2022年3月25日発行

IPPO いっぽ

はじめの一歩の会 会報 11号

「はじめの一歩の会」の活動は

伝統とダイナミズムが共存する豊かな水の街、中央区。この街の魅力をフルに活用し、住み慣れた地域で死ねるまちづくりをめざして区民の力が結集し「はじめの一歩の会」が誕生しました。「はじめの一歩の会」は2007年4月に発足し、聖路加国際大学のサポートを受け活動しています。

街は人を育む大切な場所。それは安全で健全、そして何よりも住む人が愛着を持つ特別な場所です。そこに住む人々の交流を通じて人間関係が生れます。この人間関係を育むための活動を行っています。

まだ終止符が打てないコロナ感染

編集委員

2ページ目から読んでください

「会報」の1ページ目と2ページ以降の記事には編集方針の違いがあります。2ページ目以降の記事は、私たちのボランティア活動の実際を取り上げて、写真やイラストなどを加えた判り易い客観的な内容になっています。活動を知っていただきたいとする“広報”と、読者の方々に“自分も何かの活動をやってみたい”と思っていただく“募集”の2つの目的があります。1ページ目は、私たちの活動に関連する日常生活から社会問題まで巾広く捉えたテーマについて私たちなりの意見や解釈、考え方などを述べる主観的な記事となっています。私たちの“主張”とも言える内容になっているつもりです。記事の内容が「絶対に正しい」と押し付けるつもりはありません。「そう言う意味があるんだ」「そう言う考えもあるだろうな」程度に思っていただければと考えています。

テーマが見付からない1ページ目

何を今更、編集方針を説明しているのかと思われるかも知れませんが、実は1ページ目の記事として取り上げる適切なテーマが見つかりませんでした。そこで一度原点に立ち返ってみました。この2年数ヶ月間、“新型コロナウイルス感染”は私たちの日常生活から切り離すことが出来ない重要問題となり、周囲のあらゆる事象には“コロナ”の修飾語が付き、私たちは世界的規模での感染状況を報道で知り、医療などの専門家だけに限らずあらゆる分野の人々がコメントを発し続けてきました。私たちのような地域で暮らす市井の高齢者にとっては、ただ一方的に情報を受け止めるしか方策がありませんでした。その様な状況下で何を取り上げても“コロナ”に塗されています。悩みながらも2～3案の草稿を作ってみましたが、変わり映えのしない記事になってしまう有り様でした。

空気感染! マスクと換気の徹底を!

そのような時「コロナ“空気感染”が主な経路」・「マスクと換気の徹底を」とする新聞記事の見出しが目に入りました。私は建築設計分野でのキャリアがあり、予てから室内のエアコンによる空気の循環による「空気感染」が感染経路ではないかと思っていました。感染予防対策の一つとして「三密」（密閉・密集・密接）を避ける為に「ある一定の時間毎に窓を開けて室内の空気を入れ替えなさい」とする指導はありました。しかし、国立感染研究所が「“空気感染”がコロナウイルス感染の主な経路の筆頭だ」とする見解を今年三月下旬に発表したのです。「“空気感染”：空中を舞うウイルスを含む粒子を吸い込むことによる感染（エアゾル感染）のこと」そして、対策として「“常時換気”や“ウイルスを除去するフィルターの設置”、“適切なマスク使用”が有効だ」とし、コロナ対策の柱に換気設備の強化などの空気感染対策を追加するように求めています。流行の初期の2020年2月の政府基本方針では「“空気感染”は起きていない」としています。以降も一貫して“空気感染”という言葉は使っていません。この新聞記事は「会報」の1ページ目に取り上げるのに充分に値するものだと考えました。

大人数が集まる空間であってもコンサートホールのように換気が良い場所では集団感染は起きていません。感染には「空気感染」以外に「飛沫感染」「接触感染」があります。どの感染についても予防対策を実施しなければなりませんが、世界保健機関（WHO）や米国疾病対策センター（CDC）も既に“空気感染”を主な感染経路と認めており、我が国の国立研究機関が感染経路の筆頭だと断じている以上、今後は従来の一律の“三密対策の見直し”も必要だと思います。

先ずは出来ることから

これから気候が暖かくなることを踏まえ、再流行が懸念される冬季に向けて、在室・在宅時には防犯対策を施した上で「外部に接する窓の一部を数センチ程度は開けておくことにより外気が常時流入するようにすること。そしてマスク着用を継続して徹底すること」が新型コロナウイルス感染に終止符を打つ為の重要な対策の一つであると認識し、先ずは実行することが肝要だと考えます。

第21回 互いに語りあう会

交流書簡 Part 2

前回（2020年11月）に続いて「互いに語りあう会」はお集まりいただくことはせずに、ハガキでの交流となりました。ほんの一部ですが本紙に掲載いたします。

また他にもうれしい情報共有のメッセージをくださった方もいらっしゃいます。

――「最近『80歳の壁』という本を興味深く読みました。おすすめです。ぜひ読んでみてください。」――

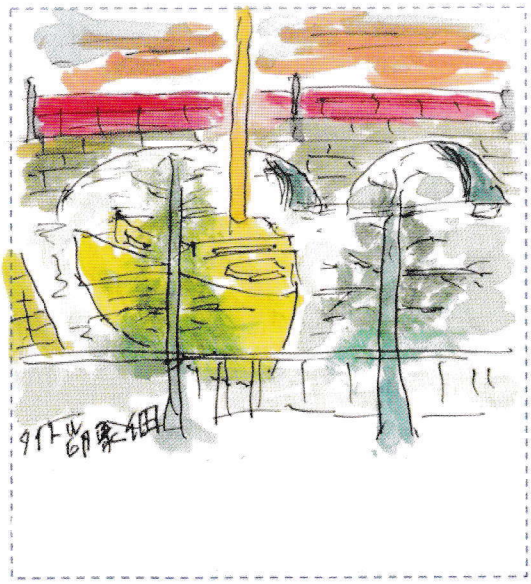
お便りを送ってくださった皆さま、ありがとうございました。

お便り交流コーナー（絵手紙もOK！）

このお葉書の宛先は「互いに語りあう会」においてお聞かせいただいたものです。この書簡以外に使用することはありません。

※令和4年 1月 15日まで にご返信ください

お便り交流コーナー（絵手紙もOK！）



このお葉書の宛先は「互いに語りあう会」においてお聞かせいただいたものです。この書簡以外に使用することはありません。

※令和4年 1月 15日まで にご返信ください

終焉の地は静かな地方が良い様に思うのですが、どうしたらよかろ

お便り交流コーナー（絵手紙もOK！）

"プチハピ" ささやかな幸せをさがせ!!
これが私のモットーです。
毎日の暮しの中で あら！ とほっとすること
他の人には なんでもない事でも、私自身
「よかった」と感じる幸せを沢山見つけながら
生きていきたいと思っています。

早朝の散歩で 体に不自由がある方が
あるいむこうから「おはよう」と片手を
あげてくれた。一杖にすがって足元ばかり
見ていた方だったが
「あーよかった！ 元気になって笑顔を
見せてくれた」 今日はどんな"プチハピ"
にあえるか……

このお葉書の宛先は「互いに語りあう会」においてお聞かせいただいたものです。この書簡以外に使用することはありません。

※令和4年 1月 15日まで にご返信ください

オンラインでも開催しました

はじめの一歩の会 定例会

月1回の定例会もコロナ禍のためオンライン開催が増えました。どのような形でも活発な意見交換があって明るい気持ちになれる時間です。さらに新しく入会くださる方もいらっしゃいます。スマホやパソコンのモニターを通して、はじめましてのご挨拶ができるのも新鮮な体験となりました。

新入会

はじめの一歩の会に入会して

浜口 郁子

どなたかの役に立ちたい、「家で死ねるまちづくり」は自分事との思いより昨年入会させて頂きました。コロナ禍にて工夫された定例会や交流書簡等で多様な方々の考えに接し、少しずつ勉強させて頂き感謝しております。

新入会

はじめの一歩の会に入会して

岩﨑 寛人

山田先生から教えて頂いた一歩の会の活動に興味を持ち、入会いたしました。皆さんとの活発な話し合いや笑顔に元気づけられると同時に、多くのことに気づかされています。これからもよろしくお願いいたします。

聖路加国際大学
大学院生のみなさまから感想

諏訪 玖実

今回、一歩の会に参加し、実際にどのような活動を行っているのかをしることができました。対象者である高齢者の特性を生かしたサポート計画が立てられており、多くの高齢者を取り込んでいくための方策が立てられている印象を受けました。また、最後の交流の場では、参加者の方から実際にFBをいただき、若年層と高齢者が協働していく必要性を考えました。高齢者の持っている個性やスキルを若年層にレクチャーする場を設けるということは、高齢者の役割獲得にもなり、社会参加につながると考えました。

参加させて頂き、ありがとうございました。

聖路加国際大学
大学院生のみなさまから感想

鴫原 菜穂

①地域の方々にとって集まって語り合う場があること、ちょっとしたことを相談できる人がいることは、とても安心すると感じた。ただ、どのような人がいるのか、ちょっとしたことはどんなことなのか何をしてくれるのか、など周知の方法を考慮していくことが必要だとかんじた。

②以前事業を起こした私の経験から、自分達が何ができるのか、地域住民のニーズは何かを明確にしていくことが必要かと思った。前者は責任の明確化と専門性の発揮に必要な部分で、後者のニーズの明確化は、住民にとって適切なものは語り場なのか他にできる活動ボランティアによるサービスなのか、今後ぽるかルームで大人数で継続していくか地区ごとに実施するか、など明確にしたらこの会がすべきこと・したらベターなことにになるのではないか?

③中央区の高齢者は半数以上がスマホ等を持っている統計があったので、ネット掲載等を行えば手紙の郵送等のコストや手間がかからないのではないかと思った。

聖路加国際大学　大学院生のみなさまから感想　つづき

髙津 知世

一歩の会　参加メンバーの方々と実際に接してみて、私自身が大学院生として地域の高齢者にどの様なアプローチをしたらよいか、常に支援をする側のみの視点で考える癖が付いていることに気が付きました。

自分が高齢者になった時、地域でどの様に暮らしていきたいのか、他者からどの様に接してもらえると嬉しいのか、当事者意識をもちながら考えること、また、実際に当事者の方々と共に考える場が対等な関係を築くための支援につながるのではないかと思いました。

また「高齢者≠支援される側、与えられる側」であることに関しては私も同意見です。私自身が現役の大学生の時は、祖父に麻雀を教えてもらいました。現在祖父は95歳ですが、未だに私が祖父に話を聞いてもらうこともあります。若者が高齢者から享受するものに視点を置いた活動の可能性を感じました。

井尻 麻多

地域住民に対してできることはなにか、市民という立場で考察する機会となりました。私自身が高齢者と日常的に関わらないからこそ、このような場で検討し様々な高齢者がいることを考察できました。また、ボランティアという立場の中で、責任の線引きには難しさがあるということがわかりました。専門職だからこそできることに囚われず、専門職がボランティアチームに存在し市民として活動する利点について考える貴重な機会となりました。ありがとうございました。

中島 優奈

私の印象ですが、東京は他人は他人、というように人と人の繋がりが薄いように感じることがあります。なので、参加されている方が皆いきいきとしていて、積極的な議論がかわされていることに驚きを感じ、ボランティアに対してそれぞれ熱い思いがあることが伝わってきました。繋がりが薄いことは閉じこもりや助けを求められないことに繋がると思うので、人と関わるきっかけづくりを住民主体で行うことはとても意義があることだと感じています。このような語り合いの場からあたたかい地域づくりは始まるのだなと思いました。

今の若い人はきっかけがないと身内以外の高齢者と接する機会は無いと思いますし、地域活動への参加も積極的ではないと思います。しかしそのきっかけから、若い人が高齢者とかかわることで、地域をみることにつながり、あたたかい地域づくりを受け継ぐことができると感じました。

石塚 美優

一歩の会では、ボランティアで地域の高齢者に対してどのようにアプローチしていくのか、どうすればより良い語りの場になるのか開催方法等について話し合いがされていて、私が高齢者になったときもこのように話し合いがされている地域に住みたいなという風に感じました。社会情勢によって事業やその目的・方法については変化していくと思いますが、情勢を理解し時代に即した方法で実施できるようにいろいろな人と話し合いを進めて計画していくことの大切さを改めて感じました。また、院生としてだけでなく、今後医療者として働く際に「地域にはこのようなサービスがありますよ」といったように伝えられるようにどのような地域のボランティア事業があるのか他にも見て、参加して他の人に伝えていきたいと思いました。

貴重な機会をいただきありがとうございました。

どんな時も 活動も交流も続けています

食べて、動いて、フレイル予防

山田 雅子

クリスマスの頃、中央FM「夢ぽけっと」で、「フレイル」についてお話しました。「フレイル」は、虚弱とか壊れやすいという意味で、健康な状態と介護を要する状態の中間のことを言います。介護を要する状態にならないよう、体を鍛えたり、認知能力を鍛えたりすることが必要だとされます。例えば、配偶者を亡くすなどで急に一人暮らしになると、食事や運動がままならなくなり、筋力が下がり、気分も落ち込み、さらに食欲が落ちる悪循環に迷い込みがちです。こうしたフレイル・サイクルに陥らないよう、人との交流を大事にして過ごしてまいりましょう。

番組の収録風景。パーソナリティは篠原会長です。

第18回 2021 子どもとためす環境まつり WEB 版

武田 宜子

今年もコロナ禍の影響で「子どもと試す環境まつり」は、Web上での開催となりました。今年の動画は、皆さんからのアイディアやアドバイスをたくさん盛り込んで「みんなで作った動画」となりました。たくさんの人に見て頂けると嬉しいです。多くの団体さんが楽しい動画を提供していて拝見するのも楽しかったです。コロナ禍以前のように小学校でのイベント開催が、早く再開できると良いなと思います。動画は、ホームページで見られます。

http://www.alexgroup.com/ippo/index.html

日本地域看護学会 第24回看護学学術集会

共生社会における新たな地域看護の挑戦「地域における死別サポートの未来を考える」(WEB配信)へ参加して

篠原 良子

この度、思いがけず聖路加国際大学 小野若菜子先生より日本地域看護学会学術集会でパネルディスカッション参加へのお誘いを頂きました。

今回のテーマは、近年、少子高齢多死社会となり自分の家族、友人、近隣などの死に遭遇する機会が身近に訪れることも考えられる中、地域における死別サポートも重要な役割を担うと考えられ、このパネルディスカッションでは、各演者からの情報提供などを通して「地域における死別サポートの未来を考える」ことを目的としました。

コロナ禍でのWEB開催となり、Zoomでの参加(9/12)でしたが、拙くも自身で作成した紹介動画と共に、専門機関の中で"市民代表"として「はじめの一歩の会」が参加し、活動を広く知っていただく機会を頂けたことは意義深く、ありがたい思いでした。

またご一緒させて頂きました演者皆様からの情報もたいへん奥深い内容で、今後の活動への励みとなりました。

当日パネルディスカッションへ共に登壇された皆さま
◆工藤 朋子氏
(岩手県立大学看護学部教授)
◆大島 泰江氏
(特定非営利活動法人訪問看護ステーション コスモス主任)

中央区社会福祉協議会主催

ボランティア交流会に参加しました

3/8(金) 14:00～16:00
京橋プラザ区民館 多目的ホール

当会からは4名が参加

大きな脅威に直面し、初めてづくしの中で開催された東京2020オリンピック・パラリンピック。観戦、応援、ボランティア参加などを通して感じた気づきはどのようなものだったのでしょうか。

パラリンピックの感動

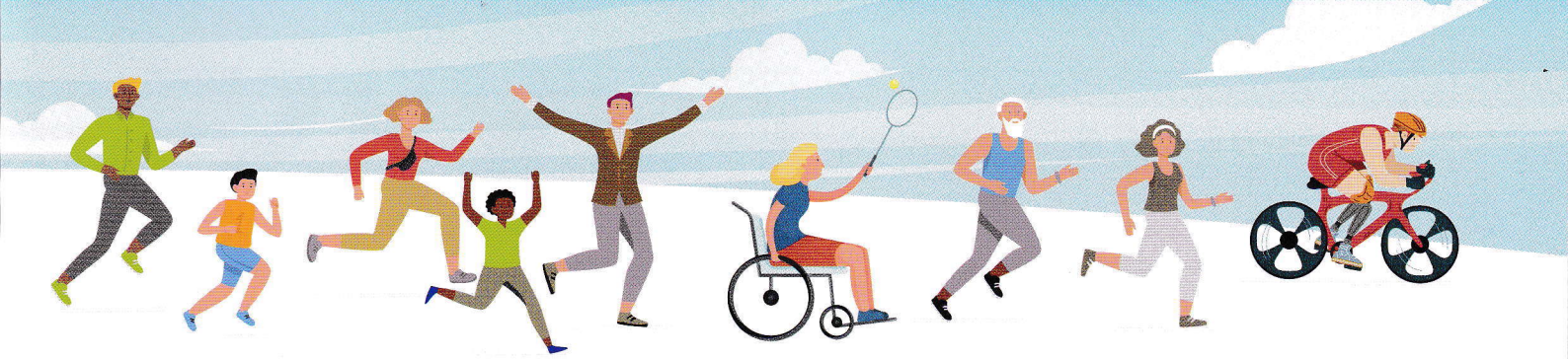
勝田 髙之

私は、新型コロナウイルス感染禍の最中で、開催前には余りにも多くの課題や問題があった東京2020オリンピック（含むパラリンピック）の開催自体を疑問視する国民の一人でした。偶々、友人がパラリンピックのマラソン競技コース整備のボランティアに選ばれたので、彼女を激励するために早起きをして“浜町 中の橋”の交差点に私は向かいました。1台の車両も通行していない新大橋通りの沿道には大勢の応援者が今か今かとランナーを待っていました。日頃、私には見慣れている交差点は静寂さと緊張感に満ちたいつもとは異なる空間でした。期せずして、沿道の応援者の一人となった私は、障害者のマラソンを観ること自体が初めてであり、パラリンピックのマラソン競技をじかに観戦するタイミングになったことに多少の戸惑いと緊張を覚えていました。

広く開放された大通りの沿道には多くの応援者が同じ方向を向いて今か今かとランナーの到着を待っています。暫く無音の時間が続きます。やがて、交差点の遠くから群れを成した鳥の羽ばたきのような拍手の音が聴こえてきます。映画のワンシーンのような盛り上がりがあります。やがて徐々に拍手の波が大きくなって私の近くに迫って来ます。コロナ感染禍にあって応援者の“声援”はありません。“がんばれ!”の掛け声の替りに拍手音は更に大きくなり応援者の気持ちの高まりに比例して眼前を通り過ぎるランナーを圧倒的な迫力で包み込みます。

パラリンピックのマラソンにはランナーの障害の程度によりいくつかの種目別の分類があります。私が見たのは、特製の車イスで走るものです。その走行スピードは時速30キロメートルとも言われます。眼前を猛スピードで数台の車イスが走り抜けて行きます。ランナー一人ひとりに残された身体の可動部分である両腕2本を原動力として人間のパワーの限界のスピードでフルマラソンと同じ距離を走行します。あらゆるコントロールを独りで行いながら順位を競うのがパラリンピックのマラソン競技です。参加する為にそれぞれの出身国で選抜を勝ち抜け、弛まぬ努力と練習を積み重ねた結果、今朝を迎えたランナーを私は現実に目撃したのだと思うと、感動と共に熱いものが込み上げて来ました。

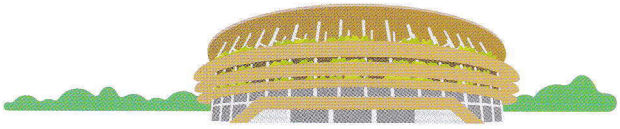
「人間の能力の可能性に挑戦するランナー」と「分け隔てなくひたすらひたすら応援する人々の優しさ」が一体となった人間同志の“熱い思い”のぶつかり合いに“拍手の塊”がランナーと共に大通りを駆け抜けて行きました。オリンピックが“スポーツの祭典”と呼ばれるせいか、競技そのものよりも“お祭り騒ぎ”のように捉えられてしまう風潮に翻弄されていた私自身は深く反省しながらも爽やかな気持ちで帰路につきました。



東京シティキャスト（オリンピック・パラリンピック）

田中 寛子

日本国最大のイベント、オリンピックボランティアに応募参加する事ができたことに、オリンピックテレビ放送観戦にも真剣に見入っていました。3回の集会があり連絡はPC・スマホ等すべてオンラインでした。驚いたのは組織運営委員のスタッフのフレンドリーでスマート・クールこのような人材をどこで育成されたのかと思った。私の担当は、有明に設置された炎のトーチを見学にみえる人の安全安心を見守り、周辺の助言でした。太陽の燦燦と照りつける炎天下の日中でしたが、見学者の感動の様子を見ていると、何かこちらも満足感を覚え楽しいわくわくしたボランティア活動でした。



東京2020 オリンピック・パラリンピック

川名 一榮

東京オリパラのシテイボランティアに応募し、1年目は対面講義だったがコロナウイルス蔓延でしばらく講座は途切れ、翌年、基本はパソコンに送られてくる映像を見ながらの実技なども楽しく、オリパラ2020の理念を再確認させてもらいました。何とか講座をクリアしてボランティアとして認められ、自分の予定をオリパラのカレンダーに打ち込みましたが再燃した強いウイルスに不安になり開催直前にキャンセルしました。講座での勉強が反故になり残念な思いだったが、トーチリレーが品川から浜町公園まで行われることになり警護を担当した。銀座1丁目を割り振られて当日を楽しみにしていたがトーチリレーも急遽中止となった。今回ボランティアに応募したがコロナウイルス蔓延で大変残念な結果だったが、オリパラをより身近に感じることができました。

中央区 おもてなしプロジェクト 折り鶴ウェーブ

日本文化体験として区内外から集められた20万羽以上の折り鶴が、大会中に配布・展示されました。この展示オブジェは京橋ほっとプラザのリニューアルオープン時に展示公開される予定です。

当会からは折り鶴1,500羽以上の協力がありました

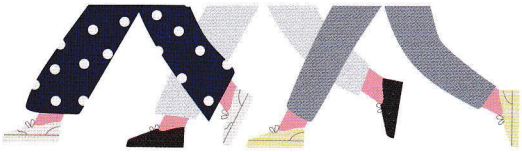
アクリル製の什器にいっぱいの折り鶴。歓迎の気持ちを表したオブジェが展示されました。選手等から多くのサインが書き込まれ、にぎやかな雰囲気です。

私の闘病記「反省」

屋代 三枝子

昨年5月に不注意で事故を起こし2ヶ月間入院生活になりました。

今は日毎に良くなり、リハビリの為にウォーキング(5,000～6,000歩)を目標に歩くようにフレイル予防(筋力や認知機能低下)に筋力トレーニングしたり、バランスの良い食事、孤独を防ぎ、友人との支え合い、社会参加をし、自分らしく自立した生活が出来る様に心がけています。



体が変われば心が変わる～心が変われば毎日が変わる～毎日が変われば人生が変わる。

PCC 事業の活動事例として一歩の会の動画を作成しました

麻原 きよみ

はじめの一歩の会は、聖路加国際大学のPCC(ピープル・センタード・ケア)事業として大学と協働しています。PCCとは、市民と専門職がパートナーとして協働して人々の健康生成をめざす活動です。今回、大学のPCC事業を担当する教員が、文科省から得た研究費により、PCCやその活動についてのいくつかの動画を作成しました。「家で死ねるまちづくりはじめの一歩の会」の動画(5分)は、PCCの活動事例として作成されました。内容は、会の経緯やめざすもの、構成メンバー、活動内容(訪問による見守り活動、互いに語りあう会、子どもとためす環境まつりでの活動、研修会・勉強会、広報など)で構成されています。活動の実際の写真などが使われ、統一されたきれいな色彩の資料となっており、一歩の会についてわかりやすく、コンパクトにまとめられています。一歩の会をより多くの市民に知っていただくために、今後、皆さんに見ていただく機会を作る予定です。

この動画の作成をとおして、改めて、一歩の会が市民主導のメンバーの協働による活動であることを実感しました。「誰もが住み慣れたまちで最期まで自分らしく家で死ねるまちづくり」をめざして、中央区や他の地域にお住まいの方も、一歩の会のメンバーとして私たちと一緒に活動してみませんか。

広報部会から | 編集後記

私ごとで恐縮ですが、東京オリンピック・パラリンピック開催の少し前から父の介護をしています。

漠然とした介護への不安でじわじわと焦りはじめたのが10年ほど前。それがはじめの一歩の会に入会するきっかけでした。当事者になった今、思いがけず両親と過ごす時間が増えたことに感謝できる余裕もでてきました。それはこの会で得ることのできた見聞のおかげが大きいと感じています。

この会報11号へも、さまざまな視点でのお手紙や寄稿がよせられ、相づちを打ったり感心しながら拝読しています。お力添えをいただいた皆さまに御礼申し上げます。

会員を募集しています

はじめの一歩の会事務局
聖路加国際大学内
山田 雅子
Fax：03-6226-6382
Mail：ippo@slcn.ac.jp

会報：IPPO / 編集：広報部会 / 発行：はじめの一歩の会 / 住所：中央区日本橋浜町1-6-1 / 電話・Fax：03-3851-7431 / 発行人：篠原 良子