

何かお手伝いできること ありますか

10月29日(土)
千城台公民館

私の街のガイドヘルプ講座

ガイドヘルプとは、「一人では外出できない視覚障害者に付き添って歩行の介助や誘導をする活動」のことですが、私たちが街で出来るガイドヘルプは、白杖を持って一人で外出している方がお困りの時、周囲の安全確認をお手伝いする活動です。

視覚障害の方が困っている時、サポートしたいけれどどうしたらよいかかわからない。そんな方のために、「ガイドヘルプ講座」を久しぶりに開催しました。講師は、「てとてん」主宰の永原美弥子さん、ゲストは白杖を使われている3名の方です。

ゲストの自己紹介、講師による基本の動作の説明、その後3つのグループに分かれて、声のかけ方、誘導の姿勢、歩き方、椅子への誘導の仕方などの基本を教えていただきました。また、ゲストと二人一組となり公民館周辺を歩いてガイドヘルプの実技を体験しました。

基本は、白杖を持つ手の反対側、当事者より半歩前に立ち、上腕に手を添えてもらい、声をかけながらガイドします。



▲公民館のまわりを一緒に歩いてみます
階段には注意が必要

ゲストの方々から体験談をお話していただき、視覚がなくなった経緯はそれぞれ違いますが、仕事や趣味などハンディキャップに負けないで活躍されていること、アプリやネットショッピングを上手に利用されて生活していることに勇気づけられました。

ゲストのお話の中で、「エレベーターは密室なのでエスカレーターを多く利用すること」、

「トイレは便座の位置やペーパーの位置・水の流し方などの情報がほしいこと」、「横断歩道は危険がいっぱいで、



音のする信号でも真直ぐに歩くことが難しいこと」、「ゲスト全員が駅のホームから転落したことがある」などが印象的でした。

信号待ちしている視覚障害者の方を見かけたら、勇気を出して「一緒に渡りましょう」とお声をかけてください。白杖は大切なものです。使用者の邪魔をしないことを心がけましょう。



▲指導は永原美弥子さん

「認知症になっても地域で暮らすために」

講演に参加して

地区部会長 菊次英志

日時：2022年10月19日 場所：千葉市ハーモニープラザ

講師：公益社団法人認知症の人と家族の会 千葉県支部代表 合江みゆき氏

まずは日本における認知症の現状を確認しておきましょう。2012年は462万人（65才以上の高齢者の7人に1人）、2025年予想は約700万人（同じく高齢者の5人に1人）となります。

高齢になれば耳が遠くなったり、目が見えにくくなったりするのと同じで認知症は特別な病気ではありません。

私たちの「見守り」がその方の命を救い生活を守ります。

日頃の生活の中で手助けが必要な方を見かけた時「何かお困りですか？」「お手伝いしましょうか？」と声をかけ、本人・家族をあたたく見守っていただくと大変うれしいです、と講師はおっしゃっていました。

勇気を出して声かけをしてみましょう。

そしてもし街で声かけをしてその方を保護したら、水分補給やケガの確認を。暑い日は涼しいところに、寒い日は暖かい場所にお連れしましょう。お名前を聞くと旧姓を名乗る方もいますので、それも留意しましょう。

最後に、

「一人一人の見守りの目がたくさんの目になり大きな見守りにつながります。これほどうれしいことはありません。街で認知症サポーターの方のオレンジリングを見かけると家族としてほっとします」の言葉が印象に残りました。

この言葉は私たちの街の高齢者・障がい者・子供さんの見守りにもつながります。「一人一人の見守りの目」本当に大切なことだと思いました。

★定期的に行っている行事（どなたでも参加できます）

いきいきサロン

水曜会…毎月第2水曜日 千城台自治会館 13:00～

金曜会…毎月第4金曜日 千城台公民館 13:30～

いきいきシニア体操

毎月第1月曜日 千城台コミュニティセンター 13:30～

地区部会の 行事案内

	日時	行事名	場所
12月	3日(土)	子どもチャレンジ教室	千城台公民館
	5日(月) 13:30	いきいきシニア体操	千城台コミュニティセンター
	6日(火) 10:00	ポールでウォーク	城北公園
	14日(水) 13:00	いきいきサロン水曜会	千城台自治会館
	23日(金) 13:30	いきいきサロン金曜会	千城台公民館
1月	11日(水) 13:30	いきいきサロン: 合同新年会	千城台自治会館
	23日(月) 13:30	いきいきシニア体操	千城台コミュニティセンター
2月	8日(水) 13:00	いきいきサロン水曜会	千城台自治会館
	13日(月) 10:00	子育てサロン	千城台公民館
	24日(金) 13:30	いきいきサロン金曜会	千城台公民館
	25日(土) 13:30	ポッチャ	千城台公民館
	27日(月) 9:00	いきいき健康体操	千城台コミュニティセンター