



会長	小井田和哉	青少年奉仕	石橋 信雄
副会長	村井 達	幹事	深澤 隆
クラブ奉仕		会計	渡辺 孝
会長エレクト	小林 幹夫	会場監督	接待 一雄
職業奉仕	佐々木泰宏	直前会長	道尻 誠助
社会奉仕	橋本八右衛門	副幹事	正部家光彦
国際奉仕	妻神 和憲	会計補佐	紺野 広

例会日 毎週水曜日 12:30 例会場 八戸グランドホテル
 事務所 八戸市番町14 八戸グランドホテル内
 電話 (43) 0608 FAX (43) 0661
 e-mail rc8@vc.hi-net.ne.jp
 http://hachinohe-rotary.org/
 会報・広報委員長 菊地 幹 同副委員長 峯 正一
 同委員 村館 珠樹 同委員 奈良 全洋

国際ロータリーのテーマ — 2021~22 — 八戸ロータリークラブのテーマ

奉仕をしよう みんなの人生を豊かにするために

今できる親睦と奉仕を!

国際ロータリー会長 シェカール・メータ

八戸ロータリークラブ会長 小井田 和 哉

12月 は 疾 病 予 防 と 治 療 月 間 です

第3207回例会 2021.12.1

▶ゲスト 八戸市福祉部高齢福祉課
 介護予防センター副参事(保健師)
 西塚明子さん

幹事報告 深澤 隆 幹事



○レターケースに地区事務所、
 佐々木地区ロータリー財団委
 員長より「初心者のためのオ
 ンラインポリオ勉強会」開催
 のご案内が来ています。12月
 5日(日)にオンライン開催です。参加希望の方
 は事務局までお願いします。

会長要件 小井田和哉 会長



先週のガバナー公式訪問に
 はご協力いただきまして大変
 ありがとうございます。

今年度、八戸ロータリーク
 ラブでは地区補助金を活用し
 て市の介護予防センターへ介護予防、認知症
 予防に有効と言われているニュースポーツと
 いう高齢者の方でも気軽にできるスポーツ、
 パターゴルフや輪投げのようなものを寄贈さ
 せていただきました。贈呈式は熊谷市長を含
 め日程調整をされていて12月24日に贈呈式を行
 う予定です。

12月第一例会は年次総会ですので、西塚様
 の卓話の前、12時50分から開催します。例年
 通り昨年度の決算報告、次年度理事会メン
 バーの承認を皆さんにお諮りしたいと思っ
 ています。

委員会報告

親睦・会場委員会 夏川戸 斉委員長

○ニコニコボックスの報告

- ・奥様誕生祝 正部家光彦さん
- ・結婚記念日 平戸昭彦さん

夏川戸 斉さん 西塚さんようこそ

橋本八右衛門さん 正月向けのお酒の案内を
 入れさせていただきました。

小林幹夫さん 今日から12月ですね。

道尻誠助・奈良全洋・川村幸雄 } ニコニコ
 岡崎孝文・赤澤栄治・渡辺 孝さん } デー

年 次 総 会

司会：小井田和哉会長

定足数報告：会員総数61名、本日の出席（オンラインを含む）37名、本日の年次総会は必要な定足数を満たしています。

議案：①昨年度決算報告

②次年度理事会メンバーの承認



①2020-21年度会計報告について 峯 正一さん
会計監査の熊谷清一さんから監査をいただいています。

②2022-23年度理事役員名簿(案)について：



小林幹夫会長エレクト
会長・役員 小林幹夫
副会長・クラブ奉仕・理事役員 道尻誠助
会長エレクト・役員 紺野 広
職業奉仕・理事 妻神和憲
社会奉仕・理事 地代所久恭
国際奉仕・理事 中村稔彦
青少年奉仕・理事 橋本八右衛門
直前会長・役員 小井田和哉
幹事・役員 正部家光彦
副幹事 松本剛典
会計・役員 佐々木泰宏
会計補佐 山村和芳
会場監督・役員 峯 正一



「介護予防センターについて」

八戸市福祉部高齢福祉課 介護予防センター副参事(保健師) 西塚明子さん



予防センターの目指すものは、介護予防のきっかけづくり、意識づくりの場。そして仲間づくり、人材育成の場。環境づくりの場ということで65歳以上の高齢者が元気なうちに気軽に足を運んで欲しい。これからも地域で安心、安全に生活し続けるために備えるきっかけをわたしたちのほうで展開していきたいと考えています。

実際の介護予防センターでの事業の紹介をします。

これは体力測定と介護予防相談。個別の相談に関する写真です。理学療法士による体力測定、管理栄養士や保健師がいろんな場面での介護予防の相談に応じています。個別相談は無料ですが、普段の生活についていろいろお話を伺いますので、予約制になっています。理学療法士はすごいです。歩いている姿だけで、将来この人は膝に影響が出そう、そういうものも見れますので、65歳以上限定ですが、ちょっと気になる方はぜひ元気なうちに受けたいと思います。

からだイキイキ教室：理学療法士によるロコモティブシンドロームの簡単なテスト、管理栄養士による低栄養予防の講話。けっこう皆さんは立ち上がりテストを頑張っちゃいますので、それで膝が痛いというのは困りますので、その辺を注意しながらやっています。

体操会と集いの場：わたしたち予防センターで体操会であれば火曜・水曜・木曜・金曜の毎朝9：15～の30分間。あるいは午後であれば13：15～の30分間、ラジオ体操第一のBGMが流れて、高齢者の皆さんがいつ来ても、誰が来てもという形の体操会を開いています。一人で家にいるとやらないけれど、ここに来ればみんなとやれるかなと思ってとって、気軽においでいただきました。

集いの場：火曜・水曜・木曜。ミニ講話や脳トレ、レクレーションなどを午前10時～、午後は14時～小一時間毎日開催しています。これもただ一人でいれば話し相手がいなくても、ここに来れば笑えるという方にとっては非常に好評です。

先日開催の集いの場のミニ講話では、高齢

者にとっても感染予防の基本ということで、手洗いを実際にやることを試してみました。手洗いチェッカーを使って、普段の手洗いできちんと汚れが落ちているかどうかを体験しました。この他にも正しいマスクのつけ方。これからの冬到来に向けて、保健師から提供させていただきました。

集いの場のレクリエーションでニュースポーツの一種のスカットボールをやったときは、市の社会福祉協議会から借りてくるというひと手間が必要でした。今回、こちらの道具を含めニュースポーツ関連の道具数点をロータリークラブ様より寄贈していただき、本当にありがとうございます。市民も盛り上がり、喜ぶかなと思います。

このような形でわたしたちは毎日開設して、毎日何かしらイベントみたいなことをしています。もちろん感染対策も必ずしていますが、とある研究によるとこういう通いの場に参加している方は要介護リスクが少ない、認知症の発症率が3割少なくなる。ただ家にいるよりはここに来て誰かと、初めて会った人かもしれない人と会話することで認知症予防につながったり、という意味では少しずつですが参加者が増えてきています。増えるということは一方で感染対策に注意しなければということですので、わたしたちのほうではご利用は週1回まででお願いしますということでご協力いただいています。

認知症予防と認知症支援の事業についてご紹介します。

地域回想法といって、昔懐かしい思い出話をする事で脳の活性化を目指すリハビリの一種です。当センターでは古道具を展示しながら、収納する小部屋を設えました。見学でお出でになる方にわたしは必ず聞きます。わたし丸光の袋を探しているんですけど聞くと、丸光の袋？と八戸出身の方は？と思うかもしれませんが。

そうすると皆さんは昔の丸光の袋ってなんだ？丸光ってわかりますか？さくら野の前がビブレで、ビブレの前が丸光です。その会の会の会員の場合は赤いバラのついた袋をも

らえた。これを探しているんですよという言葉をきっかけに、みんなで思い出してもらおうという作業をしていたら、市民の方にうちにあったよ、と寄付していただきました。

脳いきいき教室。脳の機能をチェックできるソフト、ファイルコムを無料で体験できます。手の動きや注意力の他、見たものを思い出して書いたり、言葉を覚えてそれをまた後程思い出すなど、複数の項目をチェックできます。大事なものは自分の脳の機能の今の状態をきちんと把握して、今の状態をより悪化させないために、普段の生活で今改善できることはなんだろうねというところで、働きかけることだと思っています。心配な方は個別相談を紹介することもあります。

個別相談、物忘れチェックです。物忘れが認知症によるものか、年齢によるものかの診断は本来は認知症専門の医療機関で行われますが、わたしたちのセンターでは簡単な問診によるチェックを実施しています。注意しているのはやり早めの対処に向けて、ご本人の考えや思いを伺いながら相談しあって、できればこういうものもあるんだけどという提案をする、背中を押すというところが大事なと普段は思っていて、必要な機関につなげるようにしています。

本人の集いでは、軽度の認知機能障害や軽度の認知症の方ですぐ介護保険のサービスにはつながらないこともあります。そういう方はどうしても自信がないからといって家に閉じこもり気味になったり。ただそこを放っておくとどんどん進んでいく可能性もありますので、そういう方が気軽に集まって自分がちょっとトライしてみたいということをするための集いです。今は参加者は少ないのです。この方は短歌をやっている方です。今日は何をしましょうか？から始まりますが、すぐなかなか出てこない場合に得意なことを最初に聞いて百人一首を紹介する。ちょっとやってみようかな。上の句を詠んだだけで下の句がパパパッと出てくる。認知症っぽい、認知症かなという方でもできるところ、残っている部分はまだまだあるということをおたしも毎

回教えていただいています。

これから新たに企画していくのは認知症カフェです。認知症の人や家族、関係者が交流を通じながらお互いを理解し合う場ということで、全国的に展開されてきたものです。わたしたちの市では民間の介護施設が主体で開催してきた経緯があります。ただ新型コロナの影響があって、今はすべて休止となっていますが、わたしたち予防センターではコロナ禍なりの認知症カフェの開催に向けて検討しています。まずは認知症の人とその家族が安心して集まれる場を作っていきたいと考えています。

認知症サポーター養成講座：認知症サポーターは認知症を正しく理解して、偏見をもたないで普段通りお話ししようね、ということでもまずは認知症を正しく理解するという講座です。これも全国で広がっているものです。講座終了後に皆さんにお渡しするのがオレンジリングです。この講座を受講された方はいらっしゃいますか？スーパーや銀行で受けていただいています。数年前に消防本部の隊員さん向けに開催しました。明治小学校児童にも受けていただきました。こういった形で八戸市は県内で一番サポーター講座を受けている方が多いです。

認知症のテーマカラーはオレンジです。オレンジの由来は有田焼の酒井田柿右衛門の赤絵磁器が世界的に有名なのにあやかって、日本発祥の認知症サポーターキャラバンが赤絵磁器のように世界の至るところで認められればいいな、という由来があるそうです。オレンジは元気がでます。オレンジリングを付けた方が八戸市内で業務に携わっていただければ嬉しいなと思います。

認知症のテーマカラーがオレンジと申し上げましたが、これを毎年9月の世界アルツハ

イマ一月間キャンペーンとして、全国のさまざまなところでライトアップがされています。今年介護予防センターのエントランス部分を認知症に関しての情報コーナーにしたほか、総合保健センターの外壁を初めてオレンジ色に染めました。このオレンジ色のライトアップの前で佇んでくださっている方が公益社団法人認知症の人と家族の会 青森県支部の皆さんです。

この会は全国組織で、積極的に行政に協力していただきながらさまざまな場面で活動していただいています。わたしたち介護予防センターの場所は無償で提供して、認知症の家族の方の悩みの共有や介護の具体的対処などの交流を毎月数月の第3土曜日に開催しています。わたしたち専門職のアドバイスよりもやはり同じ家族同士があの方はこんなふうに対処したんだというところでスッと入る場面もあり、非常にありがたいと思っています。

補足ですが、わたしたち介護予防センター以外にも八戸市の認知症対策でさまざまやっています。資料の中の「認知症ケアパス助けるすけ」は当市の認知症相談先をまとめた冊子です。今年の4月に新しく改訂されました。企業さんの普段の業務の中でもしかしたら気になる高齢者がいらっしゃるかなと思います。その場合は高齢者がお住まいの地区を担当している高齢者支援センターにご紹介いただければと思います。高齢者支援センターは市から業務委託を受け、身近な高齢者相談窓口になります。この人の身なりが最近気になるなどという方を発見した場合にはご紹介いただければと思います。

わたしたちは八戸市の高齢者の皆さんが地域で笑顔で生活できるようにサポートに努めていきたいと思っています。