

全国マイケアプラン ネットワーク通信

第2号 2003年5月30日発行

全国マイケアプラン・ネットワーク

発行責任者：島村八重子

東京都府中市朝日町2-6-11(島村方)

TEL 090(8451)4540

FAX 045(812)2844 (野村方)

http://tokyo.cool.ne.jp/myplan/

Eメール myplan@fm.cool.ne.jp

介護を受けている皆さんへ

一生懸命介護をしてる皆さんへ

介護を受ける立場になったら...と心配な皆さんへ

介護をする立場になったら...と不安な皆さんへ

どんな場面でも人生の主演はあなたです

マイケアプランで日々の暮らしに誇りと責任を

行政・専門家の皆さんへ

そんな私たちを応援してください

お知らせ

シンポジウムを開催
する予定です。

日時 9月7日(日)
場所 東京・ウイメンズプラザ(ホール)
主催 全国マイケアプラン・ネットワーク

「ケアプランを自分で立てるといふこと
〜自己選択・自己責任の時代に向けて〜」

詳細は近日中に発表します。



1年が過ぎ、今やっと後ろを振り返るゆとりが生まれました。
昨年度は、まず自己作成者へのアンケート調査を行って自己作成者のニーズを探り、8月に情報提供・交換の場としてホームページを開設、10月には立正大学助教授の國光登志子さんに『自分らしいケアプランを手に入れる方法』というテーマで講演をお願いしました。続いて今年1月には1年がかりで取り組んでいた、自己作成支援ソフト

全国マイケアプラン・ネットワークが立ち上がったから1年半が経ちました。この間、温かいご支援をどうもありがとうございました。右往左往していた初めの半年、がむしゃらに突き進んだ次の

『とき』のホームページからの無料ダウンロードを開始。そしてこうした一連の流れをくんで、今年度に入って早々の4月に、マイケアプランのためのマニュアル、『あたまの整理箱』を発表することができました。何ともめまぐるしく活動を展開してきたのですが、今年度は活動を定着させて社会にしっかりと認知してもらおう年に行いたいと思っています。

9月にはシンポジウムを開催する予定です。マイケアプランとはどういうことか。自分にとって、また社会にとってどんな意味を持つものなのか、その本質を社会に投げかける、中身の濃いものにするつもりです。どうかお楽しみに。今年度もどうかよろしく願っています。

全国マイケアプラン・ネットワーク
代表 島村八重子

2003年度の活動予定

新年度がスタートしました。今年はこのことをやっつけていきます。

【シンポジウムの開催】

9月に「ケアプランを自分で立てるといふこと」自己選択・自己責任の時代に向けて」を開催します。

【資料リストの公開】

全国マイケアプラン・ネットワークホームページからリンクして、資料リストの一覧表を、著作権の考慮をしながら公開していきます。必要な資料は、HPからのメールで申し込みをしてください。資料一覧は、HPをご覧ください。

【会報の発行】

年に数回の発行を目指します。

【出前講座】

マイケアプランのためのマニュアル「あたまの整理箱」と自己作成支援ソフト「とき」を使って、出前形式の講座に出向きます。

【会合の日程と会場の変更】

2003年5月より毎月第3土曜日に変更となります。会場は毎回「みなとコミュニティハウス」(東京都港区)です。

・地下鉄「青山一丁目」下車

徒歩5分

新役員の紹介

代表：……島村

運営委員：……伊藤、浅川、野村、井手、榎原、須田

シンポジウムプロジェクト担当：……

島村、浅川、井手、鈴木(三)、鈴木(力)、須田

会報担当：……榎原、須田、林、島村

担当者も、多くのかたの意見を集めながら進めていきます。

こんなこと

あんなこと

ありました

自己作成支援ソフト

「とき」ができました。

参加者が使い方について

質問したり、要望を出し

たりしながら、「とき」

はバージョンアップして

きました。(写真は昨年

の会合。「とき」の説明

を聞く会員たち)

どうぞよろしく!



昨年10月12日、早稲田奉仕園にて、ミニ講演会「自分らしいケアプランを手に入れる方法」を開催しました。これを受けて、「あたまの整理箱」ができあがりました。(写真は昨年の講演会の様子)

全国マイケアプラン・ネットワーク特製！
マイケアプランのための、マニュアル
「あたまの整理箱」と記入シート



好評です



2003年度 会合の予定

自己作成者の会

毎月・第3土曜日

偶数月は午前10:00~12:00

奇数月は午後13:30~15:30

拡大会合

隔月(偶数月)の第3土曜日

午後13:30~15:30

お間違えのないよう、よろしく
お願いします。

2002年度 主な活動の 報告



昨年はこちらなことをやってきました。

自己作成者の会(毎月第2土曜日)、拡大
会合(隔月第2土曜日)
の開催

第1回自己作成者ア
ンケート調査

パンフレット作成
ホームページ開設

会報第1号発行

ミニ講演会開催

第1回自己作成者アンケート調査の
集計

自己作成支援ソフト「とき」(現在

はver.1.1)

マイケアプランのための「あたまの
整理箱」

「とき」制作 ドキュメント



「ご好評をいただいている自
己作成支援ソフト「とき」は、
本当に幸運なめぐりあわせか
ら生まれました。
ネットワーク立ち上げ間も
ない12月のある日、事務所代
わりの携帯電話が鳴りました。

それがのちの「とき」の生みの親、自称
「ぐうたらお父さん」からの電話だったの
です。「僕、ソフトを作っているものなん
ですが、自己作成のためのソフトをつくっ
てみたいんです。モニターになってくれま
せんか?」
ソフトさえあれば苦手数な算数の計算をし
なくてすむのになあ、とかねてから思っ
ていた私は、一も二もなく飛びつきました。

さらに、ソフト
トができたなら、
ホームページか
ら無料ダウンロード
できるように
して、できるだけ
け多くの人に使っ
てもらおう、と
いうところまで
意見が一致。こ
のプロジェクト
はまるでスケー

僕が自己作成支援ソフト開発を 思い立ったわけ

前々から、自分のできる事で福祉の役
に立つことはないかと考えていました。
きっかけは帰省したときのこと。

兄夫婦と同居している自分の父は少し
ボケが始まっており、そんな父を僕はよく
散歩なんかに連れ出していました。でも、
トイレに足腰が悪い父が行くときは、
義姉を呼ばざるを得ませんでした。

義姉からは「さん(僕のこと)は
きれいで目立つことはするけど、見えない
汚い仕事はしない」って言われていま
した。(そのとおりなんで、返す言葉も
ありません^^;)

そんな父も他界したあと、「自分で
できる事で、人の役に立つことはなんだろ
う?」って考えて、やっぱりソフトの開
発じゃないかと思った次第です。(ぐう
たらお父さん記) 続きはホームページで...

トのように滑らかに滑り出しました。

それから完成まで、約1年。

ぐうたらお父さんは、本業とのバラン
スを取りつつ、行きつ戻りつしながら、自
己作成者の要求を目いっぱい盛り込んだ「
とき」を制作してくれました。感謝の一語に
尽きます。1月にver.1.0として発表した
「とき」は、ちよつとずつ育つてきて、今
ver.1.1となつたところです。

これからもぐうたらお父さんの力を借り
て(というかぐうたらお父さんの力だけで?)
大きく育てていくつもりです。どうか温か
く見守っててください。そして、一緒に
育ててください。よろしく願います。

(島村記)

マイケアプランでハッピー介護

2000年4月介護保険のスタートと同時に我家の在宅介護もスタートしました。祖母(81才重度痴呆)。ケアプランの作成は、ケアマネジャーと、自己作成の二つの道が有ると知りながらも、準備が整わず、ケアマネジャーさんに作成して頂く道を選択しました。

毎月、毎月介護保険に

関する疑問や不安を解決する為、一つ一つ

勉強していくうち、

二年が過ぎ、介護

保険の仕組みが少し

分ってきたころ、施設

に入所していた祖父(1

910年生まれ)が肺炎に

かかり、自宅で一週間の点滴

生活の後、在宅介護に成りました。

何かの切っ掛けが有れば、自己作成をしたいと考えていたので、即、全国マイケアプラン・ネットワークへ連絡させて頂きました。

自己作成の進め方、書類の記入の仕方等、一つ一つ丁寧に導いて頂

き、念願のマイケアプランの作成が始まりました。

本人の希望、体力や体調、祖母の状態、家族の希望等々を考えながら、手作りのプラン作りは楽しいものです。思いをプランに移し、その結果、体力がつき、体調が安定し、家族皆がハッピーに成る

プラン作りは、家族を明るく

しました。毎月会に出席し、

情報をたくさん頂き、プ

ランを数ヶ月作成した

後、祖母のプランも自

己作成に切り替えて、

今は、祖父母二人の

プランを家族五人(祖

父母、母、私、妹)で考

えて、提出しています。

これからも、会の皆様に支え

て頂きながら、日々変わる家族

五人の状態に合わせ、プランを

考え、サービスを受けた後、成果

が出る、手応えを感じながら、マイケアプラン作りを続けて行きたいと思っています。

シリーズ わが家の マイケアプラン

R . S vol. 2



会費納入のお願い

2003年度会費(年額2000円)の納入をお願いします。会合に持参できない場合は振り込みをお願いします。

振込先

みずほ銀行 横浜西口支店

普通口座 2743478

名義：全国マイケアプラン・ネットワーク 島村八重子

ホームページが充実しました。

支援ソフト「とき」やマニュアル「あたまの整理箱」のダウンロードができます。

ホームページアドレスは

<http://tokyo.cool.ne.jp/myplan/>

ご意見等を掲示板へ書き込んでください。よろしくお願いします。

「ぐうたらお父さんのひとりごと」も大好評!!



編集 後記

やっと、半年ぶりに会報の第2号を発行することが出来ました。会報担当としての初仕事が無事に終わり、ほっとしています。

今回は紙面のレイアウトをしながら、一年の活動を振り返ることができるといっておまけ付きでした。全国マイケアプラン・ネットワークの活動の成果は紙面に納まりきれないほどでした。普段活用しているメーリングリストとひと味違う雰囲気がお伝えできるといいのですが。

今年度は発行回数を増やしていきたいと思っています。みなさんからの投稿をどんどんお寄せください。(M・S)