

東京高齢協 ニュース

2021年3・4月号NO.184

URL www.t-koureikyou.or.jp
E-mail info@t-koureikyou.or.jp

Pick Up

- コロナ禍で考えたこと
- 東京高齢協・文化部会より
- 介護の仕事に就いて

コロナ禍で考えたこと

理事長 田尻孝二

この数日、緊急事態宣言がいつ解除されるのかに注目が集まっています。繰り返されるのは、感染防止と経済優先の綱引きです。コロナには私たちのだれもが強い関心があり、それぞれ自分の問題として考えています。私にも1年のうちにいろいろと見えてくるものがありました。

コロナ終息は皆の願い。そして経済が回らないと困ることは誰もが承知しています。綱引きが生じるのは、それぞれの立場と状況の評価が違うからでしょう。事態が今回のように長く続くと、双方の意見や主張に微妙な変化があらわれてきます。感染防止の規制を緩めて欲しいのは飲食業や観光業に携わる方々、防止を徹底して欲しいのは医療従事者、感染に不安を覚える大多数の国民です。しかし、テレビなどを通じて、飲食店の経営者の窮状を訴える声を聞くと、国民の気持ちも経済の方に揺らぎます。逆に、対策分科会の経済側の委員が医療側の話を聞くうちに感染対策の強化を訴えるようになります。医療現場のひっ迫が連日紹介されると、飲食店主の中には「本当に辛いけれど、今は仕方がない」という人もあらわれます。それに加えて、高リスクの高齢者は立場を超えて微妙な連帯が生じます。



多くの声に耳を傾け、全体を広く見ることで正しい判断が生まれます。異論はたくさん出ても相手を尊重する日本人は、今のところ分断されていないようです。ただ、コロナによる通常医療への影響、自営業者以外の困っている方々の情報、航空や鉄道など大企業の損害は、あまり伝えられていません。これらにも目を向ける必要があります。

現在の時点では、いったんはコロナを完全に押さえ込まなければ経済の復活もありません。議論すべきは、規制により損害を受ける人たちを支援する実効的な助成法です。本来、ここをリードしていくのが政府の役割でしょう。専門家の意見を集約し、国民の声を反映させたコロナ対策を実施して欲しいと思います。

まだまだ、考えたこと気づいたことはたくさんあります。日本人がおとなしいこと、国民皆保険はすごいこと。デジタルも薬の製造技術も世界に比べて遅れていることとか。

組合のことでいえば、インターネットを使ったテレビ会議はとても便利なようです。事業所の管理者会議、館長会議、研修もリモートでできるようになりました。発言も活発になります。数少ない幸いです。

とはいえ、卓を囲んでの大人数の語らいが懐かしい。禍もいつかは終わります。その日のために、もう少しの辛抱です。

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～・さぼ～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

成年後見のご相談はコスモ

コスモの成年後見は、「個人後見」ではなく「法人後見」なので安心です。成年後見制度に詳しい社労士が複数で対応します。

一般社団法人 年金トータルサポート・コスモは、2009年設立の社労士有志が精神障がい者の年金受給を支援する法人です。ご相談はコスモホームページのお問合せフォームからどうぞ。

ためして 脳トレ <答え>

Q1 B

Q2 ①つばめ ②つくし ③あやめ

④うぐいす ⑤れんげ ⑥ほととぎす

⑦たんぽぽ ⑧ひばり ⑨すみれ

⑩すずらん

地域・活動グループからのお知らせ

ふじみサロン	03-6905-7858	★4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	★4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)	★4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)	★4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)	★4月中止		
版の会	03-5904-9011(本部)		お問い合わせください	
練馬かんらん	03-3999-3343(浜川)		お問い合わせください	
自分史講座・朗読	080-9380-1204(佐藤)		お問い合わせください	

東京高齢協ニュース

2021年3～4月号

3月15日発行(通算184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-koureiyou.or.jp

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

編集後記

このニュースが届く頃には、東京の桜は開花していることだろう。去年のお花見も我慢だった。今年もきっと眺めるだけの花見となるだろう。

ソメイヨシノは花が葉より先に咲くことで、遠くからでもピンクを刷いたように見える。

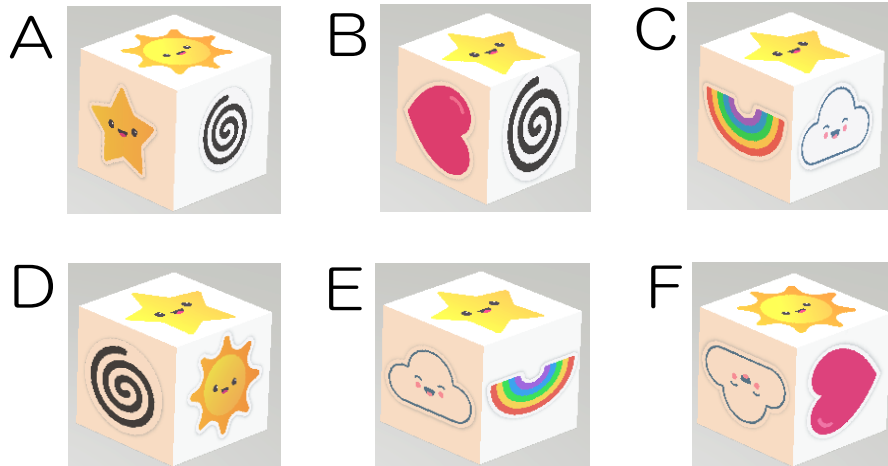
ピンクは、誰の心の中にもある優しさと癒しの心呼び起こす色だという。そして平和と平等を象徴する色として広く使用されている。

私たちが桜を好きなのは、その色が持つ力を求めているからなのだろう。



ためして 脳トレ

Q1 見本を組み立てるとどれになりますか？



Q2 なんと読むでしょう？

- ①燕 ②土筆 ③菖蒲 ④鶯 ⑤蓮華 ⑥時鳥 ⑦蒲公英 ⑧雲雀 ⑨堇 ⑩鈴蘭

わたしのお気に入り

散歩コース

コロナ禍での運動不足解消のために散歩を始めた。自宅から徒歩 15 分ほどのところに桜並木がキレイな川が流れている。昔から桜の頃にはよく訪れていた。川沿いを歩いた先に公園があったり、少し開けたところに池があったり、様々な野鳥（サギやカモ）がいたり、豊かな自然に囲まれた散歩コースだ。ニュースか何かで散歩する人が増えたと言っていたが、思ったほどではなかった。



春が終わる頃、今まであまり足を運んでいなかった池まで歩いてみると、カメラを担いだ中年男性たちで「密」になっていた。小学生くらいの男の子もいた。少年が大人たちにジェスチャーで指示を出している。カメラのレンズが一斉に一カ所に集中する。物音さえ立てられない雰囲気にも思わず足を止めた。同時に大きなため息が漏れる。どうやら撮影に失敗したようだ。すると少年が池の周りを歩いて何かを探し始める。しばらくするとまた大人たちにジェスチャーで指示を出す。一斉にシャッターが切られる。私も目を凝らしてレンズの先を見つめる。

カワセミだ！この川に生息しているという噂は耳にしていたが、実際に見たのは初めてだ。青い羽根がとてもキレイだった。

それから私はカワセミを目当てに毎回池まで歩くようになった。夏が近づくと暑さのせいなのかカメラマンの数は減っていき、池の周りは静かになった。本格的な夏になると今度は釣り人が増えてきた。少年の釣りを手伝ったこともあった。なんとも長閑な散歩だ。秋になりだんだん人の気配が少なくなってきた。冬には私も散歩をお休みして春が来るのを楽しみに待とうと思う。

その頃にはコロナが終息していることを願うばかりだ。

中落合地域交流館 土屋彰子

令和3年度 介護予防事業

新型コロナ感染拡大による緊急事態宣言が発令されていますが、東京高齢協が実施する令和3年度介護予防事業のかたちが決まりました。

練馬区、足立区で運営している二つの事業をご紹介します。

練馬区いきがいデイサービス

練馬区内の65歳以上の方を対象に外出する機会を増やすことを目的としています。

週1回午前中に地域の区立施設で開催しています。東京高齢協は4月から5か所の会場を運営します。内容は、体操や趣味活動が中心です。季節の手芸や合唱もあります。

緊急事態宣言により現在はお昼の会食を中止していますが、会話をしながらのお食事を楽しんでいただくことも目的の一つです。

スタッフは、練馬区民が中心です。平成14年からの経験が現在の安定した運営に生きています。

是非 組合員のみなさまもご参加ください。



火曜日 下石神井地区区民館

小竹地域集会所

水曜日 はつらつセンター関

金曜日 関町北地区区民館

羽沢高齢者集合住宅併設集会室

足立区ふれあい遊湯う事業

足立区内のおおむね65歳以上のお一人で入浴ができる方対象の介護予防事業です。

会場は、区内の銭湯です。3か月ごとに会場が変わります。

入浴前には、看護師によるバイタルチェックと健康相談があります。その後体操や脳トレで楽しいひと時を過ごしていただけます。足立区内のボランティアによるイベントもあります。

コロナ禍の中、会場の定員を決めてすべて予約制となっています。是非 お近くの会場をご予約ください。予約は本部で受け付けております。



第23期第2回理事会報告 令和3年2月18日 <書面開催>

【報告事項】

1. 会計報告
2. 新型コロナウイルス感染対応報告
3. 本部体制について
4. 練馬区いきがいデイサービス公募結果

【審議決済事項】

1. 指定管理施設常勤・パート就業規則変更承認の件
2. 令和3年度65歳以上の常勤者継続雇用承認の件
3. 社労士顧問委託承認の件

フラダンス

フラレッスンは2回目の緊急事態宣言のため1月はお休みとなりました。2月には様子をみながらレッスンを開始しています。メンバーからは「待ってました！早く皆さんに会いたいです」との声もあがりウキウキで2021年のレッスンをスタートしました。皆さんの意見は「心と体の健康は他人とお喋りをして笑うことだわ」ということで一致しました。

マスクをして距離を取って、楽しく賑やかに活動しています。早く以前の日常が戻ってくるよう願ってやみません。

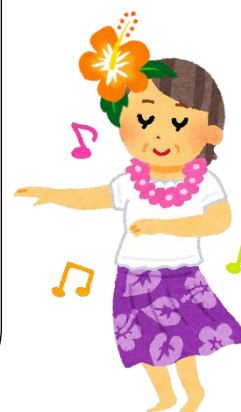
フラハーラウ オ リノレイフル 長谷ユリ江

コロナ禍

去年3月より、コロナウイルスで生活一変し、自由な外出も制限されました。唯一楽しみにしていたいよよの例会も中止となり、三密を避けて買物以外家に籠り、メールや電話でひとときの癒しを求めています。三食、間食で、気が付けば体重は増加。精神的な鬱状態、共に恐怖、改めて日常の生活を見直し、自己管理を決意、長年続けていた、筋トレ、スイミングを開始しました。

三密を避け週二回、八十代の挑戦をしています。心身ともに美しく、生き生きと老いて生きたい！もう少しの忍耐、皆さんコロナに打ち勝ちましょう。

いよよ華やぐ倶楽部 野田紘代



東京フロイデ合唱団の今

当合唱団は昨年12月以来2月までの3ヶ月間、合唱の練習を自粛しています。この間合唱団員との連携を保つため、会報「ドレミファ・フロイデ」を毎月発行・郵送し、合唱団の現状と将来への予定など連絡を取ってきています。そのために毎月の運営委員会（17名）をZOOM会議で続けてきています。

当面は2019年度、2020年度の予算・決算と2021年度の計画を詰めているところです。2020年度は新型コロナ禍の影響で演奏会中止に追い込まれたため、日常の諸経費が高み、残念ながら約250万円の赤字を抱えてしまいました。

2021年度は3月30日の合唱練習再開に向けて、団員の登録を進めているところです。現在の参加登録申し込み人数は159名（内訳：ソプラノ60・アルト50・テノール23・バス26）です。なお今後HPからの申し込みもあるかもしれません。

練習会場は豊島区民センターを確保し、3密を避けるためA・Bの2グループに分けて、午後5時（または午後6時30分）から午後9時10分を予定しています。

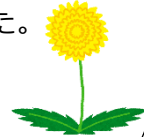
ワクチン投与も始まったことだし、今年はコロナに打ち勝って、11月30日（日）東京芸術劇場で日本フィルとの「第九」演奏が実現するように願っているところです。

東京フロイデ合唱団 岡田光好

ケアマネとして勤務している。訪問調査、ケアプランの作成はご家族様のご要望とご利用者様の個性を見て判断し、一人ひとりにあったプランを心がけている。訪問時は目配り、気配り、心配りを行い、慣れ親しんだ利用者に対しても言葉使いに十分に気を付け対応している。訪問時の挨拶に返しの声が小さいと「体調は大丈夫か?」。ご本人様やご家族様に困り事はないかサービス継続でよいかなど確認。

デイ施設でコロナ発生、1月2月3月中旬まで休止の施設もあり、他デイやヘルパー等の対応必要となったが、他事業所からの情報やのぞみ事業所の迅速な対応を受けた事でご本人、ご家族様が安心されたこと。また8年前からの褥瘡で入院退院、施設入所を繰り返していたご利用者が褥瘡の完治の報告を受けたことは本当にうれしかった。

私の勤めている職場「東京高齢協のぞみ」働きやすい職場。仲間にも感謝。



東京高齢協 のぞみ ケアマネージャー 白間カツ

一笑一若

介護の始まりは、義父が脳出血を起し寝たきりになったことです。手さぐりの介護でした。誠実で思いやりのある人でした。

実父が膀胱ガン、肺気腫になりました。この頃介護保険制度が始まりました。

高齢協の介護ヘルパーの講習会を受講。ケアマネの資格取得。

九十九才の義母と同居。百六才九ヶ月まで在宅介護しました。グチを言わず、感謝の心を持った人でした。実母は五十六歳で心筋梗塞でアツという間に旅立ち、看護も介護も出来ず心残りです。

二十年近く「青い空」に籍を置き仕事を続けています。たくさんの利用者さんとの出会いがありました。九十を過ぎても新聞を二部とり、日課は新聞を読むこと。なるようにしかならないとクヨクヨしない父。いろいろな趣味で活躍し、たくさんの思い出を持っている人。家族との係わり方を教えて下さる人。等々、人生の先輩方とのコミュニケーションをとり、笑いが出る話題を見つけるよう心がけています。仕事に、運動に、趣味にと笑うことで若さを保てるよう頑張っている毎日です。



東京高齢協 世田谷訪問介護 青い空 森江郁子

東京高齢協のヘルパー講座を受講した私に、一緒に事業所を立ち上げようと声をかけたのが当時の理事の方です。そこから江東さざんかが始まりました。お互い現場の経験がなかったのですが、二人三脚で事務所を運営していきました。

その間、幾人もの方々のお見送りに立ち会いました。自宅で最期を迎えさせたいというご家族の思いをかなえることは、私たちの仕事の大きな目的です。初めてお見送りした利用者さんのご家族から「最後まできれいな身体でしたねと、訪問看護の方がほめていました」といわれたことは、私にとっての勲章です。

その後、私は本部に異動となり介護の現場からすっかり離れてしまいました。しかし、昨年の事業所統合で久しぶりにサービス提供責任者を兼務することになり、利用者さんやヘルパーさんと関わることになりました。

「こんにちは。福地です！」と声をかけて利用者さんのお宅を訪問する時、私、やっぱりこの仕事が好きなのだと再認識しました。利用者さんやヘルパーさん、関係する人たちと繋がっていく介護の仕事は私の天職なのかもしれません。



専務理事 福地久仁子

A子さんと関わり始めて15年、今年10月で100歳を迎えます。もう色々あり過ぎて・・・初めての訪問は、怪訝そうな顔で「どちら様?」「娘さんに頼まれて・・・」にっこり笑顔で・・・一緒に買い物に行きながら「私は平泳ぎが得意なのよ。リレーの選手だったのよ」いっぱいお話してくれました。それから年月が経過し、何度かの入院など体調不良も続き、ベッドでの生活が長くなりました。今では食事の量も減りました。大好きなスイーツには自ら顔を近づけて「美味しいですか?」にまたにっこり・・・

そして15年前の笑顔と昨夜の「また明日来ます」へのにっこりは全く変わりません。私たちはA子さんのとびっきりの笑顔が大好きです。



東京高齢協 国立ふぁみり～・さぼ～と 吉川祐子

病院を退職し、結婚出産を経て、前身の富士見高齢者在宅センターに入職したのが平成16年。気づけば介護事業に関わるようになり、早16年の時が経ちました。

介護業務と聞くと排泄や食事介助と考える人が多いと思います。それらも大切な業務の1つですが、現在は自立支援に重点を置き、高齢者が地域で自立した生活を送れるように支援していくことを目指しています。私の業務は身体状況を確認し、その方の生活目標に合わせ機能訓練を実施していくことです。「いつまでも家の風呂に入りたい」「散歩を続けたい」その人によって目標は異なりますが、楽しみながら体操を続けていけるように援助することにやりがいを感じます。

高齢者は戦争や災害、死別、結婚、出産、病気、老いなど様々な困難を乗り越えて今があると思います。些細なことには動じない強い心を持った方が多いように感じます。利用者の中には10年以上通所されている方もいて、しきたりや子育ての悩みを相談したり、10年前に亡くなった母の面影を感じています。コロナ禍においてソーシャルディスタンスが重要ですが、介護業務を通して人との繋がりの大切さを感じています。



東京高齢協 ふじみ 看護師 勝部京子

仕事に関わって良かった事は、1番は出来る事が増えて自分に自信を持つことが出来た事です。そもそも介護の仕事をしたと思ったのは実父が亡くなった時に、もっと自分に出来ることがあったのではと思った事からでした。約1年間仕事をさせて頂いて、お世話だって、移乗や体位変換だって、体調を見守る事だって、福祉用具の扱いだって、前に比べて出来る様になりました。利用者さんの言動に戸惑う事もありましたが、先輩の「高齢者はみんなワガママなんだよ」という言葉になんとか目から鱗が落ちて、たとえ暴言でも受け流せる様になりました。利用者さんに聴覚障害者の方がいらっしやると聞いて始めた手話も世界が広がって良かったです。実際に担当させて頂き、手話でお話が出来ることが励みになっています。

次に嬉しかった事はやはり利用者さんやご家族からの「ありがとう」という感謝の言葉です。お世話を頑張ってきて良かったと毎回思います。お世話をしている聴覚障害の利用者さんから最近「手話上手いわよ」と褒められた事も、最初わからなくて苦労しただけに嬉しかったです。お話好きな利用者さんと楽しく話が出来た時もまた来週何うのが楽しみになるほど嬉しかったです。

今後も初心を忘れず、利用者さんに寄り添い、事故などない様に気をつけて、ケアをしていきたいと思ひます。



東京高齢協・葛飾 竹腰美喜

介護事業に初めて関わったのは、約 19 年前になります。

当時はヘルパー2級という言葉が聞こえ始めた頃で、これといった知識も経験もなくお試しのような気分で飛び込んだことがきっかけで介護に関わることになりました。

最初に関わった利用者様はその後 17 年関わることになった重度の身体障害の方で、長年自立生活を送っていて、今振り返ってもなかなか気性の荒い方でした。(笑) おかげで鍛えられたことも多かったと感謝していますが、週 5 回 1 日 10 時間程度の介助に入る中で、良い関係が出来上がるのに 1 年半近くかかったと思います。お互い顔を合わせるのも苦痛なほどの関係性から始まり、それがちょっとしたきっかけから少しずつ良くなっていき信頼関係が出来上がっていく。その過程を実感できたことが、当時この仕事を継続していく一番の要因になってくれたのだと思っています。

この仕事は、人との関わりが全てと言ってもいいような仕事だと思います。以前、先輩から「人生において最も充実させてくれることは人と関わること、これ以上おもしろいことはない」と教わったことがあります。

今、新たに様々な形で「人」と関わらせて頂いています。

それが私が介護事業に関わって良かったことだと思っています。



東京高齢協 町田地域センター 鈴木順弥



統合失調症という精神疾患の 60 代女性との外出同行でのことです。

ご家族と通院、ヘルパーとスーパー以外の外出はせず、自宅ソファに 1 人で 1 日中座って過ごしています。私自身の力不足もあり、ご家族の理解が得られずスーパー以外の外出の許可をいただけず 5 年が過ぎました。ケアに対してやりがいを感じることも薄れ、ただただ安全に時間を過ごしていましたが、突然昼食を食べに行くことになりました。

さあ、どこで食べましょう。「サイゼリヤで長男はステーキ、私はグラタンを食べた」と思い出話が溢れてきました。いざサイゼリヤへ！唇や手足の震えも止まり、非常に落ち着いて料理を待ち、おかわりもしました。ご自身の誕生日にまた行かれるよう、車イスから降りて、歩く練習をする意欲がほんの少し湧いてきたようです。いずれは「歩いて」三越へ行き、ブランドの洋服を見て和食を食べたいそうなので、じっくりゆっくり歩行練習に寄り添っていきたいと思っています。

東京こうれいきょう 飯野貴子

以前のケアは現在と違い内容もそれ程厳しくなかったと思います。今より時間も長く設定でき、利用者との会話の時間もありません。ケアは利用者に安心と安らぎを感じていただける事が大切と思っていました。

掃除や作業を行うだけで会話して帰る余裕のない現在の内容に、考えてしまう時もあります。利用者さんの中にも、そんなものなのだという考えも定着している様です。

これからはもっとシビアになり、若い人の世代になり、私達の時代とは違っていくでしょう。それでも人は心が通じ合っただけでこそ中身の濃いケアができるのではないかと考えています。



東京高齢協 世田谷訪問介護 青い空 永吉玲子