



きずな

笑む笑むサービス

竹田市暮らしのサポートセンターへ

視察研修 に行ってきました!!

事務局 森重 幸恵

笑む笑むサービスでは毎月一回(第4火曜日)に、協力会員定例会を開催しています。

10月の定例会は、新企画の視察研修活動として、大分県竹田市にある暮らしのサポートセンター・萩「しらみず」を訪ねました。本来ならば、協力会員さん全員で参加したかったのですが、協力会員14名・職員4名(総勢18名)の行脚となりました。

大分県竹田市は、笑む笑むサービスと同様の生活支援サービスをおこなっています。しかし竹田市の場合は、市(高齢福祉課)・社会福祉協議会・地域包括支援センターとが集結し、そこに住民を巻き込んで「これからは市民が主役」をモットーに住民主体での活動をしています。竹田市を中学校区域の7つに分け、各区域にサポートセンターを設け、それぞれの地域に見合った生活支援をしているのです。地域住民に強要している訳でもなく、住民同士で話しあって自分達の地域のルールを創っていくシステムだと言います。

竹田市の高齢化率は45.1%(平成30年3月31日時点)、人口の半数に近い方が65歳以上の高齢者になり、事態は年々深刻化しているそうです。そんな中、介護保険などの公的サービスだけでは補えない「暮らしのちよつとしたお困りごと」をできる人ができる時にできる事を有償で手伝いするサービスを基本におき、高齢者や障がいのある方・子育て家庭など日常生活で支援が必要な方にまで生活支援サービスを広げていきます。

延岡市の高齢化率は32.7%(平成30年3月31日時点)、超高齢社会へ加速している中、笑む笑むサービスに求められる支援も増えてくるでしょう。今後はコーディネーターをはじめ、利用会員・協力会員皆さんの意見や要望も取り入れ、みんなで時代のニーズに合った支援サービスを行っていききたいと考えています。

これまでの笑む笑むサービス定例会では、主に勉強会が中心でした。協力会員さん同士の横の交流も少なく「あ、この人見たことある」という程度で、長年にわたり協力会員として活動していただいている会員さん同士でさえ、あまり交流の機会がなかったように思います。今回の竹田市の視察を通して、他の生活支援サービスの取り組みを知ることができ、他県とはいえ同じ志を持った仲間がいることも励みになったと思います。ほんの8時間程の旅でしたが、共に時間を共有できたことで、協力会員さん同士のきずなも深まったのではないかと感じました。帰り際に、協力会員さんから「良い体験ができました。ありがとうございます。楽しかったあ」と声をかけてもらった時が、私の一番の至福の時となりました。

視察研修後の11月8日(木)には、今度は暮らしのサポートセンター・萩「しらみず」からの視察訪問を受けました。当協会の事業概要等の説明の後、今後の生活支援サービスの方向性や担い手不足・支援内容・現状報告などについて情報交換しました。とても打ち解けた雰囲気の中、双方から活発な発言があり有意義な時間を過ごすことができました。

今回の視察研修を通して学べた事で、今後の笑む笑むサービス事業の課題も見えてきたように思えます。協力会員さんと共に困っている延岡市の高齢者に力添えできる支援をもっともっと盛り立てていかなければと思います。協力会員さんを始め職員一同、とても意味のある定例会になりました。

* 南老人福祉センター *

『趣味の会 作品展』を開催しました



老人福祉センターは、高齢者の皆様の健康増進、教養の向上や趣味活動などに利用して頂くための施設で、延岡市内には、北老人福祉センター(山下町)と南老人福祉センター(平原町)の2つがあります。

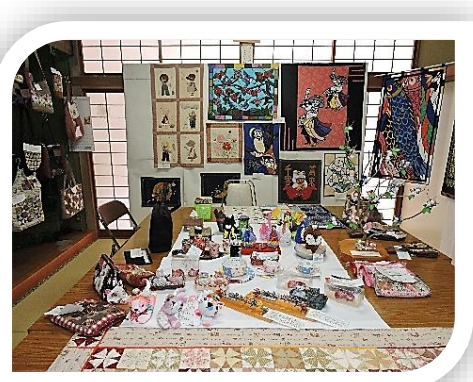
この度、南老人福祉センターでは「趣味の会主催の作品展」を、11月10日・11日の2日間開催いたしました。この作品展は2年に1回開かれ、会場の設営から展示、片付けまですべて会員の手づくりで行われます。この作品展のために、会員の皆さんが日頃から精魂込めて作られた作品が、前回以上の410点ほど出展されました。

来場された方々から、「大作、力作揃いでお年寄りの作品とは思えない。大変レベルが高く、作品数もこんなに多く出品されているとは思ってもみなかった。」「パッチワークは大変きれいに出来ていたし、自分も興味があるので習ってみたい。」「ちぎり絵の繊細さ、丁寧な仕上げに驚いた。」「小原流は、豪華な花々が華麗に活けられていて、会場の雰囲気も大変良かった。」「などの感想も聞かれ、それだけに創意工夫が凝らされた作品に感心していました。

なお、今回は、作品展と音楽のコラボレーションが試みられました。文化琴、ハーモニカ教室の皆様方のご協力を頂き、音楽の流れの中で作品鑑賞となり、お客様、演奏者、出品者ともに目だけではなく、耳からも芸術を楽しむことが出来ました。

また、この作品展には、一般の方々からも約60点の出品があり、会員同様素晴らしい作品を展示して頂きました。2日間の開催中、会員や地区の皆様にも多数参加して頂き、約240名もの来場者がありました。本当にありがとうございました。

次回の開催は2年後になります。当センターも協力をいたしますので、会員の皆様も頑張ってお手伝いを頂きました多くの皆様にお礼を申し上げます。



舅と姑とそして母と

評議員 山下 幸子



静かな夜のどろりとした下りる頃、夫と二人のささやかな食卓を囲む。「こんな日がくるとは」という思いを胸に、杯をあげる。40年前、私は嫁いだ。夫の父母、そして祖母も同居していた。皆温かく、出来の悪い私を受け入れてくれた。が、日々の暮らしの中では、日常生活の些細なことから、はたまた子育ての違い等、お決まりの嫁と姑の軋みがなかったわけではない。姑は思ったことをボンボン言う元氣な人だったが、あとに引きずらない方だったのでその点は助かった。舅はおとなしくいつもニコニコしていたが、大好きなお酒が入ると少し饒舌になり、強くなった気がした。二人とも孫には優しく、よく世話をしてくれた。孫も二人によくつき、親に抗っても、二人に逆らうことはなかった。

実母とのそれより長くなった姑との生活の中で、互いに歩み寄ることが何事もスムーズにいくのだということを学ばせてもらった。

晩年、舅はほとんど外出はせず、テレビを見て過ごすことが多かった。以前から我慢強く「痛い、きつい。」を決して訴えなかったが、ある日、具合が悪そうだったので、「病院に行こうか。」と言うと、いつもなら拒否するのに素直に受診。そしてそのまま入院、一ヶ月ほどの入院加療の末あつけなく亡くなった。平成25年2月、86歳だった。帰る車窓から遠山にかかる虹がけがぶって見えた。

姑の晩年はデイサービスに行く傍らカラオケに行き、毎月の老人会で歌い、テレビで好きな時代劇を見るという自由な日々を送っていた。病院にはかかっていたが、大柄な体格で見るからに健康そうな姑に「私の方が先に逝くかも。」と感じたものだった。姑は8歳のお正月に子供や孫、ひ孫と一緒に祝いの膳を囲み、好きなカラオケに興じた。そして、その年の夏、穏やかに旅立った。平成27年7月のことだった。

母は昔氣質の人で、ほとんど嫁ぎ先の私の家に遊びに来ることはなかった。晩年は市内の施設で生活していた。会いに行くと「早く帰らなさい」とね。「交通事故に気を付けなさい。」等、幾つになっても子ども扱いだった。母に反抗し、心配ばかりかけていた私は、会いに行くたびに、母への「つぐない」の時間を作ってくれたと思ったものだった。「人はこのように生き老いて逝くのだ」と最後まで身をもって教えてくれた母だった。百歳を三ヶ月あまり残し、平成28年9月に亡くなった。今月の老人会も盛大に行われた。笑顔の高齢者の中に、ふと姑の顔も垣間見えたような思いがした。

「介護教室」

受講生に大好評でした！！



受講者の中には、現在介護をされている方、これから介護をする事になるので知識を持っておきたいと考えている方もおられ、積極的に質問されるなど、毎回真剣に取り組まれていました。また、自身の健康寿命について再認識できる良い機会ともなりました。

参加者から、次回はステップアップの学習がしたいなどの声も多く寄せられ、大好評のうちに閉講しました。

～ 受講者の感想より ～

- 学べた事がたくさんあり、家族や近所の方の手伝いに役立てたい。
- すべてが勉強になった。まずは母親の介護に役立てたい。
- 母の介護が終わったが、受講してみて反省する事がたくさんあった。
- 目標を決めてロコトレしていきます。
- 自分が元気じゃないと介護できないので、運動して元気でいようと思いました。

9月～11月にかけて、月2回全6回の介護教室が開催されました。9月は介護保険の仕組みや認知症の方との接し方を学び、介護についての知識を得ることができました。

10月は「高齢者向けの料理を作ろう」と題し、とり天と里芋ののたもちを作りました。とり天は、鶏もも肉を細切りにして下味を付けて揚げる工夫をする事で、高齢者にも柔らかく噛み切り易くなりました。里芋ののたもちは冷凍里芋を使い、さっと茹で潰して味付けをし、短時間で簡単に美味しい二品を完成させました。

11月は車イスの動かし方と寝たきりの方の身体の動かし方や着替え、オムツの付け方まで学びました。車イスでは、参加者同士が互いに坂道や段差を上り下りする事で、実践してみないと分からない恐怖感も体験できました。



編集後記

早いものでいよいよ師走ですね。「平成」最後の年は穏やかに過ごせたいでしょうか？年末に向けて、大掃除や年賀状の準備など、ご多忙な日々が続くかと思いますが、本格的な寒さに向かう時節、くれぐれも体調にはお気を付けてください。今年も『きずな』のご愛読、ありがとうございました。



【寄付金】

津田 勇 様

【物品寄付】

田上 瑤子 様

工藤 洋子 様

～ ご協力、ありがとうございました ～



◇ 笑む笑むサービス ◇

～ 協力会員定例会のお知らせ ～

- ◎日時：12月25日（火）13時30分～
- ◎場所：北老人福祉センター 大会議室
- ◎内容：竹田市交流会を受けての今後の活動についての意見交換・レクリエーション

※笑む笑むサービスでは、随時「協力会員」を募集中！！
延岡市で暮らす高齢者の「ちょっとした困りごと」を支援する助け合いの活動に参加しませんか？

【問い合わせ】☎21-8510
担当：有働・高橋まで