

ひやくさい

2013年(平成25年) 3月発行 No.60

福岡県高齢者福祉生活協同組合

〒812-0025 福岡市博多区店屋町3-23
サカタビル2F
TEL (092) 282-1431 FAX (092) 282-1433

発行責任者：理事長 宮田 育郎
編集責任者：ひやくさい広報委員会

Email : ikiiki00@mba.sphere.ne.jp

ふくし生協

検索

青葉事業所

TEL 092-663-2013

〒813-0025 福岡市東区青葉6-29-10



地域の方々にご協力を賜りながら、地域に根ざして愛され、信頼される青葉事業所になれますよう、職員一同、力を合わせて頑張っていきたいと思っております。

所長 渋谷 文代



宅老所(小規模通所)
青葉もやいの家
&
宅老所(認知症対応)
青葉もやい

2012年5月に、福岡市東区青葉6丁目の新拠点に移転して、あっという間に10ヶ月が経ちました。すぐ近くに山と田園が見わたせる高台の景色のよい場所で、ご利用者さまと一緒に、職員10人が一日一日を大切に、楽しく過ごしています。

これまで「宅老所 青葉もやいの家」として10年間、通所介護事業に専念してまいりましたが、今春2月1日に地域密着型サービスの1つである認知症対応型通所介護の「宅老所 青葉もやい」を立ち上げ、現在の一般型と併設する形で運営しております。ふくし生協では、まだ例のない運営スタイルですが、良い先がけとなりますよう努力してまいっている所存です。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

福岡県高齢者福祉生活協同組合の県内全事業所を紹介します。
今回は「青葉事業所」です。

『基本構想2025』の発表に向けて

専務理事：稲月 秀雄

今年6月23日、第14回通常総代会が開催されます。そこで発表する予定の『基本構想2025』のスローガン(案)です。構想の背景(必要性)と全文(案)は、事業所・支部で閲覧できるほか、ホームページ「基本構想コーナー」にも掲載していますので、ぜひ、ご意見をお届けください。

スローガン① …構想の柱①：協同組合原則・『めざすもの』

～理念・原則に基づく行動…「思いと活動」を未来へつなごう～

《解説》私たちが掲げた理念『めざすもの』の実現に向けて、協同組合原則に則った行動を心がけます。原則・理念に基づく行動指針をふくし生協として定め、事業所・支部および組合員としての目標を4つの行動規範に沿って、自らのことばで宣言し、自身と誇りをもって未来へつなげる方針を表現しました。

行動規範(案)

1. 「地域」とつながり、信頼を得ます
2. 「利用者・家族」とつながり、ニーズの実現に取り組みます
3. 「働く者」が互いにつながり、信頼しあいます
4. 私たちの思いと活動を「次世代の組合員」につなげます

スローガン② …構想の柱②：組合員参加の宅老所ケア構築

～安心・安全の支え合い…「宅老所ケア」を地域に広げよう～

《解説》「宅老所ケア」はニーズに基づく介護・福祉(制度事業と独自サービス)と生活支援(安心サポート)を全組合員が相互に実践し、支え合う取り組みです。意欲と能力がある限り、いくつになっても地域における役割があること。自らの(老後などの)不安を仲間と解消し、安心の一步を踏み出すこと。地域と生活を共にする仲間とつながること。それらを可能にする「宅老所ケア」を浸透させることを表現しました。

スローガン③ …構想の柱③：職員組合員の「やりがい」

～人生を豊かに彩る…「働きがい・生きがい」を共に創ろう～

《解説》「〇〇がい」とは、「〇〇に意義を見出すこと」です。職員組合員には、生活を支える現役世代と自らの生活を豊かにするために活動するリタイヤ世代が存在します。つまり、「やりがい」には2つの意味合いがあり、前者は「働きがい」、後者は「生きがい」ということです。その両者がつながり、相互に尊敬しあい支え合って活動することがふくし生協に豊かな発展をもたらすという思いを表現しました。

スローガン④ …構想の柱④：全組合員「共通」の大目標

～夢も希望もひとつつながり…「ふくし村構想」を共有しよう～

《解説》創立の精神でもある「ふるさとの暮らし＝幸せ」を全組合員が実感し、住み慣れた地域における生活上の「安心・安全」に加え、余暇や終末期の備えなど「豊かな住みよい環境づくり」を実現する「大目標」を共有して、全組合員の夢や希望がつながった「ふくし村(仮称)」を実現する方針を表現しました。

リレー・エッセイ ④

「傘寿」の夢と本音

理事 石田 静男



石田静男氏

あと半年もせぬ中に、私も「傘寿」の歳を迎える。自ずとペンは天下国家より自分の終盤人生に向う。勝手に動かせないのが「過去と他人」と云われるが、これから迎える「時代」も残る「人生」もそう簡単ではなさそうである。

考えてみれば、生きとし生けるもの全てが、矛盾の産物みたいなもので、それが生成、脱皮、永遠へとつながる、命のリレー、エネルギーの源かと、哲学めいた解釈を試みたりしても、理屈と現実にはいつも格差がある。

ところで、私は大学時代の4年間、自治会と大学生協、卒業後「志願」して大学生協13年、九州生協連合会4年、それから鹿児島と福岡で地域生協25年、定年後は非常勤の立場で今日まで14年、九州の地域生協事業連合、高齢者福祉生協、福祉NPOと関係させてもらい、常勤で42年、非常勤まで加えれば60年近く「共助」セクターに身を置き、生活の糧を得、社会運動にも参加してきた。

私はその友人の最後の病床を見舞った時、ふと、「人の最後はほぼ例外なく、生きざまが死にざまです」とのあるホスピス医師の言葉を思い出し、あとは現代医療と運命女神の力を期待したものの結果は逆に、余りにも厳しく、非情なものとなった。それをどのように受けとめ、彼の残したメッセージは何だったかと今も思い続けている。



この頃私は、少年時代から青年・壮年：と過ぎてきた故郷の山々と、そこから見下ろす筑後の大河や桜島を抱える錦江湾、更には日本海へと広がる玄海のを思い浮かべながら、残る家族の者たちが「散骨」の旅を楽しんでいる光景を描いてみることもある。

漢字クイズ(頭の体操)

何と読むのでしょうか？

- ① 悪食
- ② 訝しい
- ③ 独染
- ④ 悉く
- ⑤ 市井
- ⑥ 峻す
- ⑦ 骰子
- ⑧ 手水
- ⑨ 轟く
- ⑩ 心太
- ⑪ 螺子
- ⑫ 腥い
- ⑬ 犇めく
- ⑭ 一入
- ⑮ 益荒男
- ⑯ 瞬く
- ⑰ 木乃伊
- ⑱ 冶金
- ⑲ 養蚕
- ⑳ 流鏝馬

(答えは11ページ)

何とか平均寿命は通過して、辛うじて我が命への最低の責任は果たしたと云うある種の「安堵」と幸運だったことへの「感謝」はあるものの、正直なところ、未だどこかに何か忘れていような「不足」、「不安」も同時にあり、曖昧模糊として晴れぬ気持ちはいくらか残していることも否定できない。

10年前、父を亡くした時、私は家の後継ぎ長男、喪主として親族や寺との間で、先祖代々「当然」とされてきた葬式の形式や家の宗教、墓のあり方で意見の違いを調整せざるを得なかったことがある。最近、生協でも「エンディング講座」で延命治療や葬儀のあり方について、いろいろ情報提供している。創立期から世話になっている早良区の医師、二ノ坂先生は「病院で死ぬのはもったいない」という本で死をめぐる現代医療や家族地域のあり方に新たな角度から問題提起されている。高齢者にとつて、死ぬことは人生最後の大事なことであり、残る人生をどう生きるか

た年だった。

シリーズ

人生の高齢期を考える

エンディングを迎える場所はどこにしますか

NO.4

制度や施設で良いのだろうか

最近、グループホームを、認知症が進行して世話ができなくなつたという理由で退所させられ、次いで老人保健施設に入所させられ二四時間拘束用のつなぎ着用、深夜にベッドから転落し顔を九針縫合、入院中に感染症に罹り三ヶ月入院と酷い目にあつた九〇歳の女性の娘さんが、拘束しない普通の生活をさせて欲しいと宅老所を訪ねてこれを受け入れました。

ところが、市の福祉事務所が、宅老所入所者への生活保護費支給は認めないと、宅老所がいいという娘さんの願いは聞き入れず、わずか一ヶ月でまた元の老人保健施設に強制的に移したのです。

制度というものは、本来福祉に寄与することが目的ですが、この女性のように、本人・家族の意思は尊重されず、暮らし方やその場所まで強制されて人生のエンディングを役人が都合のいいように扱ふ不条理な行政です。

私たちは、公の制度により恩恵

を受けることを期待し、それが前提で税金や保険料を納めているわけですが、いざ、困って医療や介護を利用する立場になると制度や運用する行政の、個人の事情には思いを至さない冷たい対応に直面してたじろぐのです。

グループリビング

水巻事業所の「生協ホーム赤とんぼ」や嘉飯事業所の「ひやくさいハウスやまだ」は、グループリビング(仲間同士の共同生活)という住まい方の考えに基づいた住宅をめざしています。医療や介護を必要とする生活になつても、人のぬくもりやつながりを感じながら普通の家で暮らし続けたいという思いを大切にしていこうという住まいです。

近年、若者の間で、他人と一緒に暮らすシェアハウスが話題となつていきます。家賃などの費用を軽減したうえ、さらに条件の良い住まいが手に入るわけです。若い人の間にも他人と暮らす不自由さよりも人のいる温かさ・にぎやかさ

が尊重されているとも見え、生活の質を連帯や共同に求めているのではないかと思われまます。阪神淡路大震災で、助けあう・支えあう共同生活の良さが見直されました。東日本大震災では、家族や地域の結びつきなど人と人とのつながりが「絆」という言葉で表現されました。

グループリビングは、気の合った仲間や理念を共有する同士などが一緒に暮らす生き方です。今、「みんなで一緒に暮らしたら」と

健康ひとくちメモ

水分補給は忘れずに!

啓蟄も過ぎましたが、気温の低い季節は夜中の尿意で目を覚ましてしまうことがあります。起きることで家族に迷惑を掛けたくないといった理由で水分補給を控える人がいます。しかし、過度に控えるのは体に良くありません。

私たちの体の約60%は水分といわれていますが、年齢とともに体内の水分量は減少し、70歳以上では50%まで低下します。喉の渴きを感じにくくなるため、高齢者は気が付かないうちに水

いう題名のフランス映画が全国で封切り上映中です。人生のエンディングを迎えようとしている夫婦・友人の五人が、最後まで自分らしく生きたいと一軒の豪邸を借りて共同生活を始めるのです。七五歳になったジェーン・フォンダが主演しています。欧米の先進国でも高齢者の生き方が問われているのです。二一世紀の新しい住まい方として注目されるグループリビングをこの指とまれ方式でやってみませんか。(理事・吉野 道利)

分不足になりがちです。水分不足の状態が続くと血液の濃度が高くなり、血管内に血栓ができやすくなります。その血栓が脳や心臓の血管を詰まらせると、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすため、普段から食事を含めない分量で一日に1000の水分を摂取する必要があります。

また、風邪やインフルエンザにかかると大量の汗をかき、下痢でも多くの水分を失います。この様な状況では水分だけでなく、体に必要な電解質も失われてしまいます。市販の経口補水液などで水分を補給するのも良いでしょう。

(西日本新聞より引用)

街かど探訪

我が町の有名
スポット紹介

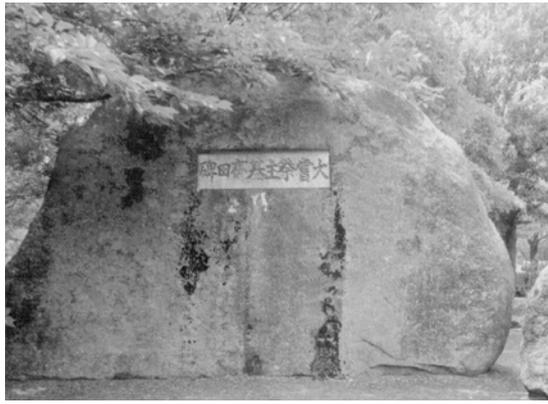
早良区脇山地区

ひと・みず・みどり豊かな
歴史と伝統の里

No.12



すきさいでん 主基斎田跡 (脇山中央公園)



田植えの際に踊った「お田植舞」は現在も引き継がれている。脇山中央公園には、主基斎田の記念碑と日本のお茶発祥の地記念碑の茶徳碑がある。

福岡市早良区は、ひと・みず・みどりが光り輝いてふれあいと交流のある街。脊振山系の「みどり」と室見川水系の「みず」という豊かな自然環境に恵まれる一方で副都心を有する多様な魅力にあふれる区です。

〈郷土の歴史から〉

野芥櫛田神社の新穀祭が11月23日に行われました。新穀祭とは、氏子さん達が今年とれたお米やお神酒・山の幸・海の幸を捧げ豊作に感謝するお祭りの事です。関連する言葉に新嘗祭があり、今日では勤労感謝の日とは「似て非なるもの」かもしれません。

新嘗祭は宮中儀式の一つで明治6年に祭日に制定され、新憲法下では昭和23年「勤労感謝の日」と制定されました。新嘗祭で忘れてならないのが「脇山の主基斎田(すきさいでん)」の事です。昭和3年11月昭和天皇即位の大礼践祚大嘗祭(せんそおおなめさい)が行わ

れるにあたり、新嘗を献上する斎田が全国から2ヶ所選ばれることになり、東は滋賀県から西は福岡県に決定され、それを受けて福岡県では旧前原市・現筑紫野市・早良郡脇山村の3ヶ所の内から「脇山村」に決定されました。

毎年6月には早乙女の舞いを奉納し、田植えが行われます。9月23日秋季皇霊祭(現在の秋分の日)に刈り取られた米3石(四五〇キロ)が西新駅から京都へ送られました。脇山から西新までは全て徒歩でしたから、旧早良街道筋にある野芥櫛田宮まで一休みして通られたのではないかと考えられています。

尚、早良区脇山地区には伝統芸能「お田植え舞い」が残っています

野芥櫛田神社の 十日えびす



縁切地藏 (えんきりじぞう)

町中にひっそりとたたずむお地藏様。男女間のいざこざや重い病気などの悪縁を切るのにご利益があるといわれ、訪れる人も多い。



昨年は6月12日「脇山小学校創立百二〇周年」の記念として早乙女姿の脇山小児童と地域住民が田植え歌に合せて優雅に舞ったとの事です。また、近くの櫛田神社、縁切り地藏さんは、我が「たのしか荘」から徒歩10分の所にあります。興味のある方は一度参られたら如何でしょうか。

脇山地区は弥生時代の遺跡が多く、市内でも有数の農耕地帯として長い歴史と伝統を有した緑豊かな田園風景が広がっています。

そして、室見川水系の景勝地36ヶ所、脊振山系の景勝地26ヶ所など、風景・歴史と伝統文化・登山とまだまだよかところがあります。誌面の都合で省略。

(福岡事業所 西南拠点

組合員・梅野 幸樹)

最近の新聞ニュースから

医療最前線

超高齢社会を迎え「自立した老後」への関心が高まっています。そんな中「ロコモティブシンドローム」(略称・ロコモ)がクローズアップされています。ロコモとは何か、なぜ重要なのか、日本整形外科学会理事長で九州大大学院医学研究院整形外科学分野の岩本幸英教授に聞きました。(以下Q&A形式です)

維持が重要

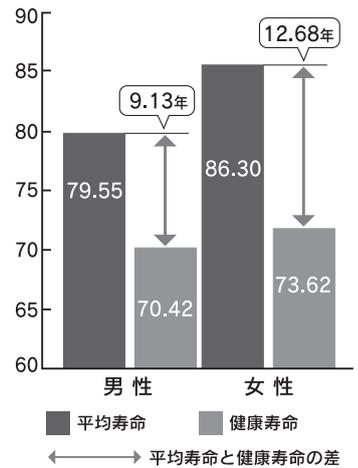
脳血管障害を抜きトップに

Q 2013年度から始まる健康維持の国民運動「健康日本21(第2次)」でも取り上げられている「ロコモティブシンドローム」について教えてください。

A 体を動かす器官である骨、関節、筋肉、神経(総称して「運動器」)の障害によって既に要介護

「健康寿命」をより長く 超高齢社会の新たな課題

予備軍含め4700万人



Q ロコモになる原因は何ですか?

A 運動器の疾患、加齢による筋力の低下、同じく加齢に伴うバランス能力の低下の三つです。

ロコモの原因となる運動器疾患で代表的なものを挙げれば、骨粗しょう症、変形性脊椎症、変形性膝関節症などです。

住民健診の結果からこれらの疾患のいずれかを有する人は、予備軍(まだ症状はなくても、既にエックス線検査などで異常所見がある人)も含めると、全国で4700万人と推計されています。いかにロコモが多いか、

ロコチェック

七つのロコチェック

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- やや重い家事が困難



ロコトレ

1 開眼片脚立ち



2 スクワット



出典：日本整形外科学会発行「ロコモパンフレット2010年度版」

ロコモティブシンドローム防ぎ

Q お分かりになるとお思います。自分がロコモなのか、そこまですべて自分か、病院で診てもらわないと分かりませんか?

A 日本整形外科学会は、自己チェックするだけで判断の目安がつく「ロコチェック」を、冊子やホームページなどで示しています。具体的には①家の中でつまずいたり滑ったりする②階段を上るのに手すりが必要③15分くらい続けて歩けない④横断歩道を青信号で渡り切れない⑤片脚立ちで靴下がはけない⑥2キログラム程度の買

い物をして持ち帰るのが困難⑦やや重い家事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難の7項目のうち、一つでも当てはまればロコモの可能性があり要注意です。(右図参照)。

該当することが最近悪化しているとか、複数当てはまる場合にはぜひ整形外科を受診して下さい。例えば、「15分くらい続けて歩けない」人には、関節や脊椎の疾患が隠れている可能性があるからです。医師は、診察や精密検査の後に、必要があれば疾患の治療を行います。

運動機能の

になつてくるか将来なるリスクが高い状態です。簡単に言えば、立ち上つて歩くという移動の能力が落ちていく状態で「運動器症候群」ともいいます。ロコモは、日本整形外科学会が07年に提唱しました。

Q 提唱の背景にはどういうことがあったのですか。
A 要介護・要支援となる原因のトップ3は脳血管障害、認知症、加齢による衰えですが4番目の関節疾患、5番目の転倒による骨折などをくくった「運動器疾患」が占める割合は、脳血管障害を上回ります。国民に運動器疾患の重大性を分かりやすく伝えねばならないと考えました。

もう一つは、患者さんが複数の運動器疾患を抱えてロコモの状態になつていた場合、治療者側に骨や関節など一つの病気を治す意識しかない、本人は歩けるようになりません。運動器全体に目配りした治療を促す必要もありました。

Q ロコモと診断された場合、どんな治療になりますか？
A ロコモと診断する過程で運動器の疾患が見つければ、治療を優先します。病気の進行を止めないと重症化し、最終的に寝たきりになつてしまうからです。整形外科の80%以上は保存療法といつて、薬物治療、リハビリなどの運動療法、温熱療法などです。保存療法でどうしても治らないときに手術となります。

Q ロコモの状態の改善や、ロコモになることを予防する方法はなんでしょうか？
A 運動器疾患がなかったロコモの人やロコモが心配な人は、運動器の状態に応じて筋力とバランス能力の低下を防ぐトレーニングを実践してほしいですね。日本整形外科学会が考案した「ロコモーショントレーニング(ロコトレ)」がお勧めです。その中で中心になる運動が「開眼片脚立ち」と「スクワット」です。(右図参照)

前者はバランス能力と筋力を、後者は太ももの大腿四頭筋やお尻の大殿筋を鍛えます。他にもウォーキングやストレッチなどもロコトレに入ります。体重が標準体重より重い人にはダイエットを勧めています。

Q 筋肉や関節は鍛えないと衰えます。
A 筋力や関節は鍛えないと衰える

るといふことですね？
A 寝たきりになると筋力は一週間で20%落ちるといふデータもあります。重力のない宇宙空間で生活する宇宙飛行士も筋力、筋肉量や骨密度がすぐに落ちます。ただトレーニングは負荷が大き過ぎないように注意することが肝心です。登山で膝関節にかかる負荷は体重

の5倍なんですよね。その上、重いリュックなど背負うと、変形性膝関節症の方は、症状が悪化してしまいます。逆に水中歩行やサイクリングは、あまり負荷をかけずに筋力を付けることができます。例えば太極拳は、バランス力も筋力も上がる有効なトレーニングといえます。

Q ロコモの改善や予防の重要性が、よく分かりました。
A ところが「ロコモ」自体、実はまだあまり知られていないのです。昨年2月に日本整形外科学会が実施した調査で「ロコモタイプシンドローム」を知っている人はわずか17・3%でした。国は第2次「健康日本21」で、ロコモの認知度を10年後80%に引き上げることを目標にしています。かつて、ロコモ並みの認知度だった「メタボリック症候群」も00年からの「健康日本21」で取り上げられ、今では9割超の人に知られています。本年から、地方自治体もロコモの啓発や予防にこぞって力を入れるので、目標は達成できるはず

Q ロコモ予防に、国も本腰を入れるのですか。
A 日常的な介護を必要とせず、健康で自立した生活が送れる生存

期間を「健康寿命」といいます。国は昨年6月、10年の健康寿命を男性70・42歳、女性73・62歳と発表しました。同年の平均寿命は男性79・55歳、女性86・30歳ですから(右グラフ参照)、亡くなるまでの10年間前後は何らかの病気で健康を害し、残念ながら自立できない生活を送る計算になります。

日本人の寿命は、この先も若干延びると予測されているため、「健康寿命の延伸」は、国民一人ひとりの幸福のためだけでなく、国の医療費抑制のためにも最重要課題なのです。健康寿命を延ばす有効な方法の一つは、運動機能の維持です。中年以上は運動器を適度に鍛える生活を心掛け、高齢者は自分の運動器の状態を「ロコチェック」で把握し、健康な老後を送っていただきたいですね。

(2012年12月22日
西日本新聞(朝刊)より引用)



つばやいたー
バキッ!! ああ 腰が... 介助には気をつけて!!

支部・事業所だより

**赤とんぼの
お正月
(水巻事業所
赤とんぼ)**

二四時間三六五日
いつでも赤とんぼは
開いています。この
言葉を文字通り実行
するためには、どう
しても通り抜けなけ
ればならない大晦日
とお正月…。特に家
族や大好きな人と過
ごせないことが一番
こたえる日です。

だからこの日に働
くこととは何か、特
別な意味があると思いたいのです。
赤とんぼは、この数年間この時期
と一緒に頑張ってくれる仲間たち
と乗り越えてきました。

そしてこれからも、痛みや喜び
を分かち合って大晦日とお正月を
乗り越えていこうと思います。

今年の「生協ホーム」は、色々
訳あり臨時利用者も含めて予定外
の大人数でお正月を過ごしました
よ。大変だったけど、やっぱり頑
張って良かったのです。

(記・藤田 真弓)

**「ケアホームに入居する」
という事は…
(ひまわり事業所)**

『捨てられて、ここに居るわけ
はありません』

ケアホームに入居するといこう
とに偏見をもち、狭い了見で家族
と離れて暮らす者に対して、心な
いうわさをする人は絶えません。
ここで暮らす皆さんは、少ない
選択肢の中とはいええ、新たな生活
に一步踏み出せるほどに成長した
から、ここに居るのです。

『不憫な子ども』でもありません。
障がいを持つことで、家族とい
つながらにだけ縋^{すが}って生きてい
なければならぬように世間が決
めつけていることが不幸であり、
誰かと一心同体でしか生きてい
けないと思ったり、思われたいし
いることが悲しいのだと私は感じ
ます。私たちは、生きていくこと
への諦めの気持ちや手抜きを目的
にここに集っているのではありません。
明日を考えているからこそ
ここで支え合って生活していくこ
とを選んだのです。

家族と離れて暮らすことが最良
であるといっている訳ではありません。
ただそういう道もあり、間
違っていると言わないでほしいと

いつも思うのです。

(記・稲月 昌子)

**「節分会」開きました
(ぬくもり事業所)**

2月2日に「節分会」を行ない
ました。「鬼さん」の甘い声に
誘われ「利用者さん」が待ちうけ
る部屋に鬼が入った途端、一斉の
集中攻撃！カラ付き落花生や小袋
入り豆菓子が容赦なく雨アラレ。
「鬼は外！」と涼しい顔でものす
ごい速球を投げる方、笑いながら
鬼の股間ばかり狙う方、鬼の形相
で完全に本気モードの方等々…。
鬼も負けじと手にした「こん棒」
と「ピコピコハンマー」で反撃す
るも、全く効果なし。豆攻撃の予
想外の痛さに、のた打ち回りダウ
ンした鬼の背中めがけて更に容赦
ない落花生の雨。手元の升に豆が



なくなりつつ拾い集めてさらに投げ
る利用者さん。ヒートテックで身
を固めた鬼は、寒さに強くても豆
には弱いようでした。鬼さんの目
には「利用者さんの方が鬼だ」と
見えるほどの迫力がありました。
ご利用者の皆さん、日頃のうっ
憤が晴れたのか、息を弾ませ満面
の笑みでした。豆まきの後、二チ
ームに分かれ鬼のデカパンツめが
けて玉入れゲームでさらに盛り上
がり元気に鬼退治終了。
今年も皆さんに沢山の「福」が
来ますように。(記・蓮池 昭浩)

お知らせ

「ふくし生協ケアワーカー集会」

- ・とき……3月17日(日)
- ・ところ……TKPガーデン博多
- ・10時30分～16時まで
- ・目的……よりよい介護を目指して
の実践報告と学習の場
- ・対象……当ふくし生協職員。
ふるって御参加ください。

投稿

願いは母の“手料理” 「泊まり」で家族大助かり

「床ずれができかけようし、胃瘻もすすめられてるし、今さら退院はできんやろね」。日頃母親の面倒を見ている姉から相談があったのは、昨年12月初めでした。

今年7月で84歳になる母は、5年ほど前までは自宅で療養をし、杖をつきながら家の周囲を歩くなど元気でしたが、腰や大腿骨を骨折して入退院を繰り返し、この1年は要介護4の状態入院生活が続いていました。母より2歳年上の父と私の3人で同居し、近所に兄と姉一家が住んでいますが、寝たきり状態の母の面倒を見ることは難しく、家族の誰もがこれ以上の回復は困難だろうと諦めていました。

一組合員として、直方事業所「なつみね」が「泊まり」をしていることは聞いていましたが、病院の方が何かあったときに対応が早いはずだという先入観から、介護事業所のお世話になることは考えていませんでした。しかし、田代所長や他の医療機関の方に他に手だてはないものかと相談し、なつみねの「泊まり」で十分対応できるとの確信を得て、主治医に介護サービスを利用して自宅で面倒を見たいが大丈夫だろうかと話したところ、問題ないとのことでしたので、思い切って退院を決めました。そして、12月17日に退院し、正月に1日だけ帰宅しましたが、年末年始を含め終日、なつみねのお世話になり、2週間に一度の病院診察のときにだけ前日に家に戻って一泊し、翌日の夕方なつみねに戻るとい生活が続いています。家族の負担もほとんどなく、入院中とは見違えるような元気な姿に家族もびっくりです。障害者の認定も受けることができ、費用面でも助かっています。1月末の介護認定で介護3になったことは「誤算」ですが、本人が回復したことの証明なので素直に喜びたいと思います。

どんな店の料理よりも美味しい「母の手料理」をもう一度口にしたいこれが私の願いです。“案ずるより産むが易し”と言いますが、複雑で分かりにくい介護や医療のことも、十分な説明を受けることによって初めて理解できます。どこに相談したらよいか、それさえ分からない人も大勢いることと思いますが、組合員やその周囲の人たちに、安心して受け入れてくれる所があるのだということを広めていくことが困った人を救うことにつながるのだと感じています。
〈岐部博之・直方市〉(ご利用者家族)

私達の事業所は今…

(直方事業所)

直方事業所は通所事業を始めて七年が経ちましてやっと、日曜日営業を開始できました。一人から始めた利用者さんも、2月は5人の日があり、3月からは二人増える見込みです。介護保険外の泊まりは3月は開所以来、最高の月60人となります。人数が増えることは、お困り解決、老々介護など家族負担の軽減に大変役立つている

といえるのではないのでしょうか。お泊まり、住まいをさらに考察し組合員さん達の問題解決が急務だとの考えを強くしているところですが、介護の相談を受けると、出来ることは引き受けてやっていきたいとの思いと、職員のリアクションとの調整、介護の質と医療連携の課題、まだまだこれからが入口です。退院間近で食事摂取が困難だった利用者さんが、家族の決断で事業所の泊まりを利用するようになられて、今では普通食、元

(記・田代 直世)

を、ご家族と一緒に「良かったです」と喜びあっています。(左カコミ記事)
先月、長崎市で介護施設の火災が報道され、人ごとではないと痛感しました。漏電点検、今やっている避難訓練もさらに徹頭尾やらなければ、よいケアをしていると思っても、元も子もなくなると背筋が凍てつくように感じました。今後も切磋琢磨しながらひとつひとつ真剣に取り組みます。

のん気に楽しむこと!!

(宗像・福津事業所 宅老所第2たんぼぼ)



2月8日、御歳百二才の利用者さんが福津拠点の宅老所第2たんぼぼにおられると聞いて取材にかけました。お目当

では藤川シマエさんその人です。この日は雪の降るとても寒い日でしたので、お昼はスタッフが予定を変更して鍋を用意してくださいました。当事業所ご利用の藤川シマエさんは、とりわけられたあつたかい鍋料理をパクパク食べられとても百二才とは思えないほど食欲旺盛でお元気な方でした。
長寿の秘訣をおたずねすると、「のん気に、みんなとワイワイ楽しむこと。」と答えられました。この事業所では、いろんな利用者さんが集まっていますが、スタッフが歌をうたったり、ゲームに誘ったりと絶えず声かけをして、ひとりぼっちにはさせません。楽しい時間がゆつくりと過ぎていきます。

(取材・西田 治)

本部事務局 だより

転居等の際にはご連絡を!

福岡県高齢者福祉生活協同組合では、昨年12月31日現在において登録住所では連絡が取れない「所在不明の状態が2年以上」続き、かつ連絡が取れていない組合員が80名おられます。該当する組合員の方を対象に3月末に「みなし自由脱退」の手続きを取らせていただく予定です。もちろん、その後にご連絡が取れた場合には組合員として復活させていただきます。

組合員の県内転居の際には住所変更を、県外転居の際には脱退手

続きをそれぞれ行い、希望者には転居先の生協を紹介するなどして、組合員名簿の整理に努めています。転居されたりして登録住所(ラベル表記)が変わられたときは、必ずお近くの事業所か本部までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

ご存知でしたか?

平成25年1月支払の所得から「復興特別所得税」が徴収されます!

平成25年1月1日から平成49年12月31日の間に生じる所得には、所得税に加えて東日本大震災の復興財源とするための「復興特別所得税(2・1%)」が課税されます。給与所得者も1月の給与から源泉徴収され、年金もこの2月から定期支払いから課税されます。

読者の声

▼先号No.59号の8ページに載っている森田医院の先生とは、母の主治医の森田先生のことではと、思いましたので書いておきます。

ぴんぴんの母(独居・家事自立)が立ち寄って先生との会話を話して帰りましたが、会話が面白かったので毎日新聞「はがき随筆」欄に投稿。編集者の目にとまったようです。「左上カコミ記事」

No.59号12ページの絵手紙を描いた石橋富貴子が私の母です。何しろ「老人会入会はまだ早過ぎる」「老人扱いされるのはイヤ」と言っているかわいくない人です。母が言うには「誰だって自然にイヤでも歳をとる。それはもう自

分が何歳になったと思った時にとる」のだそうです。母はまだ、十八歳?のままらしい…。自分の目と耳で納得いくまで確かめたものしか信じません。語学力も計算力も抜群!好奇心旺盛で大学生から小五までのひい孫に負けてはいません。少々、私は困っております。

(遠賀郡水巻町・江上淑子)

▼毎号の「ひゃくさい」を楽しみに待っています。心から感謝!「憲法9条」のある日本が今、右旋回スピードを上げて走り始めています。「防衛大綱」の見直しで来年度予算では防衛費四〇〇億円増とのこと。年金削減をはじめ社会保障の大改悪が予想され、国民の生活は疲弊しているのに国民が軍備増強など望むはずないと思うのだが…。軍事費増の口実に尖閣諸島問題をとり上げ、あの危険極まりないオスプレイまで購入する腹らしい。今年の参院選で有権者が「憲法を守り、国民生活を守る」視点で投票に臨むよう全力で働きかける決意を新たにしている。

(大分県豊後高田市・尾鶴 眞)

▼毎回、楽しみにして読ませていただいています。自分の職場の事がのっているとルンルン気分になります。このパズルも必ずやってみて、頭の体操になってますヨ。

(京都郡みやこ町・大久保光子)

【佳作】

トップの人

「先生、私もっとふくよかです。魅力的になるように肥えたいのですが」「ふくよかな人は皆、年がもつと下の人ですよ」「ん……」「百歳の人はこの地区でも数人ですよ。もうそれ以上、何を望むのですか?十分ですよ」「ん……」「例えば、成績がトップの人は、その

毎日新聞〔ハガキ随筆〕

上の何をめざすのですか?」その先は、ないですよ」「ん……」この「ん……」は母、相手は主治医らしい。母は家事自立、独居で青春?を楽しんでいる。もう1世紀人間をやっているツツパリお嬢様。立ち寄って、やり取りを話していったが、今日は妙に納得顔をしていた。

水巻町中央、江上淑子(70)

「トップの人」は、それに(ん……)

筆者の百歳になると返す元気な母親と主治医のやりとりです。「百歳ってもうトップですよ。このうえ何を目指すのですか」。ぶつきらぼうともとれる医者の明るい声音が聞こえるようです。

(はがき随筆欄・編集者)

(毎日新聞より引用)

クロスワードパズル

10

1	2	3	4	5	6		
7						8	
9					10		
11			12	13			
		14		15		16	
	17		18				
19							

▼タテ、ヨコの《カギ》に従ってマス目に言葉を入れてください。すべてのマス埋め終わったら、二重マスの中の文字を並べ替えて、《ヒント》にふさわしい言葉を作ってください。それが答えです。

《ヒント》フワフワで口の中でスウツと溶けます。

- 《タテのカギ》
- 1 今頃の季節を言うのでしょうか？
 - 2 小津監督の映画にもあります。
 - 3 唱歌「○○○○○賦」が有名。
 - 4 一の炎が○○○○○と燃える。
 - 5 タバコをやめられない人は、○○○が弱い？
 - 6 夜、町内を見回ること、「○○○○○先生」。
 - 7 童話「○○切すずめ」知っていますか。
 - 8 この冬、流行しました。
 - 9 空腹。飢餓。
 - 10 戦後の漫才トリオ。○○○○○娘。
 - 11 「寒い」ことをこうも言います。
 - 12 「寒い」ことをこうも言います。
 - 13 お酒を飲んだ後に効く。味噌汁などに入れます。
 - 14 日本男子マラソン、往年の名選手。
 - 15 ○○煮。○○焼酎。紫○○。
 - 16 日本男子マラソン、往年の名選手。

- 《ヨコのカギ》
- 1 桜はこの品種が最も多いのでは？
 - 2 竜宮城・亀・玉手箱が登場の物語の主人公。
 - 3 お酒を飲んだあと、「○○○はラーメンだ」などと言う。
 - 4 東京○○野動物園、パンダで有名。
 - 5 ○○○温泉、山形県の酒田、鶴岡にあります。
 - 6 相手を○○○する。分かり合うこと。
 - 7 ミスチルの曲にもあります。
 - 8 英語でマークのこと。
 - 9 「黒い雨」「山椒魚」などで有名な作家。
 - 10 ○○○○○○を上げる。
 - 11 あまり普段動かさずじっとしている人が、何か行動を起こすという意味。

◆ 前回の答えは「ノクターン」でした。抽選で次の5人の方々にQUOカードを送りました。

- 五十九号クロスワードパズル当選者
- ・ 岩田 弘子さん (糟屋郡粕屋町)
 - ・ 江上 淑子さん (遠賀郡水巻町)
 - ・ 大久保光子さん (京都府みやこ町)
 - ・ 平井 智枝さん (糟屋郡志免町)
 - ・ 平田 敬子さん (三井郡大刀洗町)

※出題者「西田 治・本部職員」

漢字クイズの答(読み方)

- ① あくじき
- ② いぶかしい
- ③ コマ
- ④ ことごとく
- ⑤ しせい
- ⑥ そののかす
- ⑦ サイコロ
- ⑧ ちようず
- ⑨ とどろく
- ⑩ トコロテン
- ⑪ ネジ
- ⑫ なまぐさい
- ⑬ ひしめく
- ⑭ ひとしお
- ⑮ ますらお
- ⑯ またたく
- ⑰ ミイラ
- ⑱ やきん
- ⑲ ようさん
- ⑳ やぶさめ

▼「ひゃくさい」を読ませてもらって、私もこれからの人生を楽しく生きていきたい一人です。頭を使う楽しみに今回の記号クイズやクロスワードなど、家族と答えを探すことや「健康ひとくちメモ」で忘れていたちよっとした豆知識を覚えてもらっています。今、現在、痴呆症が増加していることもあって、少しづつでも指先・頭・足腰を動かして、明るい人生を過したいと思っています。

(三井郡大刀洗町・平田 敏子)

▼藤井千鶴子さんのエッセイ、読みました。素敵なお話ですね。「源氏物語」まだ読んだ事がないので藤井さんの訳が本になったら読んでみたいと思いました。

(糟屋郡志免町・平井 智枝)

▼記号クイズ、なに気なく見ている記号ですね。クイズで出ると、3分の1しかわからなかつたです。

(糟屋郡粕屋町・岩田 弘子)



▼今回も30問中、4問しか解けませんでした。しかし、同じページクイズ当選者に私の名前があり、とても嬉しかったです。クイズには何紙にも挑戦していますが、当選するのは難しいです。

妻は17日に入院しました。私は金曜日に通院中、薬だけでも8種類服用しています。塗り薬も入浴後に使用、手入れが大変です。

憲法改悪反対の街頭署名活動は数名で取り組んでいます。

(飯塚市・石津義一郎・81歳)

みんなの 文芸 広場

ご投稿ありがとうございます。
今回は、絵手紙・貼絵・写真・川柳です。



▲井手みちる (直方事業所)



▲井手 幸子 (水巻町)

▲貼絵(桜)(水巻事業所)



▲江上 淑子 (水巻町)

▶岩見 静子 (水巻町)



▲〈春の息吹〉
田代久美子 (直方事業所)



▲三浦 弘子 (水巻町)

山柳



▲2月の「節分」用に利用者の方々とおたふくのお面づくりに挑戦しました。全員集合です。(ミナミ事業所)

腰曲がり残り歯大事にきなこさん
寝て食べてカレンダーひとつあればいい
(夢ひろば・96歳のきなこ)

もう歳と思う心が痴呆招く
遺産分け行方不明者舞い戻る
あいつにはやりたくないが法の壁
口ごもり言葉逃げ行くこの寒さ
(南区・水野 勇一)

感動が少ないほどに早くおけ
(東区・極楽とんぼ)

編集後記

◆春が来ました。桜の開花ももうすぐです。通勤途中もいろんなところで春を感じますが、街角では黒い服がまだ流行っています。黒い車も多くなってきました。私の若いころは、紺のスーツに白いカラーラが定番だったのですが…。

◆今号は読みごたえのある記事が多いのでは？

文芸広場の絵手紙もそうですが、これらの記事や作品を読んだり見たりすると、その人の気持ちや思い、考え方、生き様までも感じとることが出来ます。むずかしいとか内容が固いと思われる方も、一度じっくり読んでみてはいかがでしょうか。

◆自分の居場所(ホーム)があるというのはありがたい。スポーツでもホームグラウンドでは力を発揮します。パソコンにだってホームがあります。利用者みなさんにとって「宅老所」はアットホームでありたいし、自分たちの働く場所も、働く場としてのホームであってほしい。

(委員・西田)