

# パレット通信

2013年 8月1日発行 (第17号)

## NPO法人ケアパレット



T E L 0576-24-2244  
F A X 0576-24-2248  
E-Mail [c-palette@arion.ocn.ne.jp](mailto:c-palette@arion.ocn.ne.jp)  
HPアドレス <http://www.care-palette.jp/>

■発行責任者 NPO法人ケアパレット 理事長 今井 佐登美

### ボランティアさん募集！！

福祉有償運送やその他の外出支援をして下さる方を必要としています。

やってみたいけど、あまり時間が無いし…という方も、たっぷり時間がある方も、関心がありましたらご連絡、もしくは、お気軽にお立ち寄りください！

### 活動報告 (25.4~25.7)

- 4月20日 パレットカフェ
- 22日 下呂市福祉部長と面会
- 5月8日 食事会 (8名参加)
- 11日 居介協総会・春季研修会 (各務原) (今井・安江)
- 18日 食事会 (14名参加)
- 6月7日 理事会
- 12日 食事会 (12名参加)
- 15日 市民公開講座 (20名参加)  
「介護保険で生活を支える」ということ
- 7月10日 食事会 (2名参加)
- 20日 } サービスの質向上研修会 (関) (今井・安江)
- 21日 } 食事サービス活動セミナー (東京) (今井)

### 市民公開講座

#### 「介護保険で生活を支える」ということ

去る6月15日、東上田のケアパレット事務所にて、市民公開講座を開催しました。今年は、下呂市高齢福祉課の田添誠課長補佐を講師に迎え、下呂市の介護保険事業の現状についてお話をいただきました。



介護保険制度が平成12年からはじまり、10年以上の歳月が経ちました。始まった当初から比べると、被保険者数(介護保険料を納める人数=40歳以上の人数)に対する要介護認定者数(介護保険サービスを使う人数)は、初め9.5%だったのが、平成24年度では15.7%と増加の一途をたどっており、それに伴い介護給付も約10億円だったのが、今では約27億円と莫大なお金を費やしているという現実です。

介護給付費とは、要介護認定を受けた方がサービスを利用した際、利用料の1割は利用者が支払いますが、残りの9割は介護保険からサービス事業者を支払われます。この9割分の費用を介護給付費といいます。

では、この27億円は、どこから出るのかといえば、40歳以上の方が納める介護保険料が半分と、税金(国、岐阜県、下呂市)が半分です。

介護保険は、家族単位で体の不自由になったお年寄りを世話することが難しい今、社会全体で高齢者を支えるためにできた制度です。しかしこの金額からみても、この制度の存続において大きな問題を抱えていることがうかがえます。介護保険というとてもとても有り難い制度があり続けるために、今の下呂市の現状を具体的な数値で知ることは有意義だったのではないかと思います。



今回は、ケアパレットの狭い事務所での開催でしたが、会員さんや関係者の方、民生委員の方など20名もの方々が来場してくださいました。講演後はお茶を飲みながら市職員の方も交えて話をする時間も持てました。

ご参加、ご協力ありがとうございました。

### ケアパレットの事業紹介

- いろいろな困りごとの相談に応じています。  
介護保険では対応できないことにも対処しています。留守中の見守りや介護、ひとり暮らしの方の生活のお手伝いなど、ご相談下さい。
- 外出のお手伝い  
福祉有償運送や院内支援など。
- 講演会の開催  
毎年1回、6月に市民公開講座を開催しています。  
今年は介護保険制度が発足して10年経った今、「保険で生活を支える」ということをテーマに開催しました。
- 介護保険事業  
居宅介護支援(ケアマネジャー)  
「NPO法人ケアパレット在宅プランニングセンター」  
ご本人、ご家族に寄り添ったケアプランの作成に努めています。
- パレットカフェ  
毎月第3土曜日に開催しています。



### 大葉(青ジソ)

料理の薬味やいろいろでよくつかわれている、夏の緑黄色野菜。

暑いときは、大葉のさわやかさがいいかと思ひ、ちょっと取り上げました。

- カロチンが豊富で、シソ1枚で1日の所要量の6分の1に相当する
- さわやかな香り成分が殺菌・防腐作用
- アレルギーの予防・改善
- 食欲増進
- 免疫力を高める  
(ビタミンC、カロチン)
- 鉄分を含むので貧血防止



シソとキュウリと鶏むねの梅和え  
夏の香りたっぷりです



## 食事会



5月から7月にかけて、前号でご案内していた食事会を行いました。毎回10～15人くらいの方が来て下さいました。なかでも5月18日(土)は、以前デイサービス“リハビリパレット”をご利用下さった方を招いての食事会で、およそ半年ぶりに会う懐かしい顔と料理で話も弾み、時間があっという間に過ぎていきました。「同窓会のように、またこういう会を開いてほしい」というようなお言葉もいただき、わたくしどもも次への活力をいただいた次第です。

←7月10日の食事



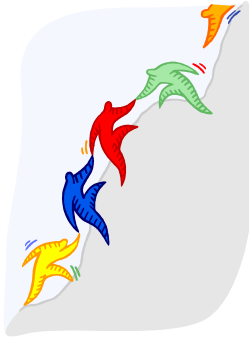
↑ 5月18日の様子

## 8月から新年度です

会員の皆様には郵便でお知らせをしましたとおり、この8月から新年度となります。

今年の1月に小川地区からここ、東上田に拠点を移し、日々の業務も平静(?)を取り戻しております。小さい事務所ではありますが、何気なく覗いて下さる方がみえたり、公開講座や食事会などに来ていただいたりと、ろくにもてなすこともできないのにありがたく思っております。

下呂市の人口は減り続ける一方で、その中で高齢者の数は増えていく一方です。年を重ねること、病気になるかもしれないこと、自由がきかなくなったときのことなど、安心よりも不安が勝りがちな時世ですが、そこに少しでも安心を届けるべく、今年度も活動を続けていきます。



本年度もどうか引き続きご支援をお願いいたします。

また、新規の会員さんも常に募集しております。共感、ご賛同していただけたら、ぜひお問い合わせください。

## ▶ コラム

### 食べ物と頭痛

かき氷を食べた後のキーンとした頭の痛みを通称「アイスクリーム頭痛」といいます。冷たいものを食べると、体が体温を維持するように血管を拡張させて血液流を増やすため、頭痛が起こるのです。



また、チーズ、チョコレート、バナナなどには血管を拡張させるチラミンが多く含まれているので、多量に摂取すると頭痛の原因になります。お酒を飲んだ後に頭が痛くなるのは、赤ワインやビールにもチラミンが多く含まれているほか、アルコールや、アルコール

が肝臓で分解されるときに生成されるアセトアルデヒドが血管を拡張させるからです。

さらに、食品添加物の摂取によって頭痛が引き起こされることもあります。ハムやソーセージには赤色を保つ亜硝酸ナトリウムが含まれており、中華料理にはうま味調味料としてグルタミン酸ナトリウムが多量に使用されています。いずれの成分も血管を拡張させるため、これらを多量に食べることによって起こる頭痛を「ホットドッグ頭痛」や「中華料理店症候群」といいます。



### 寄付御礼 (4月～7月)

長谷 修 様      山下 久志 様  
丸山 洋子 様    細江 晴子 様  
福井 政子 様    小西 博行 様  
大前 みどり様   斎藤 八重 様  
(以上順不同)  
ありがとうございました。

### 今後の活動予定 (8月～11月)

8月            ぎふ市民協理事会  
9月21日      パレットカフェ  
                 総会  
10月19日     パレットカフェ  
11月16日     パレットカフェ

## 会員になりませんか？

年齢、病気、その他さまざまな理由で外出に不安を抱えていたり、そのまま外出が出来なくなってしまったり・・・そんな方が少しでも安心して暮らせる街を目指しています。

私共に賛同して下さる方、また、共に活動して下さる方がみえましたら、ぜひケアパレットの会員になって活動に参加しませんか？

この活動は寄付と会員の皆様の会費によって維持、継続を図っています。

年会費	正会員	10,000円
	賛助会員	5,000円
	法人会員	20,000円

### 食事サービス活動セミナー

「食」の支援をつなぐ力 に参加して (今は)

7月21日に行われた表題のセミナーに参加してきました。食に関する活動を行っている、または関心のある団体、個人が全国から集まりました。

配食サービスをはじめ食に関する活動をしている団体は全国にはすでにたくさんあって、ニーズの高さを感じました。「食べる」ということは「生きていく」ことの大前提ですが、この高齢社会においてはそれがままならず困っているという件数が多いということ、そこで配食などの食サービス、それもNPOなどのコミュニティ活動がひとつの安心になっているのだと、複数の団体の活動報告から聞いてとれました。

また、資金繰りが厳しい印象のあるNPOですが、若い世代がリーダー的立場となって活動していたり、小さな力を集めて大きく展開している団体があったり、今まで思いもよらなかった現実を知ることができました。

今回のセミナーに参加したことで、課題と、そして希望も少し垣間見えたかも…と思えました。

## 寄付のご協力をお願いします

皆様の会費や寄付により“支え合い活動”が支えられています。市民の皆が、住み慣れたこの地で明るく元気に暮らしていけるための活動に、皆様の温かいご支援をお願い申し上げます。

### 銀行振込

銀行名 : 十六銀行  
支店名 : 益田支店  
口座番号 : 普通 1272421  
名義 : 特定非営利活動法人ケアパレット  
理事 今井佐登美

※お振込の際は

お名前・ご住所・電話番号をご連絡ください