

東京高齢協 ニュース

2023 年春号 NO. 195

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

Pick Up

- とみにすすむ
- 組合員たより
- 春・春・春



とみにすすむ

理事長 庭野 吉也

毎日に暖かさが増し、新緑がまぶしい季節がやってきます。穏やかな気候に心和む時期ですね。

私たちの日常生活を一変させた新型コロナウイルスの対応では、マスク着用が個人判断となり、感染症法上の分類もまもなく5類に移行します。三年間続いたコロナ感染がようやく収束に向かっているように思われますが、油断はできません。マスクを着用しないことで無症状の人が周囲に拡散させる可能性は高まります。とりわけ重症化リスクの高い高齢者の方々と接する場では、まだ暫くマスクは必須なものと考えられます。

さて、社会全体の流れは加速度的にコロナ禍前に戻りつつあります。外出・旅行・飲食などが自由になり、種々のイベント開催・観戦も事実上の人数制限がなくなり、行楽地なども賑わいを取り戻しています。

一方でコロナ禍の事業活動では、接触を避ける非対面での仕事のあり方が推奨され、対応可能な業種ではリモートワークといった形態が一気に広がりました。こうした流れは、働き方改革といった側面もありますので、コロナ収束後も以前に戻ることはないでしょう。特に Web 会議などは移動時間とコスト、業務効率を考えればあらゆる業種で定着したともいえます。しかし、こうした会議の運営形態は、必ずしもメリットだけではないと感じてきました。例えば会議体として十分な議論、意見交換が必要なケースでは、Web 上では議論が深まらない(多面的な論議・論戦にならない)ことが多いように感じてきました。発せられる言葉は、単語として理解できても、その言葉に込められた感情や思いの機微、表情のちょっとした変化などは通信機器を介した画像と音声では読み取ることができないのです。やはり、呼吸を感じる同じ場(空間)を共有してこそ、初めて分かり合えるものがあります。人と人とが互いに深く理解し合い、共感し合うプロセスにおいては、直接の対話の大切さ、その必要性和重要性は不変のものであると思います。

今年是指定管理施設で三年ぶりに利用者懇談会が開催されました。いくつかの利用者懇談会に出席して一番に感じたことは、利用者の方々が働く職員にかけてくださる労いのお言葉です。利用者アンケートの結果は、全ての施設で満足度は高く、「今年度も引き続き東京高齢協が施設管理をやってくれるので安心」といった主旨のご意見を頂いた所さえありました。実に有り難いご意見です。私たちの仕事が認められ、地域の方々の手助けになっていること、お役に立っていることを実感する瞬間です。この瞬間のために日々の仕事に携わっているといても過言ではありません。こうした感動と思いは、指定管理施設で働く職員のみならず、東京高齢協の全職員で共有したいものです。介護事業と指定管理施設運営では仕事の中身は異なりますが、働くことの本質的意味は変わりません。それぞれの仕事の相互理解を深め、成功事例だけでなく失敗事例であっても組織全体で共有、教訓化できる仕組みと運営を常に心がけていきたいと思っています。

第 25 期上半期の取組み

令和 4 年 10 月からの東京高齢協第 25 期もすでに半年が過ぎました。12 月から 1 月にかけてのコロナ第 8 波では、東京高齢協でも依然より多くの感染者が出ました。その後、感染者数も減り 3 月 13 日からはマスク着用なども緩和され、少しずつコロナ禍前の状況に戻りつつあります。

この上半期で特に取り組んだことは、「次世代研修」を開始したことです。60 歳以下の東京高齢協の次世代を担う常勤職員への研修です。介護事業所、指定管理施設で働いている職員は、自分自身が所属している法人がどのような組織なのか知らずに過ごしてしまいがちです。

「生活協同組合とは」、「東京高齢協とは」、「定款とは」など、時間をかけて研修しました。

下半期は、介護事業所と指定管理施設の交流を図っていきます。

25 期に入った高齢協を支えていく人たちと共に改めて法人について学んでいきたいと考えています。

「ホームページ リニューアルしました！」

これまでのホームページ（HP）は（故）田尻理事長が、手作りされたもので親しみやすさのあるものでした。新 HP は、基本的な法人の情報に加え、指定管理施設紹介や組合員の募集、介護事業所のヘルパー募集、「高齢協ニュース」の配信などの新たな機能を追加しました。

全体のデザインは、介護事業所職員、施設管理職員の意見を取り入れ、使い易さ、基調色などを決めました。多くの職員が携わって作り上げた、私たちの HP となっています。

是非、「東京高齢協」で検索してご覧ください。



「春のサロン」のお誘い

今年も「春のサロン」を開催します。

歌あり、朗読あり、ファッションショーありです！

是非 ご参加ください。

日時 : 令和 5 年 4 月 29 日 (土) 13:00~

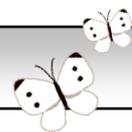
場所 : ラパスホール

参加費 : 1,000 円 (飲み物・おつまみ付き)

お問合せ : 本部 03-5904-9011



組合員たより



俳句

満開や

初恋さくら

今いずこ

咲きしより

散りゆく桜

われは好き

濱川 健一

梅薫る

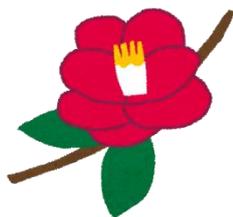
暗渠の川の

音微か

猫眠る

日向の先に

紅椿



かわら撫子

東京フロイデ合唱団のいま

「高齢協合唱団」として当団が発足してから今年で 25 年経ちます。当初の合唱団員はその大部分が高齢協の組合員でした。その後、合唱団は時とともに変遷をたどり、現在団員の年代も 20 歳代から 90 歳に至る幅広い年齢層に広がり、イメージチェンジをはかるため、団の名称を「東京フロイデ合唱団」に改称してきました。

毎年演奏するベートーヴェン作曲、第 9 交響曲の演奏会も回を重ねるごとに盛会を増し、我が国屈指の日本フィルハーモニー交響楽団とともに、一流の指揮者・ソリストを揃え、東京芸術劇場大ホールで演奏してきました。しかし、当団も世界的なパンデミック・コロナ禍の影響を受け、合唱練習は継続してきたもののこの 4 年間、大舞台での演奏会は断念せざるを得ませんでした。コロナ禍もやや下火の傾向を見せはじめた今年こそ、2023 年 12 月 3 日には大舞台での演奏会の実現を目指して、いま合唱活動を続けているところです。

東京フロイデ合唱団 岡田 光好

ばかに早い桜が咲き始めました。近所の桜並木をジョギングしながら見物しています。

東京高齢協のみなさんは「フードバンク」をご存じだと思います。企業や役所から提供された食材を地域の困っている人たちにくばることで。私は埼玉県北部で、主に外国人家族を対象に毎月一度地域の仲間たちと開催しています。もともとは群馬県の大泉町の日系ブラジル人の友人たちが始めました。第六回になりますが、今では 200 世帯ほどが毎回受け取りに来てくれています。国籍はさまざま、日系ブラジル人、フィリピン人、タイ人、インドネシア人、ベトナム人、ミャンマー人等々、もちろん日本人も。食材が足らなくなっているのが県北の食品工場に頼みに回っています。

時々、受付に並んでくれている人たちを見ながら思うのですが、生活協同組合の日本での創始者のひとり香川豊彦が夫婦で神戸のスラム街に住み着き、そこで食材供給や医療、仕事探しをしていたことが、いまの生活協同組合になる大きなきっかけだということ。生活協同組合は組合員の要望によって出来、運営されてゆくという当たり前の原則がいまの生協の隆盛をつくったという事実。なによりボランティアで参加してくれる地域の人たちがイキイキしていること、食材を取りに来た彼らも卑屈でなく明るい！なかには自分が終わると配る方に回ってくれる子供食堂にくる家族もいます。彼らの仕事を地域で作り、地域活性化につなげたいと思っていますと、これって生活協同組合の初期と同じじゃないか？と気がつきました。みんな元気にがんばりましょう！

杉本 創



春・春・春



小生にとっての春は、毎年、沈丁花の香から始まる。もちろん、花としては沈丁花より先に梅があるが、若年時から梅にはなぜかあまり興味が湧かない。冬の寒い日、歩いていると、突然、沈丁花の強い匂いに気がつく。そうすると、冬もそろそろ終わりだな、と思い始める。

沈丁花の次は連翹である。評論家の故寺田透に、「ある日、庭に鳳凰が舞い降りる。すると春だ。」という美しい短詩があるが（詩句はうろ覚え）、黄色い連翹の枝ぶりがまさに鳳凰の姿を彷彿とさせる。

そして桜だ。ほぼ毎年、明治通りから江戸川橋までの神田川と文京区の播磨坂の桜を見に行く。あと死ぬまで何回桜を見ることができよう、という思いが年ごとに強くなっている。

信濃町シニア活動館 城戸 幸彦

春 始めよう
ひとり旅！

まだ 今なら
足腰は弱ってきたけど動ける。

まだ 今なら
見たり聞いたり感動できる。

まだ 今なら
相棒の年寄り猫姫様は1泊ならお留守番が出来る。

まだ 今なら
これが一番大切！お酒が毎日美味しい。
シルバーパスをゲットしたし、自由に使える時間はたっぷり有る。

何処へ行こうか考え、ちょっとだけおしゃれをして、背すじをのぼして出掛けよう！

旅は前頭葉を刺激しドーパミンを分泌するとのこと、楽しみながら認知症予防にもってこいだ。
あれこれ悩むほど残りの人生は先が見えない。
さあ出発だ!!

小峰 雅子



春、桜咲く季節は新たなスタートの季節でもあります。介護の仕事に就いて3年が過ぎました。仕事にも慣れて、一通りのことは経験しました。

思い起こせば最初は不慣れで失敗も沢山しました。失敗を繰り返さないようにと、自作のチェックリストを慣れるまで見ていた事もあります。利用者さんとも日々の声かけで信頼関係を築くこともできました。利用者さんが老いるにつれ仕事が増える事が多いですが、やりがいがあります。

この春は耳の不自由な利用者さんと、もっとコミュニケーションが取りたいなど、手話力アップのため、手話サークルや区の講座にも参加しようと思っております。介護の知識や技術も磨きながら、気持ちも新たに頑張りたいと思います。

のぞみ 竹腰 美喜

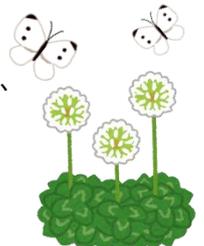
ツメクサという草を知っていますか。道端のアスファルトが割れた隙間などにびっしりと生えている緑色の小さな草というと、「あゝ、あの草」と思い当たる人も多いと思います。そのツメクサが、4~5年前に我が家の庭に見られるようになりました。

それからは気づく度に摘んでは抜いていたのですが、去年の春に大量発生しました。春から夏にかけて、多い時には一日にタテヨコ30cm、深さ20cm位の芝刈り器の芝受けがいっぱいになるほど（小さな草なのでその数は推して知るべしです）、何度も抜いた結果、何とか目立たない程度に減らすことが出来ました。ただ、この草の厄介なところは、発芽が時節を問わないところで、真冬でも芽を出すばかりでなく、花を咲かせ、種をつけるのです。その生命力は驚くばかりです。とは言え、やはり春の方が生育は良く、近頃芽吹く数が目に見えて増えてきました。

花が咲き、種が出来てしまうと、去年せつかく頑張った意味がなくなってしまうので、今春が正念場と考えています。

ツメクサも勢力を広げようと頑張っているのかも知れませんが。

長田 博司





春・春・春



『春、新たな始まり』

はじめまして！町田地域センターでヘルパーとしてお世話になっている加藤です。

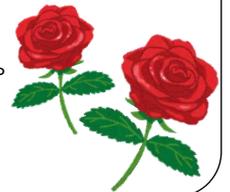
私は、春になると心がウキウキして心が躍ります。それはバラの季節になるからです。十年前に友人から挿し木で増えたバラをいただきました。それからというもの挿し木をしてはバラを増やしていきました。

今では、な、な、なんと 50 本余り。

3月になると新芽が出て緑のグラデーションが輝きます。キラキラ輝いて「私を見て～」と言わんばかりです。さあこれからバラの一年が始まります。水やり、肥料、消毒と休む暇なしの始まりです。5月中旬に華が咲き、見る目をくぎ付けにします。10月には秋バラが咲き、

またまた楽しませてくれます。心穏やかな日々、私にとっての春の活動の始まりです。

町田地域センター 加藤 明美



コロナ感染が少なくなりましたが、私たちの日々の暮らしは大きく変わり、生活習慣も変わりました。新しい生活習慣により、いままで外出を控えたため、高齢者の体力低下が心配されます。そこで、当館としては、4月からゆったりとした体操を月4回実施します。

当館の体操は、「新宿いきいき体操」

「健康体操」「リラックス太極拳」がありますが、新事業の「ゆったり体操」は季節の歌を歌い、座位を中心にゆるやかなゆったりした体操をします。少しでも体力向上の手助けになればと思います。これを機会に多くの方が交流館に足を運んでいただき、体操、文化講座をもっとご利用いただけるように今後とも魅力あるものにしていききたいと思います。

新宿地域交流館 鈴木 陽子

日曜日の映画会は、コロナ禍の期間沢山の参加がありました。今年に入り、「お祭りの手伝いに行くから」「お花見なの」と、予約が三分の一に減。皆さんが日常に戻っていくことへの安堵感と共に感じる、少しの寂しさ。

先日、当館初の作品展を終えました。おうち時間に制作したクラフト作品、書、手編みセーターなどが、館内を華やかに彩ります。皆さんの熱意に圧倒され、大切にお預かりし展示させていただきました。いつのまにか一人時間を楽しむことが上手になっていた私たち。

今年度は、新作映画の上映会、利用者が講師となるワークショップなど温めていたワクワクする企画を実現していく時です。長い冬を越えて、春がすぐそこまで来ています。



中落合地域交流館 樋口 美枝



私が高野台敬老館で勤め始めたのは平成 28 年 4 月 1 日からです。

なので今年の 4 月で 8 年目になります。仕事を始めた時はまさかここまで長く勤めると思っていま

せんでしたが、これもひとえに二人の館長をはじめ、同僚の職員達に恵まれたおかげだと思えます。そんな職場ですか、残念ながら区の機能転換で令和 6 年度いっぱい閉館することが決定しましたので、高野台敬老館で同じ職員と一緒に仕事ができるのもあと 2 年になります。それまではこの居心地が良い職場で皆と一緒に館長を支えて(?)館を盛り上げ、楽しい思い出を一杯作り、有終の美を飾れたら・・・と、少しセンチメンタルになりながらそんな事を咲き始めた桜を見ながら思いました。

高野台敬老館 赤木 礼子



春・春・春



Web で「最近短歌が流行っている」という記事がありました。スマホ普及で SNS、メールで言いたいことを短文でまとめられる力も付くなどとも書かれており、実際はどんなものかとヒットしている本を調べてみると「老人ホームで死ぬほどもてたい」という川柳とも思われる興味を引くものがあったので買ってみました。



読んでみると「いや・・・暗い、というより痛い」

それだけ作った時の感情が伝わってくる歌でした。風景、その時の状況、感情が伝わる短文の力、恐るべし、と改めて思われました。本の作者は30歳なりたて位の女性だそうで、本の解説によると「この意表をつくタイトルの歌集は、今を生きる一人の女性のサバイバル記録である。」とのこと。あとがきにタイトルの意味が書かれていました。

短歌はそのブームが着目され、テレビのニュースなどでも取り上げられはじめています。コロナ禍で家に1人でいる時間が増えたことも要因の様。若い世代が多く投稿しており支持を多く集めている投稿者もいるとのこと。違う世代の考えを知ることのできる良いコンテンツだと思います。「今年は少し勉強してみようかな、頭の体操の意味で」と思っています。

上落合地域交流館 天野 岳章

昨年度は、「みどりのカーテンプロジェクト」において、『ゼロカーボンシティ新宿特別賞』を受賞しました。

表彰式には副館長の小野田さんが出席し、吉住区長と記念撮影です。

今年度は、『大賞』を目指して頑張ります。

山吹町地域交流館



ゼロカーボンシティ新宿特別賞
ZERO CARBON CITY SHINJUKU

新宿区立
山吹町地域交流館様

あなたがたは2022新宿「みどりのカーテン」プロジェクトにおいて 優れた取組を实践されあわせて発信されました
ゼロカーボンシティ新宿の実現に貢献されましたのでここに賞を贈りその荣誉をたたえます

令和5年2月26日
新宿区長 吉住 健

ふじみだより
令和5年3月号

3月号ではフラワーアレンジメントの作品とホームページのご紹介です。

フラワーアレンジメントの作品

ふじみのフラワーアレンジメントは、全員が同じ花材を使用して行いますが、完成する作品はそれぞれに全く違う仕上がりになります。皆さんご自宅で飾る場所をイメージしながら制作され、どれも素敵なアレンジばかりです。今回は同じ日に完成した作品をまとめてご紹介させていただきます！



新しい利用者との出会い！そして悲しい別れ！日々のケアで忘れがちですが介護の世界でも、素敵な「卒業」があります。連れ添ったご主人を亡くされ毎日涙・・・「もう泣かない」傾聴のケアが中心でした。

しかしある日を境にピタッと！桜の開花でした。大好きだったそうです。それから少しずつ出来るが増えてきてちょうど1年 今年の桜の開花と一緒にグループホームへ入所されました。「もう泣かないよ」「励ましてくれてありがとう」腰をピンと伸ばして訪問介護から卒業されました。私たちも「新たな思い」で「卒業」を支えます。

国立ふぁみり〜さぼ〜と 大橋 正三

「在宅の排せつ介護 電話相談室」
開設のお知らせ

組合員の金井純代さんからお便りが届きました。長年「オムツに代わる排せつ法」について取り組まれている方です。

在宅での排せつ介護にはマニュアルがなく困っている方が多いので、電話で相談できる窓口を在宅排せつ介護応援グループ「ひとつの核」で開設されました。

☎ 03-3226-5951

月・水・金 9時～12時
無料です。

メールでも受け付けます。

sumiyo@alicebed.co.jp

STOP オムツ！まだ早い。
在宅の排せつ介護 電話相談室
オムツに代わる
排せつ法あります。

このような時にご相談ください。(無料)

・尿便意はあるがオムツしている・他者にオムツ交換されたくない
(自力でしたい)・退院後の自宅の排せつ法・すでにオムツだが充分洗浄したい・介護離職に悩む・夜間の転倒不安・認知症を予防したい等

*在宅の排せつ介護応援グループ～ひとつの核～ が相談を受けます。
看護師、看護学校教員、訪問看護師、在宅排せつ用具専門家、医師、介護経験主婦
施設入所患者家族など立場が違う専門家が各自のノウハウで応援します。

在宅の排せつ介護応援グループ～ひとつの核～ 相談窓口

〒160-0008 東京都新宿区四谷三栄町 12-9 03-3226-5951 月、水、金 9-12

メール sumiyo@alicebed.co.jp (常時受け付けます。)

電話が通じない場合はご連絡先をメールしてください。出来る限りご連絡致します。「ひとつの核」はトイレに行けない時の排せつ法を研究しています。介護経験談や方法なども貴重なものとして参考にさせていただきます。

ためして脳トレ

Q1. 春にちなんだ難読漢字、いくつ読めますか？

- ① 土筆 ② 雲雀 ③ 竜髭菜 ④ 春告鳥 ⑤ 薇 ⑥ 甘藍

Q2. 日本三大桜の名所、日本三大桜の木、それぞれどの都道府県にあるか
下から選んでください。

★三大桜の名所 ①高遠城址公園 ②弘前公園 ③吉野山

★三大桜の木 ①神代桜 ②三春滝桜 ③淡墨桜

- A 福島県 B 長野県 C 山梨県 D 奈良県
E 青森県 F 岐阜県 G 石川県 H 富山県



Q3. □の中に＋、－、×、÷を入れて計算式を完成してください。

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

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つくし ②ひばり ③あすばらがす
④うぐいす ⑤ぜんまい ⑥きゃべつ

Q2 桜の名所 ① B ② E ③ D
桜の木 ① C ② A ③ F

Q3 ① +・× ② ÷・+ ③ ×・-

地域・活動グループからのお知らせ		
いよ華やぐ倶楽部	03-5904-9011(本部)	4月29日(土) 春のサロン
版の会	03-5904-9011(本部)	お問合せ下さい
練馬かんらんの会	090-2661-0991(本多)	お問合せ下さい
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 お問合せ下さい
ふじみサロン	03-6905-7858	お問合せ下さい
サロン木曾の里	042-789-5303	町田市本町田2507-7 八-14
こめカフェ	03-5426-6831(青い空)	お問合せ下さい

東京高齢協ニュース

2023年・春号

4月10日発行(通算195号)

生活協同組合・東京高齢協
理事長 庭野吉也

〒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

今回は、多くの組合員から春への思いを聞くことができたが、やはり春と言えば花粉症。

今年は、特に飛散量が多く、辛い思いをした人も多いことだろう。ただ、春の花粉症はスギやヒノキ、シラカンバで、初夏はイネ、夏はブタクサ、秋はヨモギとなる。

「季節性アレルギー性鼻炎」という病名がついている。人によってはほぼ1年中この症状に悩まされるという。コロナ禍でマスク生活に慣れたので、花粉症対策マスクにメガネで今年も乗り切ってほしい。

