

い、こいの村 中川慶三

題字 梅の木寮（従来型）

2013年（平成25年）8月20日発行

第375号

発行責任者 いこいの村聴覚言語障害センター

所長 柴田 浩志

編集 いこいの村編集委員会

〒629-1242

綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地

TEL (0773) 46-0101

FAX (0773) 46-0610

<http://www.kyoto-chogen.or.jp/ikoi>



7月14日（日）に地元恒例の『口上林川まつり』が開催され、会場の上林清流の里公園は熱気に満ちあふれていました。

今年は会場の河原が新しく整備され歩きやすくなって、車いすの人でも川の近くまで行って楽しむことができました。

『まつり』に参加した生活者（利用者）は「このまつりには」久しぶりに来たわ、懐かしいわ」「たくさんの人でにぎやかやなあ。来て良かったわ」「初めて来たけどお店も多いし子どもがようけおってや」等とお話しながら、会場で買い物したり出し物を見たり、皆さん楽しまれました。

（梅の木寮ユニット型

田村直基）



ほがらかに

行こう会

栄養改善編

7月21日(日) いこいの村・とくら福祉センターにおいて、25年度第1回ほがらに行こう会(綾部市東部包括支援センター共催)を開催しました。

介護サービスを利用していない方にご案内したところ、綾部東部地域の高齢者の皆さんと地域の民生委員、46人にお集まりいただきました。

今回のテーマは『低栄養の予防』でした。

元気で長生き

まず、『お宅の「飯」、どんなんです?』と題し、おひとり暮らしの方の生活の状況を想

定し、寸劇を見ていただきました。

最近、ひとり暮らしで偏食傾向にある高齢者(男性)がお隣りの方の配食弁当のことを知り、一度食べたいと思いつき

もつと栄養の話聞いてみようかと思えるようになり、『ほがらに行こう会』に参加しました。その会では低栄養にならないため、バランスのとれた食事の重要性を知り、食生活を見直し始めたというシナリオで、笑いとともに幕を閉じました。



次に、綾部東部デイサービスセンターの栄養士が『元気

で長生き』と題した講演を行いました。

畑仕事の後は牛乳が良いらしいわ



講演では、低栄養にならないためにはバランスのとれた食事が重要であること。旬のもの、好物を献立に加えてみたり、不足しやすい栄養素を中心に摂るなど工夫をして、タンパク質をとるタイミングは運動後30分から60分後が効果的であること。食欲のないときは食事の回数を4〜5回に増やして摂ること。3度の食事はきっちり食べる等、低栄養にならないために効率よく摂る方法が大事であると説明しました。そして、出席者に前日の夕食を振り返っていただき、偏りなく食べているか、不足している食品を知っていただきました。



出席者からは、

「栄養には少し気を付けていますが、一人分を作るのはじやまくさいので、あるもので食べてしまいます」という報告がありました。

また、「私は毎日、米ぬかを炒って食べています」と健康維持のための栄養の摂り方の紹介に対して、栄養士は、「玄米食よりも栄養がありますね。今後も続けていかれるといいですね」と拍手を送る場面も

ありました。

今晚の「飯」は

いれこします

日頃の調理や味付けを振り返り、感想をいただきました。他に簡単な作り方を紹介したところ、さっそく夕飯に使いますと喜んでいただきました。「栄養は転ばぬ先の杖、今後もちのように学習できる機会を作ってほしい」と出席者に元気になって帰っていただきました。

今後も地域にお住まいの高齢者が健康で元気に暮らし続けるよう、介護予防の集いを企画いたします。また、高齢者等配食サービス事業の更なる拡充を進めてまいります。

(高齢福祉部介護支援係)

高橋 信代

聴こえの豆知識

私は身体障害者の第1種2

級(聴覚障害の最重度は2級)の認定を受けています。両耳とも100デシベルの感音性難聴なので、音声言語の判別はできません。2歳頃に聞こえにくいとわかり、その時から補聴器をつけていますが、会話は、声だけでなく、相手の顔を見て口の形や手話を見ないとわかりません。視力の弱い人が眼鏡をかけるように、補聴器がなくては不便・不安です。補聴器をかけて、少しでも耳から音や声が入ること、周りにどんなことが起こっているのかを知り、歩いている時に後ろから車の音や大きな音が聞こえたら振り向いて、状況の確認をします。しかし、補聴器は万全の道具ではありません。曇りの日などの湿気が多い日や、屋外と屋内の温度差で補聴器のチュー

ブ内に水滴がついた時や、体調によっては聴こえにくい時もあります。また、考えることをしている時や何かに集中している時は周囲の音や声に気が付かないこともあります。人によって高音・低音、聞き取りやすい音域も違うので、ぴったり合う補聴器を選ぶのはなかなか難しいのです。幼少時から使用していると、慣れていますが、老人性難聴や中途失聴の方が補聴器を使い始める時は雑音が気になったり、耳が痛かったり、違和感があるようです。聞きたい音や声だけを拾いたい、不要な音を消したい、耳鳴りがしている時は補聴器を外したい、など思うことはきりがありません。補聴器も、アナログからデジタルへ移行している時代、各メーカーから多様な機種が出ています。自分に合った補聴器を選びたい、より聞こえるようになりたいという思い

は皆さん共通の願いです。

いこいの村とくら福祉センターでは耳の相談を毎月一回開催しています。また、福知山市や京都市の聴覚言語障害センターには言語聴覚士がいますので、聴力測定などのきこえの相談を気軽にすることが出来ます。



「聞こえますか？」耳の相談にて

補聴器をつけているから普通に聞こえるわけではありません。顔をみて口を大きく開けてゆつくりと、文節ごとに区切って話してください。当たり前のことですが、毎日家族や友人との会話が出来ることが元気のもとになります。

(いこいの村・栗の木寮)

勝山 洋子



いこいの村
栗の木寮
部長 木村 公之

「成年後見制度と選挙」

栗の木寮に入所している太郎さん(仮名)は、今春、両親やご兄弟を亡くされたために、ご自身名義の家屋を処分する必要が出てきました。身元引受人であるご家族が弁護士に相談されました。精神障害と知的障害と聴覚障害を

あわせ持つ太郎さんが、財産管理や権利を守っていくための成年後見制度の利用が弁護士から説明されました。一方で、被後見人となれば選挙権

がなくなること話されました。弁護士から、できるだけ具体的にわかりやすく説明していきます。太郎さんはうんうんとなすいているのですが、選挙権がなくなることがどこまでご理解いただけたのだろうかと不安に感じました。これまで当たり前投票をしてきた太郎さん。実際に投票日を迎えた時に、どのように

感じられるのだろうか・・・

「とりもとした権利」

先日、7月21日、参議院議員選挙があり、栗の木寮の間42人も不在者投票をしました。太郎さんのほかにも被後見人の仲間(利用者)が2人います。これまでは、公職選挙法により、被後見人には選挙権がありませんでした。しかし、3月に東京地裁で被後見人には選挙権がないことに対して違憲判決が出され、5月には被後見人の選挙権がとりもどされました。

お2人にとっては、実に10数年ぶりの選挙です。ご自身の1票を誇らしげに満面の笑みで投票されました。これまで投票日には、自分だけが投票できずに、どれだけ悔しい思いをされてきたのだろうかと思わずにはられません。全国で選挙権を取り戻された被後見人は、13万人を超えると言います。

太郎さんもこれから成年後見制度を利用して投票ができるようになります。

