

東京高齢協 ニュース

2022年7・8月号 NO.192

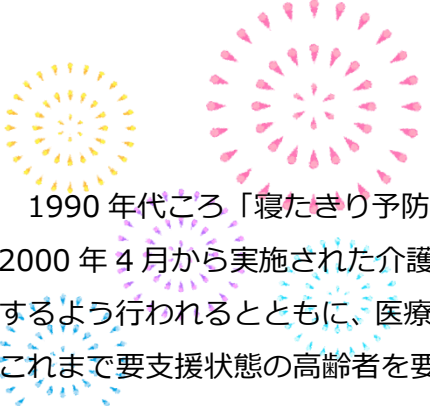
URL www.t-koureiyou.or.jp
E-mail info@t-koureiyou.or.jp

Pick Up

- 介護予防～疾病予防！
- 夏の思い出
- みんなのエッセー

介護予防～疾病予防！

理事長 村川浩一



1990年代ころ「寝たきり予防」とか「ぼけ予防」といった視点から取り組みが展開されていました。2000年4月から実施された介護保険法の第2条第2項には「要介護状態等の軽減又は悪化の防止に資するよう行われるとともに、医療との連携に十分配慮して行われなければならない」と規定されており、これまで要支援状態の高齢者を要介護状態に移行させないような取り組みや、要介護状態の者をより悪化した状態に進行させない取り組みが重視されてきました。

さらに近年「介護予防・日常生活支援総合事業」が位置づけられ、各区・市町村での取り組みも進捗しつつあります。厚生労働省によれば、「一般介護予防事業」として、①介護予防把握事業、②介護予防普及啓発事業、③介護予防活動支援事業、④一般介護予防事業評価事業、⑤地域リハビリテーション活動支援事業があり、並びに介護予防・生活支援サービスが提示され、各区・市町村及び地域包括支援センターを軸に取り組みれつつあります。

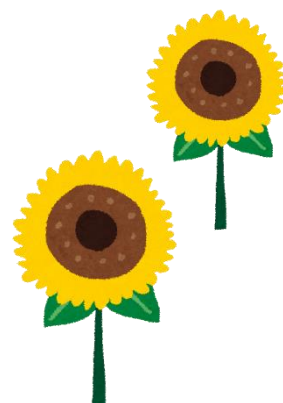
当法人の取り組む各種サービスも上記の視点や取り組みと無縁ではありません。

一方、予防（Prevention）、疾病予防といった、予防医学ないしプライマリケアの視点からの介入〔注〕も重要です。現在特に、新型コロナウイルス感染症（covid-19）＝パンデミックは未だ世界的に猛威をふるい、わが国での第7波は今年7月中旬世界最大規模の感染状況（WHO）にあり、わが国の感染水準は昨夏より高く長丁場の対応が必要と見込まれています。

これらを総合的にとらえるならば、現在の局面は、サービス利用者である高齢者には第4回目のワクチン投与を推進するとともに、サービス提供者である介護・支援のワーカーには第3-4回目のワクチン投与を完全に実施していくことが大切な事項となっております。

〔注〕 予防医学の3段階

- (1) 一次予防：健康異常の前段階の活動として、①健康増進活動、
②リスク削減活動（予防接種、禁煙など）
- (2) 二次予防：健康異常が現れ、疾病に至る段階の活動、①早期発見・
早期治療により疾病の進行を抑える。
- (3) 三次予防：疾病の治療（上記）から社会復帰、リハビリテーションや、
疾病の再発防止



NPO 東京まんまるについて

平成 28 年に NPO 法人東京まんまるは、生活協同組合・東京高齢協を母体として設立されました。現在どのような活動をしているのか、ご存知の方は少ないと思います。

練馬区の介護予防事業「食のホットサロン」を月に 2 回運営しています。協力しているのは、練馬区の高齢協組合員です。

このようなサロン活動や、制度に縛られない事業を展開しようと設立しましたが、母体の高齢協組合員の高齢化や脱退によりなかなか思うような活動ができていません。

設立趣意書をご覧になって、一緒に活動して下さる方をお待ちしています。会費は、毎年 1000 円です。

設立趣意

現在、地域包括ケアシステム構築の実現が目指され、合わせて医療や介護の制度改正が進んでいます。これらの分野での支援活動は最も広範な担い手を必要とする部分であり、地方自治体を主導としての介護予防・日常生活総合事業が始められました。

しかし、介護保険制度の下でも、従事者不足が事業者の深刻な問題となっています。ボランティア等を主体とした担い手が、国の大きな福祉システムの一端を担うことは、相当の工夫と努力が必要であると考えています。また、現状では各種の町会や各種団体行政諸機関との協働を進めるネットワークが未整備です。

私たちの目指している高齢者支援サービスの主要な担い手は高齢者自身です。また、サービスの実施を自己目的化するのではなく、高齢者自身の活動の場を広げ、高齢者が暮らしやすい地域づくりを進めます。地域支援サービスでは、それらが有効に機能します。そこでは、利用者と担い手は日常生活の中での隣人であり、双方の信頼関係があります。このことが仕事のマッチングや利用の調整などを非常に円滑にします。

私たちの母体となる活動を作ってきた生活協同組合・東京高齢協は 1996 年に、設立されました。超高齢社会に備え、また老後の生活や人間の尊厳を守るため、「元気な高齢者がもっと元気に」・「一人ぼっちの高齢者をなくそう」を合言葉に“生きがい・福祉・仕事おこし”の相互扶助組織として活動を開始しました。その後、生協法人となり介護保険事業に参入しました。2009 年、生涯現役社会の提唱にこたえて、「支えられる存在から、社会を支える存在へ」の理念を加え、今日に至ります。

私たちは高齢者を中心とした地域の生活支援の活動と、高齢者の生きがい活動、サロンづくりなどを並行して行います。行政並びに諸団体と協力し高齢者の生活援助事業、相談事業、地域のサロンづくりなどに取り組みます。

利用する人の対象は地域の不特定多数の高齢者であることから、非営利の法人格が必要であり、そのためには、特定非営利法人の設立が最も相応しいと考えています。この法人の設立により、「互いに助け合いだれもが安心して自分らしく暮らしていける地域」づくりに貢献する所存です。



再び 基本に戻って感染対策を！

7月末 東京都のコロナ感染者は1日4万人を超えました。5万を超えるのも時間の問題となっています。

このような状況でわたしたちができるのは、感染防止の基本対策を徹底することです。

新しい生活様式を継続する

①身体的距離の確保（できるだけ2m）、②マスクの着用、③手洗い、の3つが、一人ひとりの方の基本的な感染防止策です。

日常生活では、これに加えて、「3密」の回避や、換気、まめな体温・健康チェックです。換気については、2方向の窓を開け、数分程度の換気を1時間に2回程度行うことが有効です。体温・健康チェックは、毎朝行うなど決まった時間に行ってください。

働き方については、テレワークや時差通勤を進め、オンラインで可能なことはオンラインで行って下さい。

飲食店では、①座席の間隔の確保（又はパーティションの設置）、②手指消毒の徹底、③食事中以外のマスク着用の推奨、④換気の徹底が基本です。



普段会わない人との接触を避ける

家族など頻繁に会う人とは、同じ空間で飲食する等、普段から、共通の関係性（ネットワーク）を形成しています。

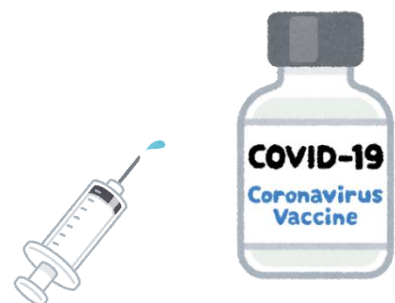
仮に、その中に1人感染した方がいたとしても、ネットワークの外にいる人と会わなければ、そのネットワークの中で感染の拡大は完結し、感染が他のネットワークに広がることはありません。

普段会わない人は、この基本的なネットワークの外にいる人です。そのため、普段会わない人と会うと、外のネットワークから感染を受ける、又は外のネットワークに感染を広める可能性があります。

特に、感染者が増加しているときに、多くの普段会わない人と接すると、他のネットワークへ感染が広がる可能性は高まります。忘年会、帰省、新年会、成人式はそうした機会といえます。最近会っていなかった友人や知人、初めて会う人との接触はできるだけ減らすことが感染の拡大を抑えます。他のネットワークには、高齢者と同居したり、高齢者と接する仕事をしている人がいるかもしれません。知り合いだけでなく、知り合いの知り合いにまで広がることを考慮して、普段会わない人とどうしても会う時は、マスクを外す飲食などの場面により一層注意するなどいつも以上の感染防止対策をこころがけましょう。

ワクチン接種を

わたしたちの仕事は、高齢者へのサービス提供が中心です。感染させないためにワクチン接種を進めましょう。





夏の思い出



暑さは変わらず、というより以前と比べ格段に暑くなった最近の夏。

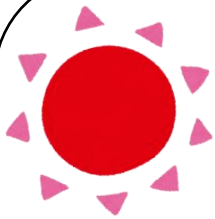
どこかで花火の音が聞こえてきて外に見に行ったり、また別の日には遠くから盆踊りの歌が聞こえてくる、私がふと思い出すのはそんな賑やかな夏の夜です。私が住んでいる神奈川県座間市には、座間音頭という地元の盆踊りがあり子どもの頃から何度となく聞いてきたので、歌をよく覚えています。

ここ2年ほどは、そんな夏の風物詩も遠い昔のように思えてしまう状況ですが、つい先日、どこからか花火が上がっている音が聞こえてきました。場所はわかりませんでした。座間の米軍キャンプか、厚木の方か。少しずつですが、日常が戻ってきている気がします。

もしかしたら今年は座間音頭が聞こえてくるかもしれません。



町田地域センター 鈴木順弥



サービス提供責任者にとって、夏といえば、ヘルパーの皆様の夏休みが続く、仕事の代行に次ぐ代行の思い出です。プラス、コロナの猛威で不安な毎日。それでも日焼けやしみも厭わず、自転車で走り回っています。

日陰でスポーツドリンクを飲み、首にアイスクーラーを巻いて、汗を拭き拭き利用者さん宅を訪問。正直、「きついなあ」と思う毎日です。それでも、利用者の皆様の「来てくれて助かるよ」の言葉と笑顔に支えられて、今日まで続けることができました。最高気温の予報を見ながら、「今日も暑くなるのか」と内心うんざりしながらも、一歩外に出たら張り切って自転車をこいで自分がいます。今年も猛暑の予感、夏はまだ始まったばかりです。

今日も自転車こいで、行ってきま〜す。



のぞみ 小暮康子・木村圭江子

「夏の思い出」 想いつくのは故郷での田舎遊びなんですが、この原稿の話を頂いた際に真っ先に浮かんだのは残念ながら苦しい思い出でした。それは現在ではナンセンスな「部活中に水を飲むな」です。特に中学から高校までの6年間は如何にして水を飲むかにそれはそれは知恵を絞りました。今にしてみればバレバレとは思いますが、せっかく掴んだレギュラーの座で免除されていたボール拾いを「いいよ俺もやるよ」なんて・・・。「スパイクの紐が切れそうだから取り換えて来る」これも使ったかなあ 数年前の同窓会でも笑い話になりました。今年は特に暑い夏になりそうです。

利用者さんへの注意喚起と共に、皆んなで水分補給をして乗り切りましょう。



国立ふぁみり〜・さぼ〜と 大橋正三



粟島と言う新潟県の小島をご存知でしょうか。

夫婦で遙か 30 数年前に訪れました。特に観光地でもなく、ただ雑踏を離れ海でのんびりする為を選びました。民宿に着くとご主人が何も無い島に 2 泊もしてくれるんですかとの第一声。釣り人や県内の子供会が主な客との事。私は、何もなさそうなので来ましたと答えると満面の笑顔で旅の目的を理解し歓迎してくれ、今日モリで突いたとお刺身や岩ガキ、島の名物なる焼き石を使ったワッパ汁等で、これでもかともてなしてくれました。海水浴を楽しんだり島内を自転車で廻ったり、また何もせず港で海を眺めたりと、本当に自由な楽しい時間で心身ともにリフレッシュできました。

何も無い、何も無い、何も考えない、思いのまま過ごす最高の思い出となりました。

再訪を願う場所の 1 つです。



ふじみ 小島 正行

私の生まれ育ったところは海拔 1,000 メートルはある田舎です。夏は日差しがとてもきついのですが、吹く風は涼しく朝晩は寒いくらいです。家にエアコンなどなくても過ごせました。

田舎でも夏の気候は変わって来ていますが、私の子供の頃は入道雲を見ると今日も夕立があるのかなと雷嫌い（怖がり）の私は憂鬱でした。とにかく



雷が家の真上で鳴るのでそれが半端なくすごくていつも布団をかぶって鳴りやむのを待っていた記憶があります。

今思うとあの時の自分に笑っちゃいます。

青い空 沼田 久美子



7月14日に「ところざわサクラタウンで遊ぶ」と題して、かんらんのメンバーと散策してきました。「ところざわサクラタウン」は2020年にオープンした日本最大級のポップカルチャー発信拠点で、美術館や博物館、神社、地元産の新鮮食材が堪能できるレストランまで見どころ満載でした。特に漫画やアニメ好きは一日では足りないくらいの空間だと思います。

ぜひ皆さんも一度足を運んでみてはいかがでしょうか？

かんらんの会



みんなのエッセー

「ウォーキング」

2020年の年明け、コロナは対岸の火事と呑気に暮らして、まさかパンデミックになるとは思っていませんでした。当時は前職で在宅勤務をしていましたが、元々運動が苦手な小まめに体を動かすことがなかったため、気がつけば時既に遅しで体重は増加。在宅勤務がストレスにもなっていました。

運動は苦手でも歩くことはさほど苦にならなかったため、それではと毎朝ウォーキングを始めました。朝陽を浴びながら歩くことは気持ちのいいものです。歩くコースを変えながら約1時間、8,000歩を目標に日課となりました。

今でも敬老館の出勤がない日は続けています。歩いているだけでは体重が減るわけではありませんが、四季折々の草花を愛で、鳥の声を聞きながらのウォーキングは気持ちよく、お金もかからないので、これからも続けていきたいと思っています。



高野台敬老館 山下 真貴子

「わたしのお家時」

新型コロナウイルス感染症が確認されてから、はや二年半。週に一度の習い事にも思うように通えず、友人たちとのランチも感染者数を気にしながら数カ月おきに…

確実に増えたお家時間に楽しめることを探さべくウェブサイトへアクセスすること数時間。目に留まったのがベトナムかごのレシピでした。

初心者でも簡単に作れ費用もあまりかからない、まさに私が探し求めていたものです。ppバンド（いわゆる荷造りヒモ）で編むので丈夫で軽く、色や大きさも用途に合わせて選べるので通勤用や買い物の際のエコバッグにと、とても重宝しています。

出掛けるのが億劫になるこの暑い時期に、皆さんもカゴ作りにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？



上落合地域交流館 松原 久美子

「お師匠さん」

私は「趣味は何ですか？」との問いに「ガーデニングです。」と答えることにしています。

なぜなら響きがカッコイイからです。実際はヤンキー座りで汗まみれ、爪の中は土で真っ黒、手はトゲで傷だらけなのです。そんな作業中ふと横を見ると、咲いたばかりの花に美しい蝶がとまっています。私は手を止めて、羽をゆっくり動かしながら蜜を吸っている様子をしばし眺めます。空を見上げれば、沢山の緑が光の中でそよそよと風に揺られています。私の心は幸福で満たされます。自分が自然と一体化していることを確認する瞬間です。ぷちっとならばかりの双葉、ころんと愛らしいつぼみ、光に向かって大きく咲いた花、時を経てはらはらと散っていく花びら、次の世代に全てを託して静かに枯れていく姿。植物の一生はどの年代も美しく豊かです。自分の一生と重ね合わせて、どの年代においても1輪の花のように生きていけたらいいなと思います。



中落合地域交流館 伊藤 ちさ

ためして脳トレ

Q1. 次の温泉所在地の都道府県はどこでしょう？

- ① 草津温泉
- ② 有馬温泉
- ③ 鬼怒川温泉
- ④ 由布院温泉
- ⑤ 道後温泉
- ⑥ 別府温泉

Q2. □の中に入る漢字はなんでしょう？

- ① □の祭り
- ② □降って□固まる
- ③ □□をたたいて渡る
- ④ 言わぬが□
- ⑤ 魚心あれば□□
- ⑥ 転ばぬ先の□

Q3. □の中に+、-、×、÷を入れて計算式を完成して下さい。

- ① $2 \square 3 \square 5 = 11$
- ② $4 \square 1 \square 2 = 8$
- ③ $9 \square 1 \square 4 = 5$
- ④ $5 \square 2 \square 1 = 7$
- ⑤ $6 \square 3 \square 3 = 5$
- ⑥ $7 \square 1 \square 3 = 4$

東京高齢協介護福祉事業所		
東京高齢協	のぞみ	03-3886-3200
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〜・さぽーと	042-577-0399
東京高齢協	町田地域センター	042-789-5303
東京高齢協	ひなた	03-3577-2800

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
大崎ゆうゆうプラザ		03-5719-5322

入会案内

生活協同組合・東京高齢協は「最期まで自分らしく輝いて生きたい」の思いを実現する、ささえあいの協同組合です。

ぜひ、東京高齢協の活動と一緒に参加しませんか？本部にご連絡ください！

① 所定の加入申込書に必要事項を記入してご提出して下さい。

② 出資金（1,000円/1口）を1口以上お預けいただきます。

ためして脳トレ<答え>

Q1 ①群馬県 ②兵庫県 ③栃木県
④大分県 ⑤愛媛県 ⑥大分県

Q2 ①後 ②雨・地 ③石・橋
④仏 ⑤水・心 ⑥杖

Q3 ①×・+ ②×・× ③÷・-
④+・× ⑤÷・+ ⑥×・-

地域・活動グループからのお知らせ		
いよよ華やぐ倶楽部	03-5904-9011(本部)	お問合せ下さい
版の会	03-5904-9011(本部)	お問合せ下さい
練馬かんらんの会	03-3999-3343(浜川)	9月16日(金) 東京おもちゃ美術館 集合：西武池袋線 池袋駅 1階改札口 11:00 ★8月は中止
東京フロイデ合唱団 (関係団体)	03-5940-0731	毎週火曜日18:30~20:45 豊島区民センター多目的ホール 練習継続しています！
ふじみサロン	03-6905-7858	★7月中止 板橋区富士見町39-9 ウエキビル
サロン木曽の里	042-789-5303	町田市本町田2507-7 八-14
こめカフェ	03-5426-6831(青い空)	★7月中止 世田谷青い空の隣

東京高齢協ニュース

2022年7~8月号

8月1日発行(通算192号)

生活協同組合・東京高齢協
理事長：村川浩一
〒170-0005豊島区南大塚3-43-12
Tel 03-5904-9011
Fax 03-5904-9012
Mail info@t-koureikyou.or.jp
URL http://t-koureikyou.or.jp/

編集後記

夏の思い出といえば、ラジオ体操、プール登校、縁側での昼寝、もぎたてトマト、蝸の声。全て小学校時代の思い出だ。小学校時代は1年が長かった。年を取るごとに1年が早く感じると言われているが、それを証明する理論もちゃんとある。年齢分母理論。10歳の1年は1割る10で0.1、60歳の1年は1割る60で0.16となり、60歳では10歳の10分の1となる。まさに加速度的に時が過ぎていくという。年を取るにつれて1年に起きた新しいチャレンジや発見が減っていき1年を短く感じるというアクティビティ量理論もある。新たな挑戦をすると1年が長く感じるらしいが、どちらにせよ今年もあと4か月のみとなった。