平成25年
8月号

桂台地域ケアプラザ
地域交流プログラム

発行日／平成25年8月1日
編集・発行／横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者／石塚 淳

お問い合わせ先
地域交流部門　897-1111
HPアドレス
http://www.katuradai.com
桂台　支えあい連絡会　検索

◆子どもたちの“絵力（えぢから）”に感謝!!◆

さる、６月16日（日）上郷西地区世代間交流サロン「ぬくもり」が盛大に開催されました。今回は上郷小学校１年生の生徒さん全員の絵画をお借りし展示させていただきました。階段を上がった２階の壁面を彩った絵は来館された皆さんを歓迎し、お子さんたちの楽しい思い出が観る者の心に浸みこんでいきました。さらにお食事処のホールの窓辺にも飾らせていただき、調理室で作られたお食事に“元気”というスパイスをきかせてもらって、皆さんの食欲は口からも目からも満たされることとなりました。

「ぬくもり」終了後は、高齢者の方々がデイサービスに通ってこられるお部屋に飾りました。絵を見ながらゆったりとくつろがれるお顔を拝見すると、一様に口元には笑みを浮かべられています。ある方はお孫さんを思い、またある方は遠い昔のお子さんの姿と重ね合わせて懐かしんでいらっしゃるのでしょう。お子さんの持つ力は神秘的で魔法のようです。実際の姿や写真とは異なる、絵画の色遣い・形などから醸し出される感性は、“生きる力”となってご利用者に届けられたと思います。大谷校長先生はじめ１年生の先生方、このたびのご配慮に心より感謝申し上げます。次回12月には３年生のステンドグラス風作品が……と伺っております。このような貴重な機会を大切にしながら地域のつながりがいっそう深まっていくことを願っております。（Y）

上郷小学校　一年生の作品

8月のおしらせ

要介護を予防しよう!!（栄養編）

毎日の生活に欠かせない食事。特に暑い夏は食欲の低下により低栄養になりがちです。残暑を乗り切るためのコツや夏バテ防止のレシピをご紹介します。試食もご用意していますのでぜひご参加ください。

日時：9月3日（火）13：30～15：00
場所：桂台地域ケアプラザ　多目的ホール
講師：桂台地域ケアプラザ栄養士　高橋 美江子さん
定員：30名
申し込み：桂台地域ケアプラザ　897-1111

シニア健康づくり教室（公田町団地編）

日ごろから適度な運動をすることで心身の健康が維持できます。椅子に座りながらできる体操やストレッチをして健康づくりを始めませんか？

日時：9月19日（木）10：00～11：30
場所：公田町団地集会場「いこい」
（栄区公田町740）
定員：20名（65歳以上の方優先）
問い合わせ・申し込み：桂台地域ケアプラザ
897-1111

桂台スペシャルデイのお知らせ

桂台地域ケアプラザデイサービスでは、利用者さんへ日頃の感謝を込めて、月に一回「桂台スペシャルデイ」を企画しています。毎月毎月素敵なプログラムを企画していますので、地域の皆様も是非、足をお運び下さい。ご希望の方は、桂台地域ケアプラザまでご連絡下さい。

日時：9月22日（日）14：00～15：00
内容：お月見釜
9月といえばお月見です。仲秋の名月を想いながら、「お茶」「生け花」「お琴の演奏」をお楽しみ下さい。
場所：桂台地域ケアプラザ デイルーム

聞き書きボランティア養成講座、開催迫る！

先月号の1面コラムでもご紹介しましたが、この栄区で、ついに、とうとう、聞き書きボランティア養成講座を開催する事になりました。とは言っても「聞き書き」って何？ という方もたくさんいらっしゃると思いますので、まずは聞き書きボランティアについてご紹介します。

私事になりますが、この仕事について20年以上になります。その間、たくさんの高齢者の方のお話しを伺い、世間話をしたり相談を受けたりしてきました。その自分が老人ホームで働き始めた頃の話です。お年寄りの話を聞く事が好きだった私は、仕事が早めに片付いた時は、居室を回ってひとり一人の昔話を聞く事を密かな楽しみにしていました。その時にいつも不思議に感じていたのが、お年寄りからじっくりとお話しを伺っていると、どの方のお話も聞いているうちにまるで自分がテレビドラマに入り込んでしまったような気分になってしまう事でした。不思議だなと思いながらも、年齢を重ねる事について、うまく想像力が働かなかった頃なので、皆さんがゆっくりと、その人その人の持っているリズムで語られるので、あたかも役者さんが演じているかのように感じちゃうのかな？ と思った程度でした。今から考えると、おひとりお一人の頭の中には、きっとその頃の映像が鮮明に浮かび上がっていて、その映像がこちらにも見えるように伝わってきたからそのような感覚が起こったのだろうと見当がつきます。

また、その当時を思い出すと、皆さん語り終えた後は、新人（皆さんからは孫のような感じだったんでしょう）だった私にでも、必ず感謝の言葉を伝えてくださいました。私のような下手な聞き手にでも感謝されるという事は、聞くことの意義深さを感じます。そして、その感謝の言葉が、私自身の毎日のやる気と元気を生み出すことにもなっていました。そんな感じでしたから、時折調子に乗って次の仕事の時間に遅れるほど聞いてしまう事もしばしばあり、「油ばかり売って」と先輩に良く怒られたものです。きっと、皆さんの宝物のようなお話を自分のものにだけにせずに、先輩にきちんと語っていれば怒られなかったのかも知れませんね？ 後悔先に立たず！

さて、ここからが本題です。語ってくださる事を傾聴するだけでも立派なボランティア活動ですが、それを1冊の本にまとめるのが「聞き書きボランティア」の活動です。話し手と聞き手の共同作業の中で一冊の本を作り上げるのですから、そこには深い心の交わりが生まれると思います。

この講座の開催にあたって、私自身も飯田橋で聞き書きボランティアの養成講座を受けてきました。実際にボランティア活動を行っている事務局の加藤さんは、「本をまとめ上げていく事だけにこだわらずに、１回ごとお話しをうかがう時間を大事にしてほしい」と語っていました。まさしくそのとおりなのでしょう。

今回、この講座の講師を引き受けてくださったのは、聞き書き作家でもある小田豊二先生です。横浜生まれの先生は、お会いして開口一番「横浜だったらさあ、ホンチって知ってる、60代くらいだったらみんな知ってるんだよね。それからフェリスの事さあ、フェイリスって言うやつは、絶対横浜なんだよね」残念ながら埼玉生まれの40代である私は撃沈しましたが、この記事を読んでくださっている皆さんは当たり前に知っている事かも知れませんね。ちなみに、ホンチは小さな蜘蛛の事で、高校生の頃、ホンチ同志を戦わせる遊びが流行ったそうです。そんな、気さくな人柄の小田先生の講義は絶妙な面白さです。聞き書きは、話している人の言葉を使ってその人の雰囲気を伝え、書き言葉とは違う聞き書き体という文体で表現していくものです。先生曰く、国語の点数の悪かった人ほど向いているとおっしゃっているので是非、チャレンジしてみてください。

最後になりますが、先生が講師を務める聞き書き学会のホームページを眺めていたら、故井上ひさしさんが、聞き書きの面白さについて、語っている文章に出くわしたのでご紹介します。直接お読みいただくことが一番なのでしょうが、その要旨について触れてみます。

「歴史は偉人によってのみつくられるわけではなく、その同時代に生きたたくさんの普通の人たちが何を食べどんな事を考え、どのような暮らしをしていたかが実は一番大事なのだ。普通の人の生活が語られなければ歴史の中にたくさんの空白ができ、本当の歴史が後世に残らない。それを埋めるのが聞き書きによる普通の人たちの人生であり、それは後世への贈り物となる。」

うわぁ凄いですね。とにかく、肩肘張らずにこのやればやるほど深くなりそうな活動を一緒に行いませんか？ その前に、講座のご案内です。

「聞き書きボランティア養成講座」

講師：小田豊二先生

日程：① 9月12日(木)
② 9月19日(木)
③ 10月17日(木)
時間は各回とも15：00～17：00です。
※②と③の間に「書く」演習を挟む予定です。

会場：桂台地域ケアプラザ　多目的ホール

定員：先着15名
（より実践的な内容とするために申し込み多数の場合は、全日程参加できる方を優先する場合があります）

受講料：1,000円(テキスト代込み)
※受講料は、講座の初回にお支払い願います。

申込み：申込書に必要事項を記入して、桂台ケアプラザ窓口までお申し出ください。

問い合わせ・申し込み先：
社会福祉法人 訪問の家 横浜市桂台地域ケアプラザ
（担当：石塚）
〒247-0034　横浜市栄区桂台中4-5
TEL　045-897-1111

ご存知ですか？ くらしと医療・介護をつなぐ「よりそいノート」

先頃、厚生労働省が65歳以上の方を調査したアンケートによれば、「健康に関する施策で今後充実させてほしいものは？」という問いに対し、「認知症対策」という回答が30パーセント以上を占め、断トツで１位だったそうです。平成24年には認知症高齢者が462万人、予備軍が400万人に上るという推計があるそうですから、誰しも心配になるのは当たり前かも知れませんね。現在進められている認知症対策の方向性は「認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で暮らし続けることができる社会の実現」という事です。そのための一つの手段として認知症の初期に集中的に支援を受けられる仕組みをつくる事が検討されています。今回、お伝えする「よりそいノート」は、その流れに乗るものですが、認知症の方が適切な医療や介護サービスなどのケアを利用できるように、認知症の人とその家族、医療機関、介護機関などが、情報の共有を図るためのツールとして、神奈川県認知症対策推進協議会によって作成されました。

さて、ノートの中身をご説明する前に、身内に認知症の疑いがある方がでてしまった場合の一般的な流れを考えてみましょう。そのような事が起こった時、最初に考えるのは、医療機関にかかった方が良いか？ どうか？ ですよね。もちろんかかった方が良いに決まっているけれども、本人のプライドを傷つけるのでは？ と考えると、どうすべきか？ 迷うご家族も多い事でしょう。そんな時に頼りになるのは、最寄りの地域包括支援センターです。これまでの相談のノウハウから様々なアドバイスを与えてくれます。もちろん、本人に対してだけではなく、そのご家族の心理的なフォローや認知症であるご本人の接し方も伝えてもらえます。しかし、いろいろと助言を受けながらも早い時期に医療機関のお世話になる事が考えられます。そして、適切な診断がされ、治療が始まり薬の服用も始まる事でしょう。中には、同時に介護サービスが必要になる場合も考えられます。ひとり暮らしの方であれば、訪問介護や配食サービス、デイサービスなど、家族の方がいる場合でも閉じこもり予防のためのデイサービスなどが必要になるでしょう。そのプランを一緒に考えてくれるのがケアマネジャーです。このように考えるだけでも、すでに認知症のご本人の周りには、ご家族、医療機関、薬局、地域包括支援センター、ケアマネジャー、介護保険サービス事業所とたくさんの方たちが登場し、連携して支援する事になります。この言わばチームの情報をつなぐのが「よりそいノート」です。ご本人に関わった人たちが、それぞれの立場から医療の事、薬の事、介護サービスでの様子などを記入することで適切な支援を行う事ができます。しかし、それだけではありません。このノートの何より大切な事は、ご本人が大事に思っている事やしてほしい事を書く欄がきちんとある事です。呼んでほしい呼び名、以前住んでいたところ、得意な事、苦手な事、人にしてほしい事、してほしくない事、医療への要望、介護への要望などたくさんの項目が並んでいます。また、その大事なご本人を身近に支えるご家族の気持ちを書く欄もあります。これが「よりそいノート」たる所以です。あくまでも本人を中心に置き、次にその本人を支える家族、その下で専門職のチームが支えるという考えが現れています。このノートの考えを理解し「認知症になっても本人の意思が尊重される事」が当たり前の事になるように、みんなで考えていきたいものです。

このよりそいノートは、お薬手帳や保険証、診察券などと一緒に保管していただけけるように、ソフトケースに入った状態で無料配布されています。各市区町村の窓口や最寄りの地域包括支援センター、また、認知症の診察を行っている医療機関などでもお配りしていますので、ご興味をお持ちの方は、お問い合わせいただければと思います。もちろん、桂台ケアプラザでもお配りしているので、いつでもお声掛けください。