



こもれび通信



活動報告

第4回 学び舎の縁側“こもれび”カフェを開催しました。

2022年11月26日(土)に“第4回学び舎の縁側 コミュニティカフェ こもれび”を岩渕薬品株式会社様共催のもと開催致しました。午前11時に雨が降り、肌寒さを感じる曇り空にも関わらず16名の方にご参加頂きました。

カフェスペースではコーヒーや紅茶を飲み、ゆったりと過ごす方、スタッフと話しをする方、地区が異なる方同士でお話を楽しむ方など、それぞれ交流の場として活用いただきました。また、これまでは以前にもお越し頂いていた方の参加が主でしたが、今回は以前お越し頂いた方の紹介で初めて参加された方が多く、徐々に活動が広がっていると感じました。

今回は看護学部学生が企画・運営のミニ講義とゲームを行いました。ミニ講義では、これから寒くなることを見据え、ヒートショックの日常生活上の対策や注意点などを説明しました。「学生の講義を楽しみに参加した」という方もおり、真剣にメモを取りながら聴いて下さいました。講義後には「具体的な内容で分かり易かった」と好評をいただきました。ゲームでは団扇を使ったものを行いました。2チームに分かれて風船を落とさないようにする、しりとりをしながらお手玉を隣の人に渡す、ボールを隣の人に渡すなど、どのゲームも大変白熱し、皆さんの真剣な表情と笑顔が印象的でした。

健康チェックでは、血圧、握力、血管年齢、骨健康度、体組成の測定をして、健康相談を行いました。参加された方からは「家では確認できない測定項目が確認できて良かった」「健康チェックをするために参加した」など、健康増進への意識づけの機会になっていると改めて感じました。

参加いただいた多くの方から「楽しかったのでまた友達を誘って参加したい」と大変ありがたいお言葉をいただきました。今後も皆様のご意見をもとに、地域の方の“学び舎”“集いの場”となるようなコミュニティカフェを目指していきたいと思っております。



センターの今後の活動予定

ヘルスケア実践研究センター まちづくりシンポジウム2023

「認知症の方々とともに生きるまちづくり

～大学周辺地域における現状と課題と今後の展望～

ヘルスケア実践研究センターは昨年10月にオープンし、約1年が経過いたしました。その間に若葉区・四街道市の老人クラブや民生委員の方へのインターネット利用に関する調査を行い、また3月にはオープン記念講演として「認知症の方々とともに歩むまちづくり」を開催しました。講演の中で、永田久美子先生(認知症介護研究・研修センター副センター長(兼)研究部長)からは「認知症の方に生活の中で役割をはたしていただき、地域の中でいきいき暮らすことを目指していきましょう。」とお話いただきました。また 坂田一裕先生(朝日新聞東京本社総合プロデュース本部プロデューサー)からは、認知症を患いながら地域の中で自分らしく暮らしている方のご紹介もありました。

そこで、当センターの目的である、「緩やかな絆づくりをめざした活動」を始動させていく一歩として、今回のシンポジウムの中では当大学のある、若葉区、四街道市に目をむけ、この地域で暮らしている認知症を患うご本人・ご家族、認知症に関連する機関の方からお話しを伺うことを企画しております。そこから認知症のご本人等が暮らしの中での困りごとやよろこびの現状と、支援者側から支援上の課題も明らかにして、認知症の方々とともに生きるまちづくりをするため、皆様、関係機関と大学が一緒になって解決にむけてどのように取り組んでいったらよいかを考える機会にしたいと存じます。

○シンポジウム目的:

- ・認知症の方・ご家族の暮らしの中での困りごと(よろこび)について共感する
- ・行政機関等の取り組みの現状と、その中での課題について知る
- ・地域住民、関係機関、大学のそれぞれが今後どのような役割を果たしていったら良いかの今後の展望について考える機会にする。



○実施年月日: 2023年3月18日(土) 1時30分から3時30分

○方法: 対面:実施場所東京情報大学メディアセンター・ オンライン:zoom

○対象:若葉区・四街道市の住民の方、認知症とともに生きるまちづくりに関心がある方



○シンポジスト

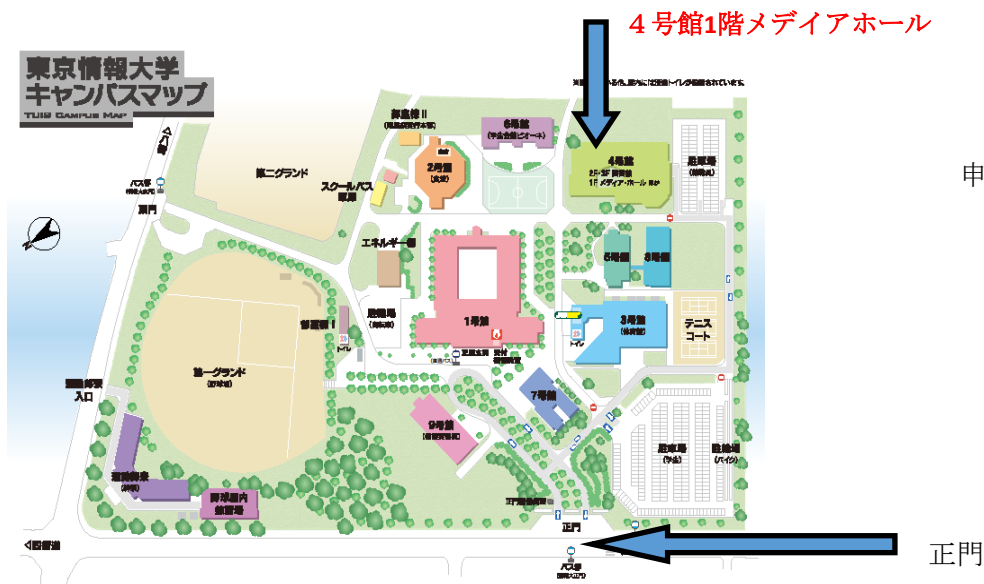
- ・認知症の方のご家族(四街道市在住)： 高野 家利さま
- ・千葉市第408地区民生児童委員協議会 会長 室谷由起子さま
- ・四街道市認知症初期集中支援チーム員
四街道市地域包括支援センター・認知症支援推進委員： 保健師 八代裕美子さま
- ・千葉市あんしんケアセンター千城台： 所長 尾崎誠明さま

○事前申し込み ファックス043-236-1364(内容:お名前、参加方法(オンラインか対面)、連絡用メールアドレスまたはファックス番号)

申し込みWEBフォーム：<https://forms.gle/TTMv3sWe9spddfR8>



申し込み用WebQRコード



学び舎の縁側 “こもれび” カフェの開催予定

開催場所：東京情報大学9号館ロビー

参加費：100円(飲み物・クッキー付き) 駐車場あり

第5回：令和5年2月25日(土) 13:00~15:30

健康チェック・健康相談

特別企画 ミニ講話：認知症について

共催：岩淵薬品

※初回に発行したこもれび健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。



看護学部長よりご挨拶

看護学部は、「東京情報大学看護学部遠隔看護実践研究センター」(2017(平成29)年4月1日設置)を2021(令和3)年10月から発展的に地域住民を対象としたヘルスケアを行う組織として「東京情報大学看護学部ヘルスケア実践研究センター」へと名称変更して、コミュニティカフェを中核に据えて、①地域における健康寿命の延伸に関わる実践研究を中心的に行い、世代間交流を活性化することで、地域の絆を強化し、エンパワメントの向上を図る。②地域内の専門職等の実践能力の育成に貢献し、ヘルスケアに関連する研究を推進する。

を主目的としております。今までシンポジウムとコミュニティカフェを実行するほか、プロジェクト研究においてオンライン健康学習システム構築の緒につく成果を挙げました。

特に5月、7月、9月、11月にコミュニティカフェ“こもれび”を開催し、多くの方に繰り返し参加頂いております。また、この中で普段関わりがない地域の方とも交流が広がっており、“人が集まる場”の役割も果たしているのではないかと感じております。健康チェック・健康相談では身体を見直すきっかけになったと感想を頂きました。また、本学教員や学生が主体となって実施した企画では、皆さん笑顔で参加され、「楽しかった」「家でもやってみる」「ためになった」といった大変ありがたい感想を頂いております。

お茶やコーヒーを飲みながら、元気に暮らすことを支えられるよう、居場所をつくり心の安定と安全をサポートしていきたいと思っております。より多くの皆様方のご参加をお待ちしております。

(東京情報大学看護学部・部長 藤井博英)

ヘルスケア実践研究センターの今後の活動について

当センターが開設されてから1年半になろうとしています。これまでにコミュニティ・カフェを4回行ってきました。各回20名程度の方にご参加いただき、うれしい限りです。この中で、ミニ講話も行ってきましたが、今後も皆様にご協力いただいたアンケート「インターネットを活用した健康教育プログラム開発」でご希望が多かった、健康増進のための体操や、認知症予防を取り上げていきたいと思っております。また、併設して行っています健康測定・健康相談も継続したいと存じますので、多くの方にご参加いただければありがたいです。

いざ周囲の方が認知症を患ってしまったら、「接し方がわからない」という声を聞きます。そこで、認知症について気軽に学ぶ学習プログラムをWeb上にこの春にオープンします。このプログラムは若い方からお年寄りの方までちょっとした時間で学べますので、多くの方に見ていただければと思います。

3月に行うまちづくりシンポジウム2023から認知症についてこの地域で取り組む必要性の高い課題が明らかになりましたら、来年度はその課題を皆様と一緒に解決に向けて歩いていきたいので、皆様のご参加・ご協力をよろしくお願いいたします。

(ヘルスケア実践研究センター所長 金子 仁子)

編集後記：

梅の花もちらほら咲き始め、春の訪れを近くに感じられるようになって参りました。3月にはシンポジウムも控えており、地域の皆様にお会いできるのを楽しみに鋭意準備中でございます。本学では間もなく卒業・入学でキャンパスが賑やかになります。

三寒四温というように未だ寒い日も続きます。空気も乾燥しておりますので、水分をしっかり摂って体調を崩さぬようお過ごしください。

