

ライフサポート：はた

幹事会での「学習会」のご報告 (皆さんの、ご参加をお待ちしています！)

NO : 2016. 9.

四万十市中村大橋通7丁目1-24
連合高知西地協内 TEL:34-9191
発行責任者：事務局 伊達幸雄

色々な組織やクラブに参加している方も多いと思いますが、何か面白い話や、イベントの広報などがあればお知らせ下さい。皆さんからの、投稿をお待ちしています。

< 10月12日(水) > 西地協会議室

「犯罪など被害者支援について (一人で悩まない)」

講師：こうち被害者支援センター (近藤由香利さん、楠木博さん)

高知被害者支援センターは、犯罪被害に遭われた方や、その家族が受けた精神的被害を早期に軽減し、再び平穏な生活を営むことが出来るように支援することを目的とした、公安委員会から指定された民間の援助団体です。



< その活動内容 >

- 付き添いなどの直接支援 (官公署、裁判所等への付添など)
- 電話・面接相談 (必要に応じ、弁護士・臨床心理士による専門相談)
- 支援員の養成と研修 (養成講座・専門研修)
- 広報・啓発活動 (講演会・シンポジウム
・街頭キャンペーンなど)
- 被害者自助グループへの援助
- 関係機関との連携による支援

— 相談電話 —
ナヤマナ
088-854-7867
相談・支援は無料です
●毎週月～金 (10:00～16:00)
※祝日、土日、年末年始は休みます。

被害者が受けるPTSD (心的外傷後ストレス障害) は、大変深刻な問題であるが、それと共に家族が受ける経済的負担 (ある日突然働き手が無くなる⇔家族が仕事に手がつかなくなる) が問題である。

もし、周りに万一犯罪被害にあわれた方が発生した場合、このような支援センターが存在することを是非教えてあげてほしいとのことでした。



< 11月2日(水) > 西地協会議室

「お口の健康と、健康パスポート」について

講師：幡多福祉保健所 (健康障害課：岡田さん) ⇒ 「健康パスポート」

最初に、健康パスポートについて岡田さんから説明がありました。

高知県は全国に比べ、40歳から64歳までの働き盛りの方の死亡率が高いということで、この年齢層の「健康づくり」を主な目的として、今年の9月から「使うほど元気になるパスポート」として始まった。

取得の方法は「龍馬パスポート」とほぼ同じで、最初に「検診」や「健康イベントへの参加」、「運動施設の利用」を行い、3枚のシールを取得して申請ハガキに貼り、郵送又は市町村・福祉保健所等の窓口、インターネットで行える。特典としては、「食べる」「動く」「癒す」に関する各施設で料金の割引等が受けられるとのことです。(興味のある方は、福祉保健所や市町村窓口へご相談を)

..... 「お口の健康」に続く

講師：幡多福祉保健所（健康障害課：中越さん）⇒「お口の健康」



私たちの生活の中で、楽しみの一つとして「食べる」「しゃべる」「趣味」等があるが、これらの楽しみを維持するためにも口腔衛生は大切である。認知症などで、自分で歯磨きが出来なくなると健康な口の維持が難しくなるケースがあるので要注意とのこと。

高知市の保健所が歯と健康について調査を行ったところ、歯の状態が悪い人は体の健康も良くないという、相関関係があることが分かっている。また、80歳になっても20本以上自分の歯を保っている方と、そうでない方では医療費にも32万前後の差が出てきている。

歯が無くなる原因としては歯周病と虫歯があるが、歯周病は家でいえば土台にあたり、体全体にも影響があるため、この予防が大切である。また、唾液の役割も「老化防止や殺菌など口の中を衛生的にたもつ。」「入れ歯も唾液がなければ密着しない。」など大変重要で、大変有益な健康ドリンクでありしかも無料であるとのことでした。



その他、舌の体操なども実際に行い、健康に生き抜くためには、口腔衛生がいかに大事か再認識された研修となりました。

< 11月30日（水）> 労働金庫2階 会議室

「これからの介護予防」について

講師：幡多福祉保健所 地域連携担当（橋本さん）

日本は、世界の183カ国の中で平均寿命・健康寿命共に世界一であり、高齢化率も群を抜いてトップである。

それに伴い、国民医療費（1962年＝約0.6兆円 ⇒ 2012年＝約40兆円）もこの50年間で60倍以上に膨らんでおり、一人当たりの医療費も下記表のとおりとなっていることなど、厚生労働省のHP「社会保障・税一体改革」のデータに基づいて詳しい説明がありました。



年代	1人あたり医療費
0-14歳	14.4万円
15-44歳	10.6万円
45-64歳	26.8万円
65歳以上	70.3万円
うち75歳以上	87.9万円



このことを踏まえ、医療・介護についての改革の方向性が以下のように謳われているとの説明がありました。

医療・介護

- 「病院完結型」から、地域全体で治し、支える「地域完結型」へ
- 受け皿となる地域の病床や在宅医療・介護を充実。川上から川下までのネットワーク化
- 地域ごとに、医療、介護、予防に加え、本人の意向と生活実態に合わせて切れ目なく継続的に生活支援サービスや住まいも提供されるネットワーク（地域包括ケアシステム）の構築
- 国民の健康増進、疾病の予防及び早期発見等を積極的に促進する必要



内容は、ある程度理解できるが、疲弊している地方独自で頑張れ？

1月・2月の学習会

<1月11日(水) 10:00~>西地協会議室
「四万十市の商店街の状況」(仮称)について
講師: 四万十市議会議員(垣内孝文さん)



<2月1日(水) 10:00~>西地協会議室
「日本におけるカワウソ研究の現状」(仮称)について
講師: ニホンカワウソ研究会(山田浩一さん)



譲りたいもの・欲しい物コーナー

あなたやお知り合いの方で、捨てるのはもったいない物、逆に誰か譲ってくれる方はいないかな~という時はご一報下さい。(有償・無償、匿名=自由)
※〈事務局で物品の保管は出来ませんのでご了承ください〉



連絡先: 連合高知西地域協議会 事務局
TEL 0880-34-9191 FAX 0880-34-9192

E-mail: nishi-chikyo@kochi.jtuc-rengo.jp

(希望物品情報)

品名	有償・無償	物品の状況	希望者
テレビ (山小屋で使用)	無償	使用可能なもの	幾久利典 090-2781-5498

(提供物品情報)

品名	有償・無償	物品の状況	提供者
無し			



<事務局より皆様へ>

今年もあと数日で終わりますが、この1年間、幡多ライフサポートセンター運営へのご協力ありがとうございました。



いま日本は、グローバル化、人口減少・少子高齢化社会の到来と云う構造的な変化に直面し、これまでのような資本主義システムでは、貧困の連鎖や「無縁社会」の広がりなど、社会の劣化や格差社会の拡大に歯止めをかけることは出来ないという、時代の大きな転換点にたっているようですが、私たちの活動が、少しでも社会の役に立てればと願っています。

来年も、相談事業をはじめ、学習会やイベントなどに、出来るだけ多くの皆さんにご参加いただけるよう一生懸命取り組みますので宜しくお願いいたします。

第5回 LSC 実務者・相談員研修会 (東京会場) に参加して

2016/10/25・火～26・水

会場：ホテルベルクラシック東京

幡多ライフサポートセンター

幹事：加取 馨



中央労福協主催の研修会が花のお江戸、東京で開催されるというので行って来ました。

25日(火)の早朝、幾久氏の車に便乗してもらい高知龍馬空港に到着、すでに松岡氏、伊達氏が首を長くして待っていて、そのうち高知労福協の武市さんも到着して、5人がJAL便で飛び立ちました。

東京羽田空港に昼頃到着し、モノレールやJR山手線を乗り継ぎ「大塚駅」に降り立ったが腹が減って戦が出来ない状況であり、駅前の立ち食いソバ屋で腹を満たし、開催時間ギリギリで会場へ駆け込んだ。

会場はホテルの豪華なホールで、天井にはシャンデリア、床は大理石で照明が目眩しく、椅子は肘付の布張でした。全国から30数名の参加で、6名が1グループのテーブルがセットされていて、さっそく講義が始まりました。



法律・税金、メンタルヘルス等の講演があったが、(株)アリアミュージックオフィス代表・堀口直子さんの認知症と予防の話(話術)が聞いていて非常に面白かった。人間の行動は全て脳が支配をしている、脳と身体は行動が逆(右脳は左身体・左脳は右身体)である。自分の右手、左手の動きを意識的に別行動を試みるとよくわかる。

人間全てが完全なら120才まで生きるが、早かれ遅かれ誰でも認知症になる。できるなら自分の行動に責任がもて、認知症を発症するまでに肺炎にでもなり病院に1週間くらい入院して、お迎えがくれば家族も円満との事である。楽しく生きるには人と話を沢山して、大声で笑い、歌を楽しく歌う事(特に演歌)であるとの事。

★堀口直子：長崎県出身・武蔵野音楽大学ピアノ科卒業(3000曲レパートリー)

初日は午後6時に終わり、その後夕食・懇親会で終わった。

翌日は午前9時から消費者問題やマネートラブルに関する事の講義を受け、お昼には閉会となった。

帰りの飛行機までに2時間以上余裕があったので5人で東京スカイツリーに昇った、高さは634メートル(武蔵)である。天気は良かったが展望台からの眺めは、遠くは霞んで江戸八百八町の景色とは程遠いものであった。



その後、東京羽田空港からJAL便で高知まで一直線、土佐の殿様の参勤交代に悪いと思いつつ帰路につきました。個人的には東京の原宿で仕事をしている息子と一献杯をする事が出来て最高でした。