

# 東京高齢協 ニュース

2020年9・10月号NO. 181

URL [www.t-koureiyou.or.jp](http://www.t-koureiyou.or.jp)  
E-mail [info@t-koureiyou.or.jp](mailto:info@t-koureiyou.or.jp)

Pick Up

- 総代選挙公示
- 事業所だより
- エッセイ

## 総代選挙公示

令和 2年9月25日  
生活協同組合・東京高齢協  
第23期 選挙管理委員会  
委員長 鈴木 葉子

定款第54条および総代選挙規約にもとづき第23期(令和2年10月1日～令和3年9月30日)総代選挙を下記のとおり行ないます。

総代に立候補される方は本部事務所および各事業所に備え付けの立候補届用紙に記入の上、選挙管理人に期間内に提出してください。

### 記

- ①選挙人名簿および総代選挙規約は本部事務所および各事業所に備えてあります。
- ②選挙区および定数は理事会で別表のとおり決めました。
- ③日程
  - ・立候補の受付：令和2年10月5日(月)～令和2年10月19日(月)17:00迄
  - ・投票日と会場：令和2年10月26日(月)10:00～17:00 各選挙区
- ④立候補手続き
  - ・本部事務所および各事業所に備え付けの立候補届用紙に記入して選挙管理人に提出してください。
- ⑤選挙管理人は別表のとおり理事長が任命しました。
- ⑥当選の公示
  - ・本人通知と合わせて、本部事務所および各事業所に公示し、組合ホームページおよび東京高齢協ニュースで広報します。

総代選挙区分		(定数 110人)	
選挙区定数	地域	該当事業所	選挙管理人
第1選挙区 38人	豊島、荒川、北、板橋、練馬、足立 葛飾	本部、東京こうれいきょう 足立のぞみ 東京高齢協・葛飾 東京高齢協 ふじみ いきがいデイサービスひなた	鈴木 多寿子
第2選挙区 32人	千代田、中央、港、新宿、文京 台東、墨田、江東、品川、目黒 大田、世田谷、渋谷、中野、杉並 江戸川	世田谷青い空	近藤 美由紀
第3選挙区 40人	八王子、立川、武蔵野、三鷹 青梅、府中、昭島、調布、町田 小金井、小平、日野、東村山 国分寺、国立、西東京、福生、狛江 東大和、清瀬、東久留米、武蔵村山 多摩、稲城、羽村、西多摩	国立ふぁみり～・さぼ～と 町田地域センター	鈴木 順弥

## ★楽しい塗り絵★

2020年が明けて、「今年も頑張るぞ！」と、まずは半年の予定を立ててみた。

私は定年後、地域で読書ボランティアをやっている。今年最初のお話会は、小学校の「あさの読書」だ。3年生に、何を読もうか？月に1度の図書館でのお楽しみ会では、何を読もうか、何のおはなし？それとも紙芝居？駅ビルにある図書室でのお話会は？また、診療所のデイサービスでおじいちゃん・おばあちゃんには、新年らしく「七福神」の紙芝居がいいかな。

そして1月10日より、順調にスタートした。すべて予定通りに行事を済ませ、いつも通りグループで2月の予定を立てていると、突然「新型コロナウイルス」のニュースが飛び込んできた。世界中で大騒ぎになったのである。

急きょ、すべての活動は延期、中止になってしまった。もちろん、いよよ華やぐ倶楽部も中止に、みなさんに会えない…。

3月に入り、毎日「新型コロナウイルス」の新聞・テレビの報道である。卒業式・4月の入学式も無くなり、オリンピックさえも延期になる始末。会社も自宅作業、オンライン作業、リモート会議である。

怖くて外にも出られない。東京都はもちろん、国中「ステイ・ホーム」の自粛生活を余儀なくされた。どこにも出かけず、ゴミ捨てと、愛犬の散歩ぐらいしか外に出ずにいる。最初の内は、この際、断捨離・終活を始めてみたが続かない、写真の整理は懐かしんで終わりである（笑）。「もしもノート」も続かなかった…。

そうだ！本を読もうと、好きだった、向田邦子・小川 糸・原田マハ等10冊ほど読み返した。何度読んでもいい本だった。

息子のお嫁さんが、ビデオを持ってきてくれた。「北の国から」「ドクター・コトー」や、昔の洋画を毎日シネマざんまいだった。

いつまで続くこの“コロナ” もう気が狂いそう と叫びたくなりそうだ！

そんな、6月の中旬の東京新聞の広告に 近刊！

「本多葉子の 塗り絵 de おしゃれ あなたの Book クローゼット」が待ち遠しくて本屋へ行き、ウォーターカラーの色鉛筆12色入りを購入した。

やっと、手元に届きワクワクしながら、時々見本を参考にぬり始めたのである。楽しい！寝食を忘れて徹夜しかねないほどはまってしまったのである。

そうだ！みんなも退屈しているだろうと、お嫁さん、姪っ子2人、友達に5冊を取り寄せ、色鉛筆を添えて贈ったらとても喜ばれた！コロナが終息したら、集まって作品を見せ合おうねと約束したのである。ぬり終わったページをぬり足したりしながら、その日を待っている。

午後3時、今日も東京でのコロナ感染者の人数を発表している…。



## ★世界はリズムに満ちている★



新型コロナウイルス感染症によるパンデミックが未だに収束しない世界。

大規模な災害が起こった時に人々を慰め、勇気づけてきた「音楽」や「スポーツ」も息をひそめ、じっと耐える時間が続いています。私は以前から、外出の時にはイヤホンを耳に音楽とともに行動するほどの音楽好きで、あの黄色の音楽ストアのキャッチコピーよろしく、「no music, no life」を実践しています。

その音楽。ただ単に、「演奏や歌唱の技術」「万人に愛されるメロディ」「共感できる歌詞」といった、直接視覚や聴覚に訴えかけてくるものだけではなく、楽曲から感じる「感動」や「癒し」、「情熱」や「共感」といった心の働きが重要な要素となり、それらが一体となり曲にパワーが生まれるのだと思います。

音楽の三大要素は「リズム」「メロディ」「ハーモニー」。その中で注目したいのが、最も単純で根源的、時代や民族によって大きな違いがあるが故に、生活に深く根差した音楽要素である「リズム」です。そもそもリズムとは、ある時間の中に、アクセントを持つ音の強弱が連続すること。それが、人為的でも自然のものでも、人はそれを「リズム」と感じます。基本の基本は心臓の鼓動。だからリズムの単位を「ビート（拍）」と言います。ビートはリズムを強調したもの。音楽に躍動感を与えるものがリズムであるとすれば、ビートは躍動感を強調する「ノリ」とか「切れ」、さらに「かっこいい」音楽へと直結するカギとなるものなのです。

念のために付け加えると、アクセントの連続でも、まったく強弱のないものはリズムと言いません。アクセントの強弱、という以上、「ひとつ」ではリズムと言わないわけで、最もシンプルにして根源的なリズムは「2」となります。しかし実際は、クラシック音楽から現在のポップスでも、ほとんどの音楽が「4拍子」で出来ています。「2拍子」と「4拍子」はメロディだけでは判断しにくく、リズムの取り方の違い、と言えなくもありませんが、ソナタも交響曲もオペラも、ロックもポップスもタンゴもサンバも、ダンス・ミュージックから歌謡曲まで、すべて4拍子なのです。西洋の知性が生み出した「4拍子」の画期的な点は、オールラウンドに活用できることです。要するに、アンサンブルにきわめて有効だということです。あらゆるアンサンブルが可能な「4拍子」は、楽譜という記録メディアの発明を経て進化し、多人数によるコーラスやアンサンブルに展開していきました。やがて20世紀前後に4拍子（フォービート）による大衆音楽（ポップス）へ展開してゆき、世界中で爆発的な繁殖を遂げることになるのです。

とにかくリズムは感覚的なものです。「リズムが走る」、「グルーブ感があるリズム」、「音の強弱」、「音と音との間隔」、「リズムを崩す」などなど。

各国の民族音楽には独特の「リズムのずれ」があり、それが唯一無二の音楽を生んでいるのです。長年その土地で伝承されてきた音楽、まさに耳が覚えている音楽です。リズムというのは正しいとか正しくないとか、合っているとかが合っていないとか、そんな単純な物差しで測るようなものではなく、音楽を楽しくするための最も大事な根元の部分であると言えるのです。音楽を聴いていて、自然に体が動き出したら、リズムに身を任せてみてください。

## 事業所だより ～ヘルパーあるある～



### ★ 1 番大事な物を忘れちゃった★

視覚障害・95歳女性Sさんの通院同行でのこと。

Sさんはいつも、洋服の選択・デイサービスの入浴の持ち物など、外出の準備や身の回りのことは殆どご自分でなさっています。通院へ出発前、手荷物を一緒に1つ1つ触りながら確認しました。「お財布と診察券と保険証と・・・全部揃っています。では行きましょう。」タクシーに乗車すると・・・?!「あれ、Sさん、マスクしてない!」幸い、ポシェットの底にマスクが1枚あって一件落着。ホッ。

(こうれいきょう 飯野 貴子)

### ★利用者さんの思い★

とある利用者様の話。長年に渡り訪問させていただいた利用者様ですが、ヘルパーが次々と交代し、行けるヘルパーがいなくなってしまったことから、私が担当することになりました。

初めて訪問した時は、足の踏み場がないほどの散らかりように驚き、ヘルパーが訪問していながら、この状態であることに、何故?と思ったものです。理由はすぐにわかりました。本人が色々な物を出しては絶対に片づけないのです。足が悪いこともあり、周りにすべての物を置いておきたいようで、総て片づけてまわる私に、「丁寧にやり過ぎる」と一言。利用者様にとっては、そのままの方が生活しやすい環境だったのかもしれませんが。人は十人十色、ヘルパーの主観だけで仕事をしてはダメだと気が付いた一言でした。

(のぞみ 小暮 康子)

### ★雨の日も★

雨の日も、雪の日も、猛暑日の日だって毎日利用者宅に伺うヘルパーさん!

・図書館や公民館などのフリースペースでホッとしながら一人マイボトルのお茶をすすっているのは、ほぼヘルパーさん

・夏以外でもアームカバーをしっかりとつけて自転車を飛ばしているのは、ほぼヘルパーさん

・スーパーなどで、買い物終わりにレシートの値段とおつりの値段を別の紙にメモしているのは、ほぼヘルパーさん

さあ、今朝も元気に「いってきま～す」笑顔でお願いします。あっ!検温報告してから宜しくね。

(国立ふぁみり～・さぼ～と 大橋 正三)

## 第22期 第5回理事会報告 令和2年8月20日(木) 理事出席11名・監事出席2名

### ●報告事項

①練馬高野台プロポーザル報告 ②元年度処遇改善加算報告 ③人事報告 ④介護従事者慰労金について

### ●決裁事項

①第22回総代会に向けての審議事項を決裁した。

②理事長及び専務理事に事故あるときの職務代行順序について決裁した。

③町田地域センター緑山支所開設について討議した。



### ★みんなで会いたい!! ★

2020年、年明けの新年会でみんなと顔を合わせ乾杯をした1月過ぎから、新型コロナウイルスが蔓延し2月より事務所の研修も中止しています。

研修はヘルパーのスキルアップを目的としたものですが、もう一つはヘルパーさんたちのコミュニケーションの場でもあります。

訪問は利用者と1対1の対応なので知らないうちにストレスが溜まってしまうケアもあります。研修後はヘルパー同士で利用者の問題点やサービスの確認などしたり、お茶を飲みながら世間話をしておりました。今年に入ってからはそれが出来なくなっていました。

先日SヘルパーとOヘルパーが事務所で久しぶりに顔を合わせ「しばらく元気だった、どうしてた？」と懐かしそうに話をしていました。そんな光景を見ていると月に1度の研修は大事ななと思いました。年内に研修はできるのかわかりませんが、又みんなでわいわい話が出来る場が早く出来るように願ってやみません。

(青い空 沼田 久美子)

### ★元気でいてね★

この時期一番気を遣うのが、自分や家族の体調です。熱がある・・・咳が出る・・・鼻水が出る・・・コロナじゃないよね??

特に熱が高いと医療機関の受診も限られ気軽に行けません。PCR検査を受ける事になると仕事先への連絡や何やら迷惑がかかるし、面倒で大変になってしまいます。利用者さんの中にも熱が出て、PCR検査を受けた方も。その方のケアに入っていたけれど大丈夫かな?

私自身が媒体になってしまっていたら・・・結果が出るまでは、違うよね?と置いていても心配でヒヤヒヤです。

『みんなお願いだから無理せず元気でいてね!』と願うばかりです。

(町田地域センター 田上 まり)

### ★お話はマスクをしてね★

ふじみでは感染予防のため、利用者の方々にもマスク着用をお願いしています。

食事などマスクを外す際は「お話は、後ほどマスクを着けてからお願いします。」と声掛けをしています。がついつい「美味しいね。」と声が出てしまう方もいます。

それでも、みなさんに協力いただき、今は食事の時間が1日で一番静かな時間かもしれません。

早くこのような状況が収束し、お喋りしながら賑やかに食事できる日々が戻って欲しいなと思っています。

(ふじみ 田上 絢子)



東京フロイデ合唱団は創立以来 23 年経ちますが、新型コロナ禍の影響を受けて今年初めて演奏会を中止することになりました。すでに 12 月 13 日（日）目途に東京芸術劇場と日本フィルとの契約を済ませて、演奏会に臨む予定で 2 月より練習を始めていました。しかし新型コロナ禍の蔓延につれ、3 月より 8 月までの 6 ヶ月間中止せざるを得なくなり、現在に至っています。その間、260 名団員からの見通しや問い合わせなどに追われ、以来 19 名の運営委員は密を避け、毎月オンライン会議で検討を続け、その都度全員に会報を送り対応してきました。感染者数の第 2 の山がやや下降を始めたのを見て 9 月 1 日より再開することにしました。

しかし東京の感染者数が一向に減らないため、8 月 18 日のオンライン会議では 3 時間に及ぶ大激論となり、9 月再開と 10 月までの様子見に 2 分され、調整の結果、次の 9 月 22 日のオンラインで最終結論を出すことにしました。

仮に再開の場合でも 3 密を避けるため全員参加は難しく、希望者 150 名を 2 分し、交互の練習にする予定です。



## 私のお気に入り 私の住む町

今年 2 月より、中落合地域交流館で勤務しています。還暦が過ぎた私の住んでいるのは東村山で、東京の端っこの緑が多い片田舎です。住んでいる東村山の紹介をさせていただきます。東村山といえば新型コロナウイルス感染で亡くなられた「志村けん」さん。1976 年に「8 時だヨ！全員集合」でアレンジ披露した「東村山音頭」が評判となり、東村山が全国で知られました。当時、中学生が京都に修学旅行に行ったときに、乗っていたバスに書かれていた「東村山」の文字を見た他の修学旅行生が、バスの写真を撮りに集まったという逸話があります。私も出張で日本全国あちらこちら行きましたが、「住まいはどこ」と聞かれ「東村山」というと、「志村けんの東村山」と大体の方が言われます。場所がどこか知っているかは別にして知名度の高さには驚かされます。東村山市は知名度 UP 貢献として東村山駅前に「ケヤキの木」を 3 本「志村けんの木」として植えました。今では大木です。今年東京オリンピックがあったならば「志村けん」さんは聖火ランナーとして走るようになっていました。「志村けん」さんの実家の前を通るコースだったようです。



志村けんの木

名跡は正福寺地蔵堂で、ほとんど無名ですが国宝建築物です。2009 年旧東宮御所（迎賓館赤坂離宮）が国宝指定されるまで東京都唯一の国宝建築物でした。室町時代 1407 年建立の禅宗様建築物です。鎌倉の神奈川県唯一の国宝建築物、円覚寺舍利殿に極めて類似している建築物です。11 月 3 日文化の日は地蔵祭りという小さな祭りがあり、その日は国宝地蔵堂の中に入ることができます。お祭りでは焼き団子売っていて美味です。

西には東京の水瓶、多摩湖があります。湖越しに富士山が見られます。秋深まり空気が澄んできたとき、暮れなずむ時の富士山はまた一段ときれいです。

大きな商業施設や有名店は徒歩圏にありません。そんなところで気楽に暮らしています。

大きな商業施設や有名店は徒歩圏にありません。そんなところで気楽に暮らしています。

## 新人紹介 三人の鈴木さん

初めまして。

6月1日に入社し、町田地域センターにお世話になっているサービス提供責任者の鈴木順弥です。

早いもので、あっという間に3か月が経ちました。

転職、コロナと色々な事があったためか今年は特に一年が早く感じられます。

お話を聞きに、初めて町田センターを訪れたのは今年の始めでしたが、ビックリしたのは事務所が団地の一室にあったことです！畳や襖があり、自分の家にいるような気分で毎日癒されています。それもあってか事務所の雰囲気もほのぼのとしていて、とても良い環境だと思います。

私はこれまで障害メインの事業所にいたので、障害と介護保険の違いに未だに戸惑いながらの日々ではありますが、優しい先輩方やヘルパーさん、利用者様に支えて頂きながら過ごしています。今は、毎月の仕事の流れを覚えていくことで精一杯ですが早く戦力になれるようがんばります！また、本部や他の支所の方々とも色々な場面でお会いする機会もあると思いますので、今後ともよろしくお祈いします。

まだまだ大変な状況が続きそうですが、コロナに負けないように頑張りましょう！

(町田 鈴木 順弥)



私は、昨年11月末に本部に入社しました鈴木葉子です。叔母の介護をする中で福祉の重要性を痛切に感じ、事務ではありますが、何か携わることが出来ればと思い応募しました。

まもなく1年になりますが、福祉事業の奥の深さに驚きました。少しずつ事業所、指定館の業務を知ることで、利用者さんへの対応以外にも役所への膨大な提出書類、今年はコロナ対応に加わり、想像以上に業務の大変さを痛感しました。福祉事業の事務に携わなければ知り得なかった事です。

微力ではありますが、今後とも東京高齢協の一員として宜しくお願いします。

(本部 鈴木 葉子)



還暦を機に前職を定年退職し8月半ばから本部の方に務めております鈴木多寿子(たずこ)です。

『2020年、悠々自適に東京オリンピック(テレビ)観戦!』という夢がコロナ禍によって消滅……寂しい記念の年になってしまったところでしたが『東京高齢協』という新たな人生の1ページが開きつつあります(笑)

右も左もわからずご迷惑をおかけする事が多々あると思いますがよろしくお祈い致します。

(本部 鈴木 多寿子)



### 東京高齢協の介護福祉事業所

生活協同組合・東京高齢協	03-5904-9011
東京こうれいきょう	03-5904-9011
東京高齢協 のぞみ	03-3886-3200
東京高齢協 葛飾	03-5629-6405
東京高齢協 世田谷訪問介護青い空	03-5426-6831
東京高齢協 ふじみ	03-6905-7858
東京高齢協 国立地域センター ふぁみり～さぽ～と	042-577-0399
東京高齢協 町田地域センター	042-789-5303

### 東京高齢協指定管理者受託施設

信濃町シニア活動館	03-5369-6737
上落合地域交流館	03-3360-1414
山吹町地域交流館	03-3269-6189
新宿地域交流館	03-3341-8955
中落合地域交流館	03-3952-7163
高野台敬老館	03-3996-5135
いきがいデイサービス ひなた	03-3577-2800

これからは「新型コロナウイルス」に加えて「インフルエンザ」にも注意しなくてはなりません。

秋になっても手洗い、うがい  
忘れずに！

外出時にはマスク着用で！

早くマスクがはずせる日が  
きますように！！



### 地域・活動グループからのお知らせ

ふじみサロン	03-6905-7858	★10月中止	板橋区富士見町39-9	ウエキビル
サロン木曾の里	042-789-5303	★10月中止	町田市本町田2507-7ハ-14	
おひさまサロン	03-5904-9011(本部)	★10月中止	四谷三栄町14-5	名倉堂ビル
こめカフェ	03-5426-6831(青い空)	★10月中止	世田谷青い空の隣	
いよよ華やぐ倶楽部	03-5904-9011(本部)	★10月中止		
版の会	03-5904-9011(本部)	★10月中止		
練馬かんらん	03-3999-3343(浜川)	★10月中止		
自分史講座・朗読	080-9380-1204(佐藤)	お問い合わせください		

### 編集後記

虫の音を聞きながら過ごす秋の夜長は、詩を書いたり手紙を書いたりするには最適な季節だ。

ところで「夜に書いた詩はいいが、手紙は出すな」といわれているのをご存じだろうか。人間の脳は、左脳と右脳に分かれていて、それぞれの活動する時間や得意分野が違っている。左脳は言語を理解して論理的に分析判断し、朝から昼にかけて活発になる。右脳はイメージで認識し長期記憶を行う。昼から夜にかけて活発になる。右脳が活発な夜に書いた詩は感受性に富み素晴らしくなるが、手紙は感情の赴くままに書いてしまって、取返しが付かなくなってしまう。

夜の手紙は朝もう一度読み返してから封をした方が良いでしょう。

### 東京高齢協ニュース

2020年9～10月号

9月15日発行(通算181号)

生活協同組合・東京高齢協

理事長：田尻 孝二

〒170-0005 豊島区南大塚 3-43-12

Tel 03(5904)9011

FAX 03(5904)9012

Mail info@t-koureikyoku.or.jp

URL http://t-koureikyoku.or.jp/