

# 中田かわら版 4月号

～中田地区の地域活動をお知らせします～

発行：中田連合地区経営委員会  
制作：中田かわら版制作編集委員会

協力：中田連合自治会 泉区役所  
横浜市踊場地域ケアプラザ

## ■この人に会いたい< 3 2 >



### 介護福祉一直線 有坂由紀子さん

小学生のころペスタロッチ、ナイチンゲールの伝記を読み、大人になったら、人助けや福祉の仕事をやりたい——。そんな夢を実現した有坂さんは実行の人である。指定居宅介護支援、同訪問介護、同介護予防訪問介護の事業所「あおぞらステーション」（中田南）の社長兼代表を務める。その場所も市営地下鉄入り口の交番の前の人目の付きやすいところにある。

高齢社会のいま、高齢者の一人暮らし、老々介護、認知症問題、介護保険のサービス、各種老人施設の入居など、複雑に絡まって、よく理解できないことが多い。それらの問題を専門的な立場から適切に処理してくれるのが、こうした事業所である。では、早い話「居宅介護支援と訪問介護とはどう違うのですか」。居宅の場合は、介護保険サービスの利用相談、ケアプランの作成。サービスを利用するには要介護の認定の申請やケアプランの作成が必要で、主任ケアマネージャー（介護支援専門員）が希望に即したプランを作る。介護サービスの利用を希望する本人、家族、事業所、および関係各機関と相談のうえ作成。ケアマネージャーはまた要介護認定の申請や更新の手続きなど代行することができる。

訪問介護はホームヘルパーの派遣や在宅介護の相談を行ったりする。サービスには生活援助と身体介護がある。生活援助には掃除、洗濯、食事作り、買い物、薬の受け取りなど。身体介護は体の清拭、入浴介助、排せつ、食事、更衣、外出、移動介護など。

「あおぞらステーション」の創立は平成 17 年 1 月、1 年間の準備期間後だった。介護保険制度（2000 年）が始まった翌年にヘルパー 2 級の資格を取り、介護の事業者で活動。その間、後述助け合いグループ「ゆりの会」の立ち上げや介護福祉士、社会福祉主事などの資格を取る。福祉主事の場合は大学の通信教育で勉強の傍らスクーリング、実技を経て卒業。ケアマネージャーは合格率 20～30% の難関を突破して取得したもの。

介護保険制度は有坂さんにとって、人生の転機になった。子供も大きくなり時間的にも余裕ができた時、たまたま市の広報紙に目が止まる。ヘルパー募集の記事であった。ヘルパーの活動が市の仕事としてできるなんて、こんな素敵なことはない。折しも介護保険制度（平成 12 年 4 月）の導入でヘルパーの急造が急務だった。躊躇なく、当時のヘルパー 2 級の講習を受け、資格を取得。修了式の日、



ある講師から「介護保険でのヘルパーの仕事の内容は限られている。その穴を埋めるにはボランティアグループの活動が絶対必要になる」。その時できたのが、当時としては珍しい有償たすけあいグループ「ゆりの会」（平成 13 年設立）。その初代会長が有坂さんだった。介護の仕事に誇りを持っている。

介護で気をつけていることは、笑顔と言葉遣い。一番うれしいときは利用者さんが笑顔でいてくれること。いま介護の世界で起こっていることとは？ 「要介護者が多くなった、ヘルパーの不足、利用者が病院系の施設に流れる傾向に」。最後はやっぱり待遇の大改革をぜひやってほしいです。介護の現場で働く人たちが有坂さんに希望を与えるような待遇を国に訴えたい。明るい社会にするためにも。

（宮田貞夫）

～一人ひとりが CO<sub>2</sub> を減らす努力をし、美しい地球を子どもたちに残そう！～

■平成 28 年度 中田新春健康マラソン大会表彰者一覧 (平成 29 年 1 月 15 日(日))

《コース : 5.0km》完走者 225 人 申込者 218 人

| 種別      | 順位  | 氏名    | 記録(分:秒) |    |
|---------|-----|-------|---------|----|
| 中学生男子の部 | 優勝  | 鍋田千智  | 18      | 55 |
|         | 準優勝 | 亀田賢   | 20      | 05 |
|         | 第3位 | 小室竜之介 | 20      | 10 |
| 一般男子Aの部 | 優勝  | 山本雄   | 17      | 08 |
|         | 準優勝 | 亀田稔   | 17      | 32 |
|         | 第3位 | 小串健太  | 18      | 51 |
| 一般男子Bの部 | 優勝  | 寺井清人  | 18      | 59 |
|         | 準優勝 | 田代淳   | 19      | 49 |
|         | 第3位 | 渥見健一  | 20      | 05 |
| 一般女子の部  | 優勝  | 田代紀子  | 21      | 12 |
|         | 準優勝 | 赤井夢叶  | 23      | 34 |
|         | 第3位 | 行田颯葉  | 23      | 51 |

《コース : 2.5km》完走者 189 人 申込者 276 人

| 種別      | 順位  | 氏名    | 記録(分:秒) |    |
|---------|-----|-------|---------|----|
| 小学生男子の部 | 優勝  | 渡辺颯太  | 10      | 53 |
|         | 準優勝 | 柳生航希  | 11      | 05 |
|         | 第3位 | 渦山凌太  | 11      | 11 |
| 小学生女子の部 | 優勝  | 高橋凜音  | 11      | 49 |
|         | 準優勝 | 麻生葵   | 12      | 19 |
|         | 第3位 | 小山菜   | 12      | 41 |
| 中学生女子の部 | 優勝  | 亀田光   | 11      | 38 |
|         | 準優勝 | 遠藤美和  | 12      | 02 |
|         | 第3位 | 高橋琴寧  | 12      | 12 |
| 一般男子の部  | 優勝  | 山本悟   | 11      | 04 |
|         | 準優勝 | 鈴木克尚  | 11      | 58 |
|         | 第3位 | 小串啓介  | 12      | 01 |
| 一般女子の部  | 優勝  | 吉岡七重  | 12      | 57 |
|         | 準優勝 | 廣瀬百合香 | 13      | 24 |
|         | 第3位 | 木下恵子  | 13      | 37 |



■ 健康シリーズ1  
あなたは大丈夫？  
「腸年齢」

「はい」が15個以上  
非常に老化

●食事に関する質問

- ①朝食はいつもあわただしく短時間ですます
- ②朝食は食べないことが多い
- ③食事の時間は決めていない
- ④野菜不足を感じる
- ⑤肉が大好き
- ⑥外食は週4回以上ある
- ⑦牛乳や乳製品は苦手

●トイレに関する質問

- ⑩息まないと出てこないことが多い
- ⑪排便後も便が残っている気がする
- ⑫便が硬くて出にくい
- ⑬コロコロした便が出る
- ⑭ときどき便がゆるくなる
- ⑮便の色が黒っぽい
- ⑯出た便が便器の底に沈みがち
- ⑰便が臭いといわれる



●生活習慣に関する質問

- ⑧タバコをよく吸う
- ⑨顔色が悪く、老けて見られる
- ⑩肌荒れや吹き出物が悩みの種
- ⑪ストレスをいつも感じる
- ⑫運動不足が気になる
- ⑬寝つきが悪く、寝不足
- ⑭トイレの時間は決まっていない
- ⑮おならが臭いといわれる

|                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 「はい」が4個以下<br>腸年齢＝実年齢以下、<br>理想的    | 「はい」が5～9個<br>腸年齢＝実年齢+10歳、<br>やや老化   |
| 「はい」が10～14個<br>腸年齢＝実年齢+20歳、<br>老化 | 「はい」が15個以上<br>腸年齢＝実年齢+30歳、<br>非常に老化 |

※ 理化学研究所 辨野義巳先生監修

「中田白百合地域情報サイト」にて地域の最新の情報や、かわら版バックナンバーなどを調べることができます。[www.odoriba-cp.jp](http://www.odoriba-cp.jp)へアクセス！！