

com. de
みぬま No.4

発行日 2009年3月30日
発行者 みぬまで暮らす会・世話人会
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

「緊急対応ノート」走る走る!!!



みぬまで暮らす会がネットワークしている市民団体、「高齢期を支え合う仲間の会・おもとくらぶ」が作成した「緊急対応ノート」が1月30日読売新聞の家庭・くらし欄に掲載されたところ、全国各地の独り暮らしの人、高齢者夫婦、離れて暮らす親を心配する子供達、町内会や老人会の役員、マンション自治会の理事、ケアマネージャーや民生委員、老人ホームの職員、地域でボランティアをされている人等々から連絡、申し込みが殺到しているという。

この反響の大きさは、「救急医療や介護の現状が充分とは言えない今日、そして、近隣住民同士の助け合いにも限界を感じる毎日の暮らしの中で『もしも』のことが起きたときの不安や心配は、どこに住んでいても、誰でもが抱えている」ということを物語っているのだと思う。

私たちの住む町「見沼区」にも、困ったときに気軽に『助けて!』と言える仕組みを早く作らなければ…と、改めて痛感した。

- * 緊急対応ノートは、サロンみぬま(みぬまで暮らす会事務局)で、購入できます。
- * 郵送希望の方は、おもとくらぶ 事務局へ TEL&FAX:048-683-4743
- * 1冊200円(送料は6冊ごとに80円)です。

緊急対応ノートの特徴と書き方

現在、エンディングノート、遺言ノート等がさまざまな団体から発行されていますが、それらの殆どは、「緊急時にすぐに誰か(救急隊員や医師等)に伝えなければ困ること=家族の連絡先や病歴・担当医、医療等に関する自分の希望等」と、「しっかりと保存してプライバシーを守らなければならないこと=財産や相続に関する事」が一緒になっていて、せっかくなにも書いても人目にふれる場所に出しておくことができず家具や戸棚の中等に納めてしまい、緊急時に誰にも気づいてもらえず、それでは役に立ちません。

「緊急対応ノート」は、「緊急時に伝えたいことのみ」を書き込むように作りましたので、何かあったらすぐに見つけられる場所(電話機の側など)に吊していただければ、と思い紐通し穴を付けました。

財産に関する項目は、別途作成していただき、ふだん人目につかない場所に大切に保管していただきたいと思います。特に、大切な財産を愛する人に贈るための「遺言」は、法的に間違いなく効力を発する「公正証書」にすることをお勧めします。

書き込みにあたって、連絡先や病歴等はすぐにも書ける項目ですが、医療や葬儀に関する自分の希望を書く項目では、なかなか気持ちが定まらず、筆が進まないかも…と思います。おもとくらぶの勉強会では、「とりあえず鉛筆で書いておき、ときどき見直したり書き直したりしましょう。」と言っています。そうすることによって、自分自身の価値観や生き方が見つめられて、気持ちの整理の手助けになるかと思うからです。

おもとくらぶ

みぬまで暮らす会 世話人：伊多波安子・江野本啓子・小川文江・嘉成勝子・田口秀之助・長沼和子

1月15日 ゲストは、ふるさと見沼の緑を守り育てる会の代表・長澤隆司さん

2年前の秋、長澤さんのお声がけで大和田一丁目の畑に出かけた。ちょうど大根とじゃがいもの収穫時でこどもたちはじゃがいものを掘り起こし、大人たちは大根を引き抜いていた。その後ごちそうになったトン汁は上記の会のお母さん達の手作り。参加していた親子は春岡や岩槻から来ていて、大和田や蓮沼からの参加者はいなかった。帰りのおみやげは大根。「持てるだけ持って行ってよ。」自転車の籠にのせられるだけの大根を詰め込んだ。そんな長澤さんの活動をみんなで聞きたくてお招きした。(長沼)



2月5日 ゲストは、配食サービスの香野恵美子さん

香野さんは見沼区中川にある「やどかりの里授産施設」の食事サービス・エンジュの責任者です。高齢者向けのお弁当の配食作業の車で、スタッフと当日のお弁当を持ってやって来ました。エンジュはお弁当の宅配を、精神障害のある人と施設職員20名で運営しています。昼食を80~120食(月~金)、夕食の100食前後(月火木金)は、さいたま市からの委託業務です。

香野さんのお話から、お弁当を届けるという作業は「お弁当を受け取る人と、こころといのちをつなぐ」作業のようです。お弁当を手渡しするときの顔色や会話で体調の変化を見て取れるし、お弁当の食べ残しで食欲や好き嫌いもわかります。お弁当を心待ちにしている方から「いつもありがとう」言われるだけで、どれだけ気持ちがポツと温かくなるでしょう。

2月19日 ゲストは2年前に自宅を売却して奥様と有料老人ホームに入居した大野晴孝さん

有料老人ホームに入居された方からのお話はなかなか聞けないものです。配食サービス「ひまわり」の織本さんや中山さんも参加されて、大野さんの老人ホーム入居動機から生活体験、これから入居を考えている方々へのアドバイスまで興味津々でお話を伺いました。

入居動機の1番は体力の衰え。夜、体調不良を訴えた奥様を背負い階段を降りようとして、余りの重さに愕然とした体験が引き金になったそうです。判断力のあるうちに“安心・安全”を確保しておこうと。2番目は有料老人ホームの総量規制



で新設のホームが増えにくくなっていることと、近々、介護型療養病床が廃止されることで、多くの人たちが追い出される状況を考えて早めに手を打ったということ。「国や行政を頼れるのか、疑問。」と言われました。

費用は、入居一時金4500万円、これは持ち家の売却でトントン。月額費用は14万7千円です。金融資産は手付かずで済んだので気持ちにもゆとりができたとのこと。さすが、ファイナンシャルプランナーの大野さんならではのお手並みです。「皆さんは老人ホームを選ぶ際に建物や部屋、サービスメニューばかりに目がいきますが、大事なポイントはそのホームの経営、事業の継続性です。」と。いつの間にか経営主体

楽しい語らいとランチの会 ☆○☆*☆☆○*☆*○○☆*☆○*☆☆○*☆*○○☆*☆☆○☆*☆

が変わってサービスが劣化したという話はよく聞きます。アドバイスがわりに川柳で締めくくってくれました。

「死ぬまでを 託したホームに 先立たれ」

(長沼)



3月5日 ゲストは、中国人留学生の李 淼(リ ミョウ)さん

【李さんをお招きしたキッカケ】 昨年、長沼宛に、「実習をさせてくれる中規模の有料老人ホームホームを探してほしい」と友人を介して連絡してきたのが李さんだ。中国も「高齢化率世界一の日本」を追いつけ追い越せの超スピードで地球上最大の高齢社会になる。そんな興味もあって、「ドイツの介護保険制度の勉強会」や、50人～100人規模の有料老人ホームと一緒に訪問し、実習もしてきた。介護施設に入居している日本の高齢者ばかり

ではなく、地域で普通に暮らしをしている日本人も知ってもらいたくて、ランチにお誘いした。

【日本の介護ビジネスを学びに】 李さんは中国の看護学校を卒業して来日。2年間日本語学校へ通い、日本社会事業大学に入学・卒業。今は修士課程で日本の有料老人ホームのサービスの特徴や管理システムを勉強している。1980年代生まれの李さんはもちろん「ひとりっ子」、大都市では「ひとりっ子」政策が徹底されていたそうだが、お金持ちは1200万元(1200万円位)で二人目の子の戸籍が買えたというお話も聞いた。当日のランチ参加者にはトラベラーズが何人もいて中国の名所・旧跡の話題に花が咲いた。

(長沼和子:高齢者の暮らし方や住み替えを中心にライフプランの相談業務を行っているFP。)

3月19日 うどんまつり…手作りうどんと天ぷらと、おまけに演奏も!

【暮らしを楽しむプロのワザあり!】 元レストランオーナーの鈴木進一さんが奥様と天ぷら道具一式を携えてやってきました。当日の天ぷらメニューを見てビックリ! 旬の野草、ノビル、蕨の薹、蓬。「お店で買ったのはお茶とチカ(海水のアユ)だけです」と。奥様が手順良く衣を付けた野草を天ぷらに変えていきます。なんだか、ゆっくりしていて揚げ物をする時の慌ただしさが見えません。「150℃くらいの温度でゆっくり(5分間位)あげると、時間がたっても天ぷらはグシャッとならないですよ。」「魚やイカは衣をつける前に粉をはたいておくと油がはねないね。」と実地に教えてくれます。材料費だけの負担でお引き受けいただきました。ありがとうございました。

【究極の地産地消生活を取り戻す!】 ご主人の車でうどん打ちの道具一式持ち込まれたのは林二三子さん。ご自分で育てた麦を製粉して2kgお持ちいただきました。500gづつ4回に分けて“捏ねて、踏んで、切って”茹でたて饅頭をいただきました。林さんは二毛作の畑で春に小麦を蒔き、秋に収穫すると次は大豆を作り、2月にはその大豆で味噌まで作るそうです。次は味噌作りもお願いしたいな。

【オカリナの音色が春の食卓に彩りを添えて】

5月23日の「コンサート&歌声喫茶」にも出演してくださる河本さんが、オカリナで「故郷」を聴かせてくれました。

(長沼)



***** 「たすけて！」と言える関係 *****

最近3人の知人が脳卒中で倒れました。お見舞いに行くと、歯切れのよい話しぶりだった人が、ろれつのまわらない言葉、生気のない表情なので驚きました。オムツの状態とか。ショック、私は入院するようになったら見舞いはお断りするつもりです。

私は障害者団体の役員をしています、長く欠席をしていた人が先日の役員会で「やっとのことで今日出席したが、もう出てこられる状態ではないので今年度限りで引退したい」と言われました。私はいつの間にか最年長になってしまった。これからの行く末を考えると、不安を通り越して恐怖に近くなっています。七十七歳、喜び寿ぐ気持ちなどにはとてもなれません。なんだかウツです。

昔、子供を背負い10キロの米を買い、下げてきた女房も人工股関節になり膝痛で、牛乳パック2本を近くのスーパーで買って来るのがやっとなです。

なんとかこのまま自宅で過ごしたい。動けなくなることを見越してパソコンをもっと上手になろうと訓練しています。郵便局に行かなくても郵貯ネットで現金を持ってきてくれる制度があると言うので、年金受け取りを郵便局にしたり、ネットで買い物、e-タックスで確定申告に取り組んでいます。

「みぬまで暮らす会」で、多くの「たすけ手」にお会いできたのは幸いです。出来る限り自立をしていく覚悟ですが、どうしても助けが欲しいときは「たすけてえ！！」といえる関係を築いていたい。このためにも、もっと協力しなくてははいけないのですが。 (田口)

***** 地域密着型認知症対応型通所介護 もものき 見学会 *****

3月3日、天気予報は雪を告げる寒い日、デイサービス「もものき」を訪問しました。「もものき」は、JR南浦和駅から徒歩5分という便利な場所、静かな住宅街にありました。社員寮を改装したという若草色の外壁が優しい雰囲気、2階建てで、施設というより「お家」という感じでした。玄関ホールや廊下が広く、あちこちにソファが置かれていて、外出から帰った時やリビングに居るのに飽きた時、チョット腰掛けて一息いられる暖かな空間です。「少人数(6~8人)で、自分の家のようにのんびりとしていただけよう、介護職員も家族のように共に一日を過ごしています」「昼食も外注はせず、職員の手作りです」との言葉どおり、大規模施設のデイサービスとはひと味違うアットホームな雰囲気でした。



あちこちの町に、誰でもいつでも気軽に立ち寄れて食事やオシャベリや相談ができる、こんな雰囲気の「たまり場」があれば高齢期の独り暮らしには心強いね、と話しながら帰りました。(嘉成)

フェアトレード エルメラ コーヒー 販売中
ドリップ10袋入り 500円

東ティモールの無農薬栽培のコーヒーです。
販売元は NPO・プロジェクトウイング。春日部の障害者通所授産施設が袋詰め作業をしています。
あなたが美味しいコーヒーを飲むだけで、東ティモールのコーヒー栽培生産者の支援と障害者自立支援が同時に手軽にできる仕組みです。

コンサート&歌声喫茶 ♪♪♪

日時： 5月23日(土) 2:00~4:30
場所： 七里コミュニティセンター・大ホール
会費： 1,000円 (飲み物とお菓子付き)

お申し込みは、TELまたはFAXで
048-687-6277 長沼まで