

平成25年
11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11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

サイエンスカフェとか、哲学カフェなるものを皆さまは御存じでしょうか？ かくいう私も参加した事は無いのですが、巷では普通の市民の方が参加して、日常的に行われているようです。その他、いろんな〇〇カフェが存在しているようです。〇〇のところが大きな括りになるので、〇〇にまつわる（例えば科学にまつわる、哲学にまつわる）カフェと考えれば良いようです。共通するのは、進行役がいて、テーマを設け、その場にいる人たちが話して聞いて考えるというシンプルなつくりです。ですから主催者や進行役によって雰囲気がちがいますが、基本的には誰でも参加できるもののようです。今回の2面、3面では、地域の方からお申し出があり、紙面を提供する事に致しました。その方は、「この地域で豊かなシニアライフを築く」ために「フクロウカフェ」なるものを開催したいと呼びかけています。先ほどの例に倣い、フクロウを知恵の象徴と捉えれば、豊かなシニアライフを築く知恵にまつわるカフェでもなりませんか。皆さんが、語り合いながら交友関係を広げていく広場とも言えそうです。持ち込みテーマもOKのようですので、ぜひ一度足を運んではいかがでしょうか？

11月の おしらせ

ご注目！

～清らかな合唱の調べを皆さまへ～

桂台小学校6年生の「特別合唱クラブ」の生徒さんが歌を披露してくれます。心あたたまる、ステキな歌声をどうぞお楽しみに……。

日時：12月7日(土) 14:00 場所：桂台ケアプラザデイルーム

◆第2回 生きがいづくり応援講座◆

～健康長寿のみなもと 懐石料理に挑戦～

お料理をきっかけに、地域に一步を踏み出しませんか？ “楽しいお仲間”と“張りのある生活”そして“美味しいお料理”3拍子揃えば、健康長寿まちがいなし！ “おもてなし”の心を添えて、伝授いたします。

日時：11月23日(土) 10:00～14:00

講師：鈴木豊子さん

募集：男女問わず12名(定員次第締切)

参加費：1,000円(材料費)



◆桂台シニアパソコンサロン(全3回)◆

初心者向けのパソコンサロンです。丁寧なマンツーマン指導で、インターネットやメールを楽しく学びましょう。優しいスタッフ陣にご期待ください。

日時：12月5日、12日、19日(各木曜日)

10:00～12:00

募集：10名程度

◆第9回 上郷西地区世代間交流サロン「ぬくもり」◆

全館、クリスマスバージョンでお届けします。できたての美味しいチキン料理、子どもたちの合唱、クリスマスを彩るオーナメント作りなど、お楽しみが満載です。多くの方々のご来場をお待ちしています。

※イベントはデイサービスのスペシャルデイと共催で行います。

日時：12月22日(日) 11:00～15:00

内容：体験コーナー：かわいいオーナメント作り
(“わーくくらぶさかえ”の皆さん 他)

イベント：栄少年少女合唱団 「ぐるっぼ・らな」矢野さん



◆親子のふれあいタイム◆

～ひとあしお先に メリークリスマス！～

「人形オペレッタ」にお子さんの目は釘づけ……。 「ミュージックベル」にあわせて、さあジングルベル……。 お子さんの夢をはぐくむ大切なひとときをお過ごしください。

日時：12月16日(月)

10:30～11:30

講師：「おたまじゃくし」の皆さん

募集：未就学児と保護者20組(定員次第締切)

参加費：無料





「この地域で豊かな シニアライフを築く」

吉田 迪矩



年をとるのはそれだけで辛いことであり、自分ではそのことを受け入れられない場合があります。例えば若く見える服装を好んだり、昔のことが今よりずっとよく思える等もその一例です。しかし老いは容赦なくやってきます。

栄区の人口統計によりますと、区内の人口は約120,000人で65歳以上の高齢人口は32,000人、その高齢化率は25.6%となっています。ところがこの数字は栄区南部ではぐっと上がり、桂台の南・中・北の町々では44～48%であり、庄戸や野七里、犬山等の近隣の町々でも35～45%の高齢化率になっています。駅から遠く戸建ての多い地区ほど高齢化が進んでいる傾向があります。

さらに栄区の80歳以上人口は6900人（全人口の5.5%）、85歳以上は3000人（同2.4%）となっておりますので、通常から考えれば85歳以上まで健在であるのはかなり難しいと言えます。私たちの余命年数はあとどのくらいかと考えたときに、80乃至85歳から現在の自分の年齢を差し引き、それに現在の自分の健康状態を考慮すればおよそ見当がつきます。

そして残された余命の期間にどんなことが待っているのか、を考えなくてはならないと思います。誰にでも間違いなく待ち構えていて、これに備えなければならないことは次の3つではないでしょうか。

第一に病気や介護です。体力は弱まり、身体のあちこちに欠陥が出てきて認知症の心配も生じてきます。私たちは老後の福祉等の諸制度をどの程度知っているのでしょうか、自分らしく生きるためにはどんな制度を選択すればよいのでしょうか。

第二は孤独ということです。我家の周囲のご家族も子どもたちは皆出て行ってほとんどが夫婦二人住まいか、あるいは独居の方もおられます。孤独は辛いことですが、これも覚悟しておかなければなりません。子どもたちとの関係や近隣の人たちとの関係をどうしていくか、グループホームや老人ホーム等最後の住まい方・過ごし方にはどのような形があるのか。知らなければならないことは山ほどあります。

第三は、人生の終い方の準備、どのように人生を閉じるか、です。こんなことは考えたくないかもしれませんが、しかし誰にでも必ず訪れるこのことに備えなくてもいいのですか、そんなことはありません。これは自分自身の総括であって人生の完成です。私はどう生きてきたか、他の人たちに何を残せるか、これから先をより良く生きることこそが人生の終い方です。深刻な話になってしまいましたが、すべてのことを肯定的に、かつ前向きに考え、受け止めたいものです。

高齢期は子育てや仕事の責任から解放されて時間があり、最も自由を謳歌できる時代です。またそれぞれ経験豊かで、人生の大事なことがなにかをよくわかっているはず。さらに、あまり他の人を気にせず自分らしい生活、生き方をすることもできます。年金生活になって収入は減っても過去の人生にはこんな時代はなかったのではないのでしょうか。

運動をやっている人、ボランティア活動をやっている人の数は各世代を通じて高齢期の人たちが最も多いと思いますが、それは先に述べた生活の自由度が高いことと他の人と交わることが上手だからです。そして私は高齢期を豊かに生きるために大事なことは、他者との豊かなかわりをつくっていくことにあると考えています。自分本位の生き方ではなく、できるだけ他の人に役に立つ生き方、他の人の喜びを自分の喜びと考えるようにしたいと思っています。

もう20年以上前に私が父を亡くした頃に、ある文芸評論家が新聞に書いていた言葉を覚えています。それは「自分の身体は死ぬことによって無くなってしまいが、しかし私は自分の家族や友人や隣人の心の中に思い出として生きていく。そしてその人たちがだんだんと亡くなり、私を知っている人が誰もいなくなったときに本当に私は死んだのだ」ということでした。もしもこのように考えるとすれば、私は他の人たちの心の中に良い思い出として生きていたい、今はその人たちに理屈ではなく自分の身体をとおして本当に大事なことを伝えていきたい、これこそよりよく生きることだと言えらると思うのです。

私たちはこの地域で友人や知人を沢山持っていることでしょう。この人たちと何かを共有し、この人たちのために本当に必要なことを提供でき、かつ自分らしく生きることこそ豊かな生き方です。そしてそれをお金で買うことは多分不可能ですが、逆にお金がなくてもそれを手に入れることができそうです。

そうしたことを皆さんとともに話し合い、知る必要があることは何か、今決めることは何か、やれることは何か、そしてこの地域でこのことを共有し、仲間として協働していきたいと思いつつこの場所を借りて呼び掛けをしたいのです。

＼どうぞ下記の集いにご参加ください！／

「この地域で 豊かなシニアライフを築く会」 略称「フクロウカフェ」(仮称)

—フクロウは知恵を表す言葉でもあります—

高齢期の課題や願いについて語り合う集いです。年齢にかかわらずどなたでもご参加いただき、ご自分の思いを自由にお話いただくサロンです。今後グループに分けて長期に開催する予定です。会はゆったりと美味しいコーヒーやお茶をすすりながら進めたいと思います。



講師：参加者主体で実施します。

場所：桂台地域ケアプラザ多目的ホール

報告者：第1回 吉田迪矩

(他に報告をしたいと思う方は事前にご連絡ください)

日程：第1回 11月26日(火) 14:00~16:00

テーマ「この会の主旨と

高齢期の豊かな生き方について」

第2回 1月21日(火)、第3回 3月18日(火)、…

以後テーマは、「自立した老後のために」、「成年後見」、「遺言・相続」、「老後の住まい方」その他種々と取り上げてみたいと思いますので、参加者からもご提案をお願いします。

会費：無料ですが、飲物代300円程度をご負担願います。

定員：20名程度

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

私の介護体験記 PART1

～七転び八起き、悩みながら経験を重ねながら進んでいく私の介護～

男性介護者は、女性に比べて孤立しやすいといわれています。慣れない家事や介護をする事に大きな負担を感じてはいても、相談する相手がなく、一人でさまざまな悩みを抱えている方が多いようです。大変なのは自分だけではないと再確認していただくと共に、何らかのヒントになればと思い、すでに介護をされている先輩の声をお伝えすることに致しました。今回は、80代のお母さんを3年間介護している60代男性のお話です。

ケアマネさんは道標

申し訳ないと思うけれど、日中は仕事があるので家を留守にしています。記憶力が徐々に落ちてきている状況なので、この先何が待っているのかを考えると心配です。ただ、頼りになるのは、担当のケアマネジャーさん、先回りしていろいろなことに気配りをしてくれるので本当に助かっています。母が認知症になって、先が見えない中で介護をしてきた自分にとってケアマネさんは道標のような存在、何でも相談しています。一番嬉しかったのは、母が急に体調を崩してしまった時にもすぐに対応してくれたこと。無理をお願いしても、イヤな顔ひとつしないで話を聞いてくれるので、背中に天使の羽根が生えているように見える時がありますよ。(笑)

男性介護で困ること

息子の私が介護をしていて困ることが2つあります。ひとつは料理。母の健康を考えると、少しでも体に良いものを食べさせてやりたいと思うけど、バランスが取れていておいしい料理はなかなか作れません。仕事で帰りが遅いときもあるしね。でも、デイサービスに行った日は、少なくともお昼ご飯だけは良いものを食べられていると思うとほっとしますね。そして、もうひとつは排泄の事。男の私としては、気をつかってしまうことだし、母自身としても、私には手を出してほしくない気持ちがあると思います。そういう意味でこれからも介護の人にフォローしてもらいたい部分です。

喧嘩をしても…。

ストレスはやっぱり溜まります。認知症が原因だとわかっていても、言っていることがチグハグだったり、同じ間違いを繰り返しているのを見ると、どうしても小言が多くなっちゃう。以前は、母を問い詰めてしまうこともありました。もともと母は毅然とした人で、お茶やカラオケ、ボーリングにダンスなど、なんにでも積極的でした。専業主婦だったから世間知らずだけど、私から見たらわがままで気が強い人です。だから昔はよく大喧嘩をしました。私も気が強いほうだから、お互い一步も引かないわけです。でも、冷静に考えれば、以前できていたことが出来なくなって自分を見て、一番つらいのは母自身ですよ。それに気が付いてからは、以前のように母と喧嘩することも少なくなりました。母のほうも私の言うことを素直に聞いてくれることが多くなったように思います。母の好物を食べさせてやりたくて、買って来たものを「今日は食べたくない」と簡単に言われてしまって大喧嘩になってしまった事がありました。後で冷静になった時に、「オフクロのことを一番わかっているのは俺だ。憎くて言ってるわけじゃない」って言ったら、母も「わかってるわよ」って言ってくれたんです。言い過ぎてしまった後は後悔もするし、反省もする。そんな事を繰り返して、少しずつ母に優しくできるようになったのかもしれない。

母に寂しい思いはさせたくない

高齢者だから、昨日できたことが今日は出来ないとしても当たり前かも知れないけど、やっぱり寂しいことです。父がガンで亡くなる前に、姉と「やれるだけの事はやろう」って決めました。親を大事にするのは、自分のためにしていることです。私の子どもにも親を大事にしている私の姿を見せたいしね(笑)。以前、2世帯住宅に住んでいた時には、母から寂しさを訴えられることが多くありました。その後引越しをして、3年間母と向き合ってきたので、今はきっと寂しい思いはしていないと思っています。介護を通して学んだことは、教科書通りには行かないってこと。経験を通して学んでいくしかない。今日の失敗を少しでも明日に活かしたい。悩んだりしながらも進んでいきます。

桂台ケアプラザ・介護者教室のお知らせ

介護者同士で、日ごろの思いを気軽に話せる場を考えています。
ぜひご参加下さい。

日時：平成26年1月25日(土)

会場：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：15名程度