

## 施設探訪その④

施設探訪4回目は、介護老人保健施設です。

# 介護老人保健施設を訪ねて



### 介護老人保健施設について

- ・病状が安定し、病院を退院した方が、自宅に戻る準備をするための施設です。
- ・リハビリを中心に、日常生活の練習や健康管理を行い在宅復帰できるようにします。
- ・医師・看護師・介護職員・リハビリ専門職がチームで支援します。
- ・介護保険で要介護1以上に認定された方が入所できます。
- ・所得・介護度に応じて利用料金が異なります。
- ・終身で入所することはできません。

湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室 室長 星 良子

今回は介護老人保健施設の我孫子ロイヤルケアセンターを訪ねました。こちらは、自宅から通う通所リハビリテーション部門と入所して自宅で生活できるようリハビリや身の回りのお世話をする入所部門があります。

通所は、要支援1～要介護5までの認定を受けた170名程度が登録されており、1日50名程度が理学療法士や言語聴覚士による1対1の訓練を受けています。施設で入浴することも可能です。中には10年以上通いリハビリに励んでいる人もいます。

入所は、要介護の認定を受けた人が利用できます。150名定員で、主に4人部屋で生活していますが個室もあります。こちらは、医療的な治療の必要がなくなり病院を退院する人が自宅に戻るのが困難な時に自宅で生活できるようリハビリを受ける施設です。自宅で生活している人からも相談があり入所することもあります。入所後3か月は、毎日リハビリを受けられますが、その後は回数が減ります。自宅に戻れるようリハビリをしますが、なかなか戻ることができない人も多いそうです。

なお、緊急に入所が必要な時は、ショートステイで受け入れることもできるので「希望するときは相談してください」との事でした。

施設には医師・看護師は24時間常駐しているほか、介護職や理学療法士、管理栄養士、社会福祉士、ケアマネージャー等の専門職が連携し、自宅に帰ることができるよう支援しています。



## 「地域お楽しみ会」を開催しました

プロの芸と地域の芸を楽しんでいただける「地域お楽しみ会」を今年も1月18日にコホミンで開催しました。今年の演目はプロの春風亭昇市さんの落語、マグナム小林さんの漫談、地域の演目では郷土芸能「古戸里神楽」「長寿大学コーラス」など様々な芸が披露されました。会場には多くの皆様にご来場いただき喜んでいただきました。



# こほく あらかき 地区社協だより

第85号（令和8年2月発行）  
湖北・新木地区社会福祉協議会  
TEL/FAX 04-7187-2551（月～金）（土日祝休み）

事務所：我孫子市中里335-1（スーパーマスタ湖北店 3階）  
E-mail: kohoku2551@abiko-shakyo.com（メールアドレス）  
http://kohoku.abiko-shakyo.com/（ホームページ）

社会福祉協議会は「地域福祉の推進」の中心的な担い手として、社会福祉法に定められた組織で、皆様のご支援ご協力を得ながら事業を実施しております。

## 会長あいさつ

### 災害発生時における地区社協の役割について

春寒の候、皆様におかれましては益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。日頃は湖北・新木地区社会福祉協議会の諸活動に対しましてご支援・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

また、1月18日に開催しました2026地域お楽しみ会には310名のご来場を賜りありがとうございました。

私ども地区社協は、この地区で安心して暮らし続けたいまちづくりを目指し、行政の届きにくいところを補いながら、きめ細かな福祉活動を我孫子市社会福祉協議会の指導・支援を受けながら、地域住民の皆様と密着した活動を行っております。

さて、昨年は東北地方で地震が頻発、大分県では大規模な火災に見舞われ、また一昨年の能登震災の復興も道半ばとのことです。当地区社協では、万が一の備えとして、昨年12月に我孫子市社会福祉協議会の災害対策専門職員を招き当地区社協委員と自治会役員向けに講習会を実施いたしました。災害発生時の社会福祉協議会の責務として、「住民や地域関係者とのネットワークを生かし、平時から福祉と防災の連携、災害ボランティアセンター・地域ささえ合いセンター等の運営、災害発生時から復旧・復興期までの中長期的な被災者の自立・生活再建、地域復興の支援活動を行う」とのことです。

具体的には、大規模災害が起きると、我孫子市社会福祉協議会がボランティアセンターを立ち上げ、ボランティアの募集、受け入れを行い、必要なご家庭へボランティアを派遣します。私たち地区社協はそのお手伝いを行います。そのために、地区社協では「災害対策室」を立ち上げました。今回の講習もその一環であります。参加者からは「ご近所や近隣住民とのお付き合い面識も時代とともに希薄化して、災害時の助け合い情報の共有が難しい環境にある」などのご意見が多く聞かれました。

私ども地区社協として、今以上に地域ニーズを把握し、地域の状況に合ったネットワーク組織づくりをおこないます。そのためにも、平時からのコミュニケーションづくりが不可欠と申料します。今後も多くのイベントや講座を開催し、「健康で楽しく子供達からお年寄りまでお立ち寄りいただける」地区社協の活動を継続してまいります。

今後とも地区社協の活動にご理解・ご支援を賜れますようお願い申し上げます。

## 「2026手賀沼カレンダー」完売御礼

昨年暮れにスーパーマスタ店頭で販売されました「2026手賀沼カレンダー」はおかげさまで持ちまして完売となりました。ありがとうございました。また、今年の暮れもご協力お願いいたします。



湖北・新木地区  
社会福祉協議会  
会長 根本一男



## 湖北・新木地区社協の行事ご紹介

### バランスボール体操教室

バランスボール体操教室を、**3月26日(木)**午後1時30分から3時まで湖北のスーパーマスタ3階の湖北・新木地区社協事務所前で行います。

申込み開始 3月2日(月)9時30分～ 参加費 500円

お問い合わせ・申込 湖北・新木地区社会福祉協議会

バランスボールで体幹を鍛え基礎代謝を上げ、リズムに乗って楽しく体操しております。皆様の参加申込みお待ちしております。

### 子どもバランスボール教室

子どもバランスボール教室を、**3月21日(土)**開催します。

場所 新木行政サービスセンター会議室 午前10時～11時30分まで

対象 小学生以下(未就学児は保護者同伴) 参加費無料

申込み開始 3月2日(月)9時30分～

お問い合わせ・申込 湖北・新木地区社会福祉協議会

3連休中ですが、バランスボールで楽しく運動をしましょう!



下記の事業も行っています ◆お問い合わせ:湖北・新木地区社会福祉協議会  
TEL/FAX 04-7187-2551(土日祝日休み) 9:30～16:30

事業名	内容
① ほくほく健康教室	体操・ミニ講座 毎月第4水曜 13:00～13:45 社協事務所前
② おしゃべりサロン	ほくほく健康教室の後 皆さんで会話を楽しみます 社協事務所前
③ あらき体操教室	身体均整師指導 毎月第1木曜 9:45～11:00 新木行政サービスセンター会議室
④ らくらく健康体操	バランスボール他 新木まちづくり協議会と共催
⑤ おやっこルーム	子育ての悩み解消を 毎月第2木曜日 10:00～11:30 新木近隣センターにて新木まちづくり協議会と共催
⑥ 湖北地区ふれあいサロン 新木ふれあいサロン	高齢者の交流の場 おしゃべりやピアノ演奏を楽しみ歌ったり小学生との交流など楽しい時間を過ごします
⑦ 認知症サポーター養成講座	学校の授業で認知症を正しく学ぶ 委員が講師に協力
⑧ 独居高齢者日帰りバス旅行	民生委員児童委員協議会と共催

### 健康マージャン 初心者教室 18期生募集のお知らせ

湖北・新木地区社協では健康麻雀初心者の方を新規に募集致します。飲まない、賭けない、吸わないの3原則を基に頭脳とともに指先を動かすことで認知症の予防にも効果があるとされており。

第2・第4金曜日 午後1時～4時まで

湖北スーパーマスタ3階(社協事務所前)

会費 年間1,000円(教材費含む)

興味のある方は是非ご連絡ください。お待ちしております。

お問い合わせ 湖北・新木地区社会福祉協議会



### 高齢者疑似体験

新木・湖北両小学校では、昨年9月に6年生が認知症サポーター養成講座を受けたのに続き、11月には5年生が高齢者の生活を体験する学習を行いました。子どもたちは一人ひとり、特別な装具を身につけて、杖を使った歩行や介添え歩き、白内障を模したメガネでの視覚体験、軍手をはめたまま小銭を出し入れするなどに挑戦しました。

「杖がないと歩けない」「信号が見えにくい」「小銭がつかみにくい」などの声があがり、普段は気づきにくい高齢者の大変さを肌で感じる事ができました。子どもたちは「こんなに大変なんだ」と驚き、これからはおじいちゃんやおばあちゃんにもっと優しくしよう、できることを手伝っていこうという気持ちを強くしたようです。



### こほく・あらき福祉まつり ～地域福祉の推進、交流の場づくり～ 開催しました

11月16日コホミン全館貸し切りで、地域内の小中学校、高校、支援学校との共催により開催しました。ステージでは湖北中西野さん、盛岡さん、小黑さんの司会により各学校の吹奏楽演奏・合唱、太鼓演奏、支援学校のダンス、ポスターコンクール表彰が行われ、多くの地域の方々にご来場いただき大変な賑わいとなりました。運営に当たり、司会の3名を始め45名の児童・生徒さんに様々な場所でボランティアとしてお手伝いをいただきました。

また、館内に福祉事業所物品販売、カードづくり体験、点字体験、高齢者なんでも相談、綿あめ、折り紙教室、太鼓演奏等のブースやコーナーを設け、ご来場いただいた方に楽しんでいただきました。

ご協力をいただきました団体の皆様に改めてお礼を申し上げます。

今後も地域の皆様や団体の方々のご支援とご協力をいただき地域福祉の充実を目指してまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。



### 健康まつり ～体力測定・健康相談～ を行います

**3月17日(火)**午後1時30分～4時まで 湖北スーパーマスタの3階社協事務所前で春の健康まつりを行います。我孫子市保健センターの健康に関するお話を聞いていただき、その後血圧測定や様々な健康測定器を使った体力測定・血管年齢や脳内元気度測定など楽しく体験していただきます。ご要望により個別健康相談も受けただけです。この機会にぜひ改めてご自身の体力を知っていただき、健康について考えるのはいかがでしょうか。みなさんのご来場をお待ちしています。