平成26年
12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26年12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

路上に黄色くなったいちょうの葉が舞い落ちる季節になりました。そろそろ、冬本番ですね。以前からお伝えしているように湘南桂台自治会エリアでは、湘南桂台みどりの会が中心となって緑の街づくり事業に取り組んでいます。また、当ケアプラザがある富士見通りは、センターゾーンと呼ばれ、緑化の重点地域となっています。私たちケアプラザの花壇も来年の春ごろには再整備する予定です。そこで、皆様と一緒にケアプラザの緑化計画（みんなで花壇をリニューアル！　横浜一庭の美しいケアプラザに！）を考える検討会の開催を企画しました。つきましては、下記応募要領に従ってお申し込みください。

桂台ケアプラザ・緑化計画検討委員の募集

内　容：ケアプラザの道路側に面した花壇の整備計画の検討
対　象：ケアプラザの緑化計画に関心のある方で2～3回の会議に参加できる人
申込み：ケアプラザ窓口もしくは電話（897-1111）

12月のおしらせ

◆桂台パソコンサロンのお知らせ◆

～暮らしに活かせるインターネットやメールを体験・活用してみませんか～

シニアの初心者大歓迎！　お仲間づくりに最適！　地域のサポーターさんがマンツーマンで懇切丁寧にお教えします。
※パソコンの無い方はお貸出しします（3台まで）

日　時：1月8日、15日、22日（第1・2・3木曜日）
9：30～12：00
募　集：10人程度
参加費：各回100円（飲み物代）
申込み：桂台地域ケアプラザ　☎897-1111

平成26年度 介護者教室 第3回 ～介護について語り合える時間を共に～

介護者教室3回目では、介護者の方同士で語り合える時間をご提供したいと思います。
人は心の内にある思いを誰かに話すことで浄化作用が生まれ、気持ちに安らぎを得ることができると言います。同じ苦労をされている介護者の方同士、日々感じていることやご家族への思いなど、多くのことを共有していただければと思います。
（将来の介護に備えて、経験者の話を聞いてみたいという方もご参加ください。）

日　時：1月21日（水）13：30～15：30　　会　場：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール
定　員：15名程度　　申込み：1月19日までにお電話でお申込み下さい。☎897-1111

お詫び　先月、11月号に掲載しました「本山式筋トレで元気づくり」の文中に誤解を招く表記がありましたので、お詫びと共に訂正を致します。原文中では、「神野さんは、栄区で初めて元気づくりステーションを野七里で立ち上げた時からのメンバーで、リーダー研修も受けておられます」となっており、神野さんが元気づくりステーションの立ち上げに関わったかのような印象を与えますが、正しくは、「神野さんは栄区で初めての元気づくりステーションで2年半筋トレを経験し、リーダー研修を受講されました」です。今回の件について、取材後、神野氏に確認する事を怠ったという基本的なミスについて猛省するとともに、言葉足らずの表現でご迷惑をおかけした事について、関係者の皆様に対し、重ねてお詫び申し上げます。

障害のある人も高齢の人も 誰もが平和で健康に暮らせる街に

～障害者週間（12月3日～9日）が始まります～

障害者週間にあわせて、栄区でも12月５日（金）10時～12時30分に、本郷台駅前広場でキャンペーン＆バザーが開かれる予定です。その障害者週間とは、広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるために法律で定められたものです。桂台ケアプラザの運営法人である「訪問の家」は朋を出発点にして「ひとり一人を大事にし、障害のある人も高齢の人も誰もが健康で平和に暮らせる真の豊かさをもつ社会づくりを目指す」ことをかかげて活動して来ました。来年は訪問の家も30周年を迎えますが、ある障害者福祉の専門家はこの街を奇跡だと言います。その根っこを作っているのは、もちろん障害のある方たちの働きと力にありますが、それを受け入れる土壌は街の人たちの心と力にあると思います。

最近も、この栄区は住んでいる人たちが本当に素敵だなあと感じた場面がありましたのでご紹介します。

エピソード1　職員の話

転職してこの職場に移って来たスタッフと雑談をしていたら、この街に来て驚いたこととして、いつも車椅子の人、知的に障害のある人が普通に街中を歩いていること、それだけではなく、周りの人も気軽にあいさつし、時には話しかけている光景がある事を話してくれました。この街にずっといると特別な事と感じないことであっても人によっては新鮮に感じるのだなあと単純に思いましたが、よくよく聞いてみると、そのスタッフは、以前（10年以上前）近隣市で障害者の入所施設に勤めていて、近所の方に障害のある人の暮らしを理解してもらおうとして働きかけたけれども、上手くいかなったという体験があるという事でした。それだけではなく、散歩をしていると、時には差別的な言葉を投げかけられる事さえあったそうです。随分昔の話とはいえ、そんな体験をした人がこの街に来たら、驚くのも理解できる話です。この光景がどこでも当たり前であってほしいと強く思いながら、この話を聞きました。

エピソード2　ふくろうカフェでの話

この地域交流プログラムでも、何度か取り上げましたが「ふくろうカフェ」というグループがあります。その会の趣旨は、「この街で豊かなシニアライフを送るために、本音で語り合おう」というものです。

ここ2回ほどは、訪問の家の若手スタッフとの交流会、日浦前理事長の講話を行い障害のある方の暮らし、訪問の家の成り立ちや活動についてお話を聞きました。

その話を聞いて、ある参加者は「これまで、曲がりなりにも障害のある人の事について関心を払ってきたが、なにか間違っていた気がしてきた。80才になっても学ぶことがあると改めてわかった」と語られ

ました。その方は、早速、自分の得意分野から障害の方に関わる事を探し始めています。年齢ではなく、何かに気づき、学び、そして行動する姿勢に感銘を受けました。もうひとりの参加者は、初孫を授かった時に、「何でも良いから五体満足で産まれてくれ」と願ったそうです。けれども、朋でボランティア活動をすることによって、障害のある方たちと出会い、ひとり一人がそのひとらしい豊かな生活をしていることに気づいて、考えが変わったそうです。今では、「五体満足で産まれてくれ」という考えが自分の心の中に微塵もないことがはっきりとわかる、と言っておられました。

エピソード3　ご相談から

最後はある方からのご相談です。1年くらい前から、お友達の様子がちょっとおかしくなった。自分たちのできることがないかと、共通の友人3人と集まって、なるべく外に引き出すようにお食事会をしたり、サロンに誘ったりと、少しでもその方が元気になるように関わっている、この他に何かできることはないだろうか？というご相談を受けました。数日後、他の方からも同じようなご相談を受けました。その心配されているお友達は、実は同一人物でした。

人生で持つべきものは、友人だと言われますが、本当にその通りだと思います。みんなが気にかけてくれることで、少しずつ、その方は元気を取り戻し始めています。ケアの語源は、気にかける、心配するだと言われますが、人への思い、気づかいこそが人を元気にするという事を垣間見た気持ちになりました。

また最近、N（認知症）サポーターネットワーク桂台という認知症の方の暮らしを考えていこうというボランティアグループが中心になって、認知症の方がひとりで外に出て道に迷ってしまった時の「徘徊模擬訓練」を実施する計画をしているという話を聞きました。地域の方からの発案で、何かが始まる桂台の底力はすごいと思います。お互いが支えあう街づくりこそ、障害のある人も高齢の人も誰もが健康で平和に暮らせる社会に向かう一歩ですね。

この他にも、この街にはたくさんのエピソードがこぼれていると思いますが、今回は3つのエピソードをご紹介しました。

しかしながら、一方では気持ちがあっても障害のある方や施設にどうやって関わったら良いのかわからないという声も聞きます。そこで、訪問の家ではプロジェクトチームを作って、障害のある方の暮らしを理解してもらう出前講座やボランティアの受け入れ、施設の見学を気軽に行ってもらおうという取り組みを始めました。詳細については、各事業所の窓口でお伝えします。ぜひ、この機会にボランティア活動を始めたい人、ボランティアグループや地域活動団体の研修担当の方など気軽にお声かけください。

総合窓口(桂台ケアプラザ)　☎897-1111

※各事業所のボランティア活動の様子の紹介や、受け入れ窓口のご案内をいたします。

朋第2広報誌「CATCH」を差しあげます。ご興味のある方はお声かけ下さい。

いよいよ「生きがいづくり応援講座」がスタート！
～ 自分探し・自分磨き・そして地域へのお役立ち ～

街路樹の色とりどりの葉っぱが散り急ぎ、しだいに様変わりしていく風景に、今年も余すところあとわずかであることをしみじみと感じる頃となりました。

さて、11月7日（金）より、当ケアプラザのいち押し講座「生きがいづくり応援講座」が始まりました。<開講式>には、40名以上の方々が参加され、5つの分野の内容説明に熱心に耳を傾けてくださいました。その様子をご報告します。

最初の紹介は、「聞き書き」活動です。昨年度の講座終了後に立ち上がったグループ「桂台聞き書き隊」の原田さんによると、活動のきっかけは、「傾聴だけではもったいない」のボランティアさんの一言、そして聞き書き作家の小田豊二氏の「お年寄りがひとり亡くなると地域に一つ図書館が消える」との新聞記事を目にしたことだったそうです。現在メンバーは13名。お互いの進捗状況や悩みを話し合い、語り手の思い出の地を訪ねたり、楽しく活動中です。題名を見ただけで、語り手の生き様を彷彿とさせる冊子が続々と出来上がっています。

次に3Aの活動をご紹介くださったのは「3Aスマイルの会」の笠井さん。会のモットーは「笑って筋トレ　笑って脳トレ」。3Aプログラムの中から脳活性化ゲームの指を使った体操をご指導いただき、“優しさのシャワー”を皆さんで浴びることができました。“明るく・頭を使って・あきらめない”の実践にぜひ参加し、サポーターのお仲間になりませんか？

３番目に登場したのは、「家具の転倒防止」を担当される男性ボランティアグループ「いでたち」の林さん。東京消防庁の地震対策ビデオから、あらためて命を守るには家具の転倒防止が必須であることを痛感させられました。自宅の診断をして実習体験にのぞみ、技術や取り付け方法を学びます。<住まいの修繕編>では襖の張替の実践もあり、わが家の整備を皮切りに、地域防災や見守りの一助として、お困りのご近所へ“お役立ちボラ”を広げていきましょう。

手芸については、当ケアプラザで大人気の手まり制作の様子が紹介されました。実際の手まりを手にした皆さんは幾何学模様の美しさにびっくり！　講座では地割りの仕方から基本のかがり方を職員が丁寧に指導します。まずはご自身の作品を完成し、デイサービスのご利用者とその素晴らしさを共有してみてください。

最後にお話をしてくださったのは、桂台パソコンサロンの岩井さんです。シニアが楽しく気軽に学び合う出会いの場としてH23年にスタートしたサロンでは、暮らしに活かせるインターネットを学び、メールのやりとりをマスターしたいというスマートシニアが参加されています。習熟レベルに合わせマンツーマン体制を敷いているのが当サロンの最大の特徴です。ご自身のパソコン知識の向上と仲間作りにサポーターとしてご活躍ください。

“生きがい”とは……人によってさまざまな捉え方があるでしょう。

“自分らしく生きるために”、他者との豊かな関わりを作り、他の人の役に立つ生き方が大切と締めくくってくださったのは、「ふくろうカフェ」（この地域で誰もが何でも話し合える場として一年前にスタート）世話人の吉田氏です。優しい笑顔から発せられた奥深い言葉が印象的でした。

この「生きがいづくり応援講座」が、皆さんの人生に喜びや張り合いを生むきっかけとなるよう願っています。１月開講の内容は下記のとおりです。ご参加をお待ちしています。

<手芸>１月16、20、23日　<パソコン>１月28日、２月３日　各14：00～16：00

申込み：桂台地域ケアプラザ　☎８９７-１１１１