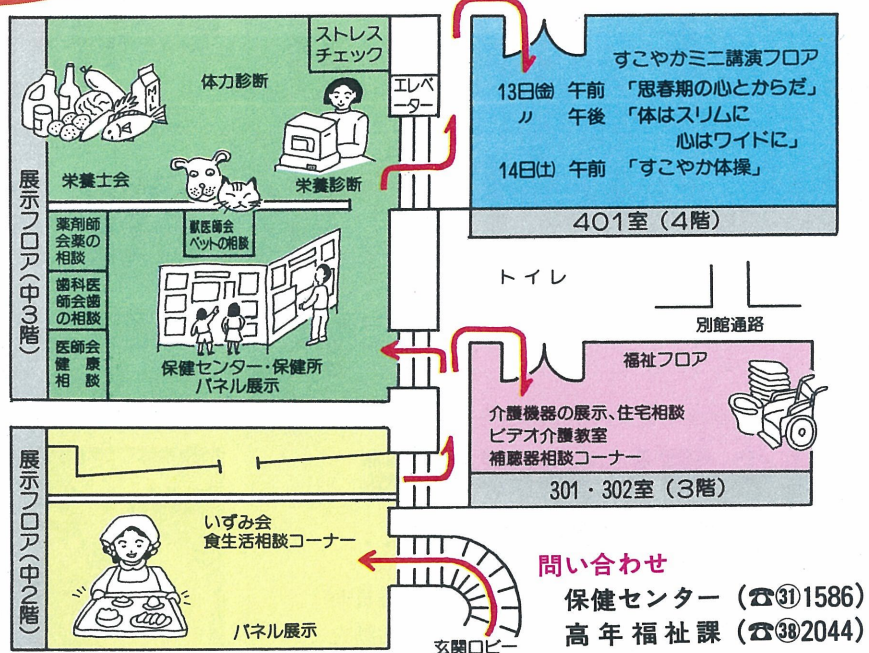


めざそう21世紀の健康づくり

ここからからだのリフレッシュ

入場無料
 ぜひご参加を!

フェア会場ご案内



問い合わせ
 保健センター (☎⑩1586)
 高年福祉課 (☎⑩2044)

◆午前10時～12時

「思春期の心とからだ」

—親の自立とこどもの自立—



筑後産婦人科医院
 保健相談室保健婦

内田 真砂氏

親として知っておきたい、こどもの性の悩みと家庭での対応の仕方、親の自立、こどもの自立について実例をまじえてお話しします。

9月13日(金)
 市民センター 401室

◆午後2時30分～4時

「体はスリムに心はワイドに」

神戸女子大学教授

外園 一人氏



“ここからからだ”対話していますか。長寿のための健康法を、ユーモアたっぷりにお話ししていただきます。講師は、デンマーク体操学会会長です。