

com. de
みぬま No.3

発行日 2008年12月22日
発行者 みぬまで暮らす会(準備会)
住所 さいたま市見沼区蓮沼782-5
NPO法人・くらしとお金の学校内
連絡先 (FAX) 048-687-6277
E-mail jimukyoku@kurakane.org

シラコバト長寿社会福祉基金「平成20年度豊かな地域福祉づくり推進事業」
多世代が集う地域の茶の間づくり事業 報告



第1回・準備中

毎回 楽しみな
ワンコイン・ランチ

第1回「ランチとおしゃべりの会」に参加して驚きました。うなぎ、山菜？入り散らし寿司、小魚と野菜の煮付け、香の物は昆布入り白菜、澄まし汁、デザートはアイスクリームとヨーグルトに手作りジャム、しかもうつわが自家製の陶器という懲りようです。料理屋のようだ。

以来、500円玉を握り締めていそいそと参加しています。聞けば、嘉成さんのご主人がすべて料理されたとのことで

す。定年後は掃除、洗濯なども進んでやられるとか。耳が痛い。

嘉成さんは仕事やグループの運営など忙しい中、陶器作り、ご夫婦でダンスが趣味とのこと。私はといえば、植木等の唄のように“掃除洗濯まるでだめ、食べることだけ3人前”です。嘉成さんも私の話でわかったようで、11月20日には「田口さんにも出来る料理にしたからね。」と、常夜なべ(ほうれん草、豚バラ肉)、茹で野菜のディップ(マヨネーズ、山椒みそ)焼き魚、漬物、豆腐の味噌漬けなど。私は、鍋は出来そうですが、ほかはちょっと。

このことは家では話しません。なぜって女房の言うことはわかります。「アンタも少しは見習ったほうがいいんじゃないの！○○さん(奥さんを亡くした知人)のように私のほうが先に死ぬかも知れないからね。」…… ウヘエ。

(田口 秀之助)



第2回・ケアマネの小川さんを囲み「男子、厨房に入るべし」談義。



第3回ランチの会・「この町で暮らす会・むさしうらわ」上田さんが地域の支え合いの話を。



第4回ランチの会・ケアマネの小川さんから地域包括支援センターの話を聞く。

平成20年度 生涯学習総合センター市民活動支援事業
連続5回講座「**老後を安心して暮らす方法**」報告

「老後を安心して暮らしたい！そんな願いを叶えるために、地域にどんな組織やしくみが必要なのか、すでに実践している人たちから学びましょう！」という呼びかけで始まった連続5回講座「老後を安心して暮らす方法」。NPO法人くらしとお金の学校とさいたま市生涯学習総合センターの共催で、定員の40名を超えて申し込みがあり、関心の高さが窺えました。

第1回「**市民の中から新しい共助のしくみが誕生する！**」10月18日(土)

講師は「このまちで暮らす会・むさしうらわ」事務局長の上田寧さん。上田さんは医療や福祉の市民活動を立ち上げ、15年以上にわたってさいたま市を中心に活動し、広いネットワークを持つ市民活動家。



「娘や息子に迷惑をかけずに、出来る限り自立して住み慣れた我が家で暮らし続けたいと思っている人は多い。しかし、介護保険や行政サービスをフルに使っても賄いきれないのが現実……」。そこで考えたのが、同じ地域で暮らす会員同士が助け合う、生活サポート互

助システム。「このまちで暮らす会・むさしうらわ」は、そのモデル事業として8月にスタートし、実際のサポートがいよいよ始まるようだ。

会のしくみは、年間30,000円の会費を払った会員同士で、サポートする人、サポートを受けたい人がお互いに助け合うことが基本になっている。1時間1,000円の有償ボランティアだが、現金の授受ではなく、福祉通貨を使う。あくまで介護保険の隙間を埋めるもので、会員同士では対応できない問題はNPOや医師、弁護士、介護福祉士等専門家の協力会員がトータルにサポートしてくれる。これまでの市民活動で培ってきたノウハウとネットワークをフル稼働して作られたしくみだ。

「みぬまで暮らす会」がめざしているのも、「このまち・見沼」で暮らし続けること。一足先にスタートした「このまちで暮らす会・むさしうらわ」の今後に注目したい！（江野本 啓子）

第2回「**地域のニーズに合わせて様々な介護・福祉サービスを提供**」10月25日(土)

講師は「NPO法人ぬくもり福祉会・たんぼぼ」会長の桑山和子さん。22年前(1986年)に公民館の講座受講者有志で「女性問題研究会」を発足したのが始まりだという「たんぼぼ」。その後、介護保険制度導入を経て、飯能

市から「障害者就労支援センター」や「地域包括支援センター」の事業を受託するまでになった活動の軌跡を聞かせていただく中に、地域で住民主体の福祉活動を長く継続させるためのヒントを探りたいと思った。

講座前の打合せで、「聞いているだけじゃ、ダメよ。まず自分の住んでいる地域にどんな問題があるのか、自分自身で考えなくちゃ！」と、一貫して地域に根ざす活動を進めてきた桑山さんらしい一喝。そこで、参加者に区ごとに別れて討論してもらうことに…あわてて机を並び変えた。

各テーブルで、お互いの自己紹介が始まった。この講座で初めて出会った人たちも、同じ地域に住む者同士という連帯感も生まれてか、たいそう話が盛り上がっている様子。発表の時間になっても話し声は一向に止まず、討論の時間を延長することになったほどだ。

休憩もそこそこに、各テーブルの代表が発表をした。毎日の生活上の小さな支援など自分たちの助け合いで解決できる問題。交通アクセスの改善など行政の力がなければ解決で

きない問題。介護保険制度の改善がぜひとも必要な状況。訪問診療医師の不足や救急医療への不安等々。

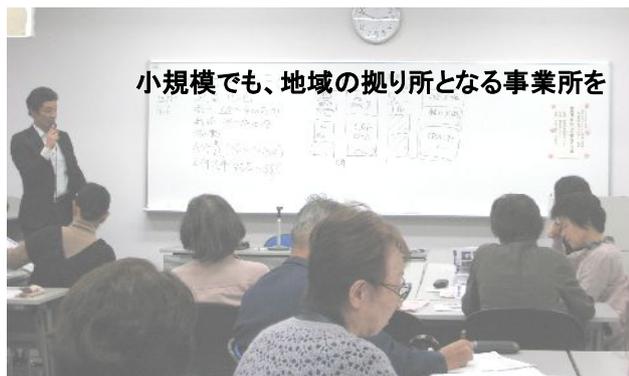
もちろんこの場で結論がでる話はひとつとし



てないが、高齢期の暮らしの課題を、参加者それぞれがしっかりと確認することができたと思う。
(嘉成 勝子)

最3回「フランチャイズで自宅をデイサービス事業所に」11月8日(土)

(株)フジタ・エージェントの荒井直人さんを講師に迎え、「茶話本舗」が展開しているフランチャイズ方式のデイサービス事業について話していただいた。



- ① 自宅(民家)をほとんどリフォームなしでデイサービス事業ができる。
- ② 10人定員のデイサービスなら施設管理者1名、相談員1名の資格者は必須条件だが、他のスタッフにヘルパーなどの資格はいらない。
- ③ 初期投資が約350万円程度。

など、荒井直人さんが語ってくれたことが本セミナー受講者の関心を集めた。

要介護者が日帰りで昼食・入浴・レクリエーションを受けられるのがデイサービス(通所介護)だ。最初の打ち合わせでは「茶話本舗」の創始者で、元Jリーガー・藤田英明社長がセミナー講師の予定だったが体調不良で来られず、急遽、同社不動産事業部長の荒井直人氏がピンチヒッターで登板してくれた。セミナー前半は社長の介護理念「24時間365日のサービス提供」の必要性を熱く語った。

普通、デイサービスというと、利用者の自宅に午前10時過ぎくらいに車がお迎えに来て、夕方4時過ぎ頃には車で自宅に送られて帰ってくる、せいぜいそんなものだと思っていた。だから、共働きで送迎時に自宅に家人がいない家庭だとデイサービスの利用は難しい。

その隙間を衝くように「茶話本舗」は、24時間365日、必要な時に必要なサービスを提供

してくれるデイサービス事業所の FC(フランチャイズ)として登場し、全国展開している。

この3月に筆者が取材したときには直営店とFC店舗は合計65店舗と聞いていたが、8ヶ月後の今回のセミナー時では98店舗に拡大している。

在宅介護で今、必要なのは、長時間のデイサービスと緊急対応してくれるショートステイだ。同社はそのニーズをカバーする事業内容を構成している。ビジネスとして成り立つ鍵は、介護保険のデイサービスと保険外サービスのショートステイを併設していることにある。

茶話本舗のデイサービス利用者の90%以上が認知症高齢者という。いつでも見守りが必要だし、一対一対応にならざるをえない。また、利用者の4割は泊まりも利用しているという。年末年始や連休、夏休みは5人定員の宿泊予約はすぐに埋まってしまうほど圧倒的なニーズ喚起を得ている。

私はフランチャイズのことはよく知らないが、短期間で全国で100店舗も展開するシステムが、本当に在宅介護のバックアップになるのなら、実際に個々のフランチャイズ店の実態を見学してみたくなった。(長沼 和子)

11月21日「茶話本舗デイサービス三条町」を訪問しました

「民家をほとんどリフォームしないでデイサービス事業ができる」という实例を見たいと、市民講座受講者の希望もあって、お二人の方とさいたま市西区にある茶話本舗のFC店を訪問した。連続講座講師の荒井直人さんのご紹介だ。

三条町は大宮駅西口からバスで約20分のところ。訪問した先はオーナーの旧宅で確かに一般民家だった。先方が指定した日時の訪問だったのでオーナーにお会いするのを楽しみにしていたが、不在でお会いできなかったのが残念だ。玄関先で3ヶ月前に入社したという施設管理者から説明があり、2階の事務所を除くデイサービス事業の専用スペースの1階を案内していただく。



スタッフの一人が浴槽に椅子を置いておやつを準備をしている。隣のお風呂場では入浴介助をしている。施設長と話している私たちのところへ利用者さんのお一人(認知症?)が何回もご挨拶に来たりする。勤務中のスタッフは一時も気が抜けない状態であることがヒシヒシと伝わってくる。

近隣の利用はあまりなく、少し離れた与野や大宮からの利用者が主だそうだ。定員10人のデイサービスは、すでに待機の方々もいるという。帰り道、オーナーと同じ名前の食品工場の前を通りかかる。そういえばオーナーは居酒屋の経営と餃子の製造卸をしていると聞いた。デイサービスが不動産の有効活用のひとつになっているようだ。ただ、身近にいつでも引き受けてくれる事業所があることは在宅介護の命綱になっていると思った。(長沼 和子)

トイレもお風呂も大きなリフォームはしていない。

せいぜい手すりを付けたか、シャワーチェアを置いているくらい。玄関の段差もそのままだった。

リビングには利用者さん達がテーブル式の大きな炬燵に入り静にテレビを見ていた。その隣の静養室にはお一人が寝ていた。



第4回「長年、介護・福祉行政に携わって」11月15日(土)

講師の舘谷昌宏さんは、元さいたま市職員。介護保険制度開始以来、準備段階から一貫して介護保険にかかわってきた介護保険のプロ。現在は退職されて「憐もものき」を設立し、居宅介護支援事業、認知症対応型通所介護事業を行なっている。きっかけになったのは、認知症の母親の介護体験。「介護はつらいばかりでなく、濃密な充実した時間だった」と振り返ったことばが印象的だった。

最初に「自分の老後、介護生活を思い描いて見て下さい」という演習からスタート。60歳以降は…、支援が必要になったら…、介護が必要になったら…。いざ想像してみても意外と現実感を持っていないことに気づかされる。

介護が必要になったとき、本当に在宅は可能なのか。舘谷さんによると、単身・認知症なし・介護度5の人が在宅で過ごす場合、1日に必要なサービスは早朝から深夜までの身体・生活ヘルパーが5時間30分。他にお茶入れや話し相手などボランティア(実費負担)もお願いすると自己負担分は1日3,900円に。訪問看護や訪問リハ等が必要な場合は、さらに

上乘せされる。かなりの負担を覚悟しなければならない。

自分の老後をイメージし、どう過ごすのかをはっきり持つことや介護保険・行政サービス、民間サービス、施設等々しつかりした情報を集めること、介護保険になっても行政責任を問いつけることが大事だと改めて気づかされた。

最後に紹介された「フレディの遺言—私を介護してくれるあなたへのメッセージ(もし私が、痴呆性老人になったら、その時……)」が心に残った。
(江野本 啓子)

「もものき」の理念は「共有・共存」

私たちは、利用者一人ひとりの有する能力に応じて、自らの生活様式および生活習慣に沿って、
自立的な日常生活を営む
ことが出来るように支援するとともに、一人ひとりの意志および人格を尊重し尊厳を支えるケアを目指します。



最5回「最後まで自宅で暮らす仕組みは自分達の手で！」11月22日(土)

最終回は「最後まで自宅で暮らす仕組みは自分達の手で」とのタイトルで「おもとくらぶ」代表の嘉成勝子さんの講座が開かれました。



気がかりなことをテーマ別に貼りだしてみると…

嘉成さんは軽い気持ちで知り合いの仲間と話し合ううち、近い将来やってくる自分たちの老後のことなど共通の問題意識が芽生え、これを多くの人と共有したいとの思いで「おもとくらぶ」というく高齢期を支え合う仲間の会を2004年の暮れに発足、以来、勉強会、見学会、講演会、ハイキング、また葬送支援活動など、楽しく地域でお互いが助け合い、最後まで暮らす方法を模索して幅広く活動を続けてこられたとの事です。

講座の最後に、地域で最後まで暮らすため

に必要なこと、気がかりなことなど、それぞれが付箋紙に書き、テーマ別に区分けしました。家事、食事、買い物、掃除、外出、人とのつながり、相談、情報、健康、楽しみ、など。みんなで説明を加えながら話し合いをしました。

多くの人が抱えていることを話し合ううちに自分だけではないのだとの共通意識が、連帯感が生まれると感じました。

最後に、不慮の事故や重篤な病気に倒れたときのために、元気なうちに自分の伝えたいことを書き残しておくことは、家族に「これでよ

かったのだろうか」と悩ませないためにもぜひ必要なことだ、と「緊急対応ノート」の説明をされていました。私も書き入れて分かりやすいところに置くことにします。

今回の連続講座の5人の講師の方が、それぞれのやり方で地域で暮らすための支援をされていることは、「出来れば最後まで今の家で過ごせたら、」と願っている私には大きな救いです。そして、「みぬまで暮らす会」のこれからの発展が楽しみです。（田口 秀之助）



編集後記にかえて「みぬまで暮らす会」への私の思い

還暦を過ぎても、若い頃となにも変わっちゃいない気分であうかうかと暮らしていた私だったが、自分の歳が母の逝った年齢を超えた時、突然、「ああ、いつ死んでも可笑しくない年齢になったんだなあ。」と思った。まるで、うたた寝から醒めた感じだ。

人は誰でも何時かは死ぬ。死亡率100%は間違いなしだと知っている。それなのに、それが自分のことだとは感じていない。私もそうだった。

子育てもどうやら終わり、親たちも全員見送り、いまや夫婦ふたりの気楽な暮らしである。毎年お正月には「あと何回、一緒にお雑煮を食べられるんだろうね。」などとシミジミ言い交わすが、松があげる頃には日常のバタバタした暮らしぶりに戻り、この暮らしが永遠に続くものと思っているらしい。なんの根拠も保証もないのに、我ながら暢気なことだ。

私自身、死ぬことに対しては怖さを感じない。これまで父母をはじめ大勢の知古の臨終に立ち会ってきたが、その誰もが、その間際にはジタバタせず、安らかに眠るように逝く姿を見せてくれたお蔭だと思う。私にとっての死は「眠りから覚めない状態」なので、少しも怖くないのである。

私が怖いのは、「死ぬほど苦しいのに死ねないでいる状態」だ。末期癌などで苦しむ状態になった時にはモルヒネでもなんでもバンバン使って緩和措置を施して欲しいと願っている。延命措置は不要である。自然界の全ての動物は、餌を獲れなくなった時、口からものが食べられなくなった時が終わりの時。あとは静かに眠りながら死を待つ。そんなもんだと思っている。

もうひとつ怖いものが「生活苦」である。単に家庭経済のことだけではなく、生活する上で必要な様々なことを自分で出来なくなった場合の心配である。わずかな年金が頼りの貧乏人なので、それらを全て金の力で解決することは不可能だし、子供たちにはそれぞれの生活もあるし、介護保険だけじゃ暮らし全般を支えることはできないし…どうすりゃいいんだ。

施設で暮らすという手もあるか…ということで、百聞は一見にしかずと施設めぐりに。しかし、結論は淋しいものとなった。有料老人ホームは、入居一時金にも毎月の支払いにも手が届かず、選択の範囲外。特別養護老人ホームは何百人待ちの状態、緊急性の高い人優先とかで望み薄。高齢者専用賃貸住宅は、夫ならばどうにか払える範囲でも、遺族年金となる私ではムリ。こうなったら、最後まで自宅で暮らし続ける覚悟をせねばなるまい。それには「転ばぬ先の杖」と「転んだと



きの頼みの綱」の確保が必須条件だ。よ～し、だんだん頭の整理がついてきたぞ。

そんなとき、「市民の医療ネットワークさいたま」の上田さんからお誘いがあった。「地域で支え合える仕組みを作りたい」とのこと。なんと良いタイミング、さっそく会議に参加させてもらう。2007年8月5日の第1回設立準備会には医療や介護の現場に関わる人や市民活動をしている人たち15名が参加。以来ケンケンガクガク、利用しやすく継続可能な仕組みについて討議を続け、まずは武蔵浦和界限で実践しよう、ということになった。2008年8月2日「このまちで暮らす会・むさしうらわ」設立。会員拡大に向けて元気に活動が続いている。

さて、武蔵浦和はその地域の人たちが頑張っているし、肝心なのはオラが町だよ、と自分本位な私。去年「見沼区介護福祉マップ」作成で調査ボランティアを共にした4人が集まって「杖」と「綱」の仕組みづくりに取りかかった。「みぬまで暮らす会(準備会)」の発足である。

大勢の人にこの取り組みを知らせて仲間になってもらうことから始めようと、「講座」と「会食の会」を計画した。世話人のひとりである長沼さんの所属するNPO法人くらしとお金の学校が講座を担当、平成20年度生涯学習総合センター市民活動支援事業の補助金を受けて「老後を安心して暮らす方法」連続5回講座を開催した(報告ページ参照)。私が所属するおもとくらぶく高齢期を支え合う仲間の会が会食を担当、シラコバト長寿社会福祉基金の配分を受け、平成20年度豊かな地域福祉づくり推進事業「多世代が集う地域の茶の間づくり」としてランチとおしゃべりの会を開始した。(報告ページ参照)

講座にはさいたま市全域から参加者があり、その中からランチの会に足を運んでくれる人も出て、ゲスト(講師)の話や他の参加者との意見交換で、それぞれの地域に同じような仕組みを作りたいとの声が上がった。すでに活動を始めている「この町で暮らす会・むさしうらわ」や活動を開始した「みぬまで暮らす会」の事例を参考にしたり、お互いの体験や情報を交換しあい支援しあって、あちこちに「在宅で楽しく老後を暮らせる町」ができることを願っている。

実は、我々が「みぬまで暮らす会」には無謀とも思える計画がある。3年後には本格的な「サロンみぬま」を開設することだ。高齢者だけでなく、障害のある人も子育て中の人、だれでも集まれるサロン。ひとりで淋しいときに来られる場所。困ったときに頼れる人がいる所。急なショートステイにも対応してくれる部屋。そんな所があれば在宅での独り暮らしも苦にならない。とは言うものの、これを実現するのは簡単なことじゃない。大勢の、ほんとうに大勢の力が結集されなければ、夢で終わってしまう話だ。

死亡率100%なんだから、いずれ誰でも独り遺ることになる。夫と私、どっちが遺るかわからないところが厄介だが、いずれにしても、ご近所さんを頼りにしなければ生きていけなくなるのは目に見えている。元気なうちに夢を現実にしなくちゃ。みなさん、力を貸してください。

12月15日、「みぬまで暮らす会」今年最後の事務局会議を開いた。講座とランチに参加された方からの紹介で、つい最近まで飲食店を経営していたというSさんと、NPO法人・くらしとお金の学校の会員Mさんが参加してくれた。Sさんは3年ほど前から、共生型住宅を造れないか模索中だったとのこと。私たちのランチの会に、プロの腕を貸してくれるという心強い申し出をいただいた。Mさんはファイナンシャル・プランナー。「サロンみぬま」の建設費や運営費の計画の際の「鬼に金棒」。強い味方が二人も増えた上、長沼さんが用意してくれたカレーライスで満腹の私、「来年はイイこと、ありそう！」帰りの暗い夜道も、軽い足取りでありました。(嘉成 勝子)





サロンみぬま ランチとおしゃべりの会

毎月、第1・第3木曜日 午前11から
場所 東武野田線・大和田駅から
徒歩7分（地図をお送りします）
参加費 500円

第1回 08/9/25 メニュー

第3回 08/11/20 メニュー

「ランチとおしゃべりの会」参加お申し込みは
687-6277(くらしとお金の学校・長沼)
683-4743(おもとくらぶ・嘉成)

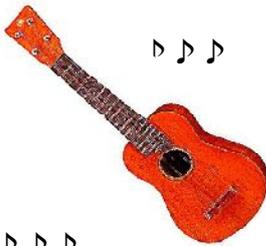
* 2009年は1月15日から始まります。

第2回 08/11/6 メニュー

Com.de みぬまNo.3発行者:(みぬまで暮らす会世話人)江野本啓子・嘉成勝子・田口秀之助・長沼和子

コンサート & 歌声喫茶

- 第一部 コンサート MAKOTO(重廣 誠)さんの演奏
珍しい六弦ベースは魔法の音色。プロの技に酔うひとときを！
- 第二部 歌声喫茶 地元の音楽家たちも応援に駆けつけてくれます。
懐かしい歌を、みんなで一緒に歌いませんか？



♪♪♪

♪♪♪

日 時：2009年5月23日(土) 午後2時開演
場 所：七里コミュニティセンター
参加費：1,000円
申し込みは：FAXで、687-6277 (くらしとお金の学校・長沼)
683-4743 (おもとくらぶ・嘉成)

みぬまで暮らす会 会員募集中！

「自分の家で最後まで暮らし続けたい」人のための支え合いの仕組みをつくります。

- ① 地域の茶の間「サロンみぬま」で、ランチとおしゃべりの会をして
- ② 暮らしに役立つ講座や講演会、施設見学会、楽しい集いをして
- ③ 福祉・介護関係の団体や専門家とネットワーク、会員へ情報提
- ④ 会報「Com. de みぬま」を発行します。



年会費 一般会員：1,000円 世話人：12,000円
(会の運営に参加し、議決権を持つ会員)