

IPPPO いっぽぽ

家で死ねるまちづくり
はじめの一歩の会 会報 **12**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。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。そこに住む人々の交流を通じて人間関係が生まれます。この人間関係を育むための活動を行っています。

日頃は本会へのご理解・ご協力を賜りありがとうございます。

コロナ禍の自粛期間を経て迎えた令和4年度は、
おかげ様で少しずつ活動の枠を広げ実施することができました。

今号会報も様々な活動の様子を掲載しています。

ぜひご一読いただき、今後も皆様といっしょに、
これからの“まちづくり”を描いていきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願ひいたします。

継続のたいせつさから 篠原 良子

本会は設立当初から「家で死ねるまちづくり」を目指し、
今もなお活動を継続しています。

数年続くコロナ禍で老若男女問わず、この貴重な時間を
皆様どう過ごされたでしょうか。私たちはZoomや
LINEを活用した定例会や情報交換をはじめ、交流書簡な
どを実施しました。3年ぶりとなる「子どもとためす環境ま
つり」にも出展し、WEB上では児童とのオンライン学習
を試みました。また見守りの実働活動も再開しています。

おかげ様で一昨年には東京都社会福祉協議会会長感謝状を、
また昨年は中央区社会福祉協議会より法人化
60周年に併せて感謝状を授与いただきました。平素より
ご理解・ご協力を頂いております皆様には改めて感謝申
上げます。

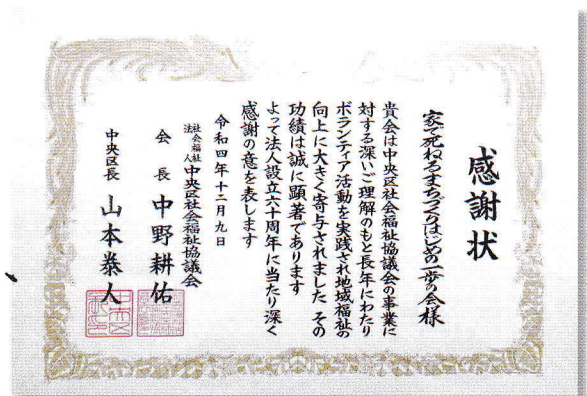
本会の性質上、支
える側、そして支えら
れる側にも“老い”は
常に寄り添います。

高齢者がwithコ
ロナを前に、かけが
えのない時間と共に



失われるものがあまりにも多くあったことは否めませんが、
それとは真逆に新たな経験と機会を得た方々も少なく
ないのでは…と感じます。自分自身、3年前にはパソコン
やスマホを前に会話をしている姿など思いもしませんでした。
本会も会員同士のこうした挑戦と協力が前述のよう
な機会を得る事にも繋がりました。

これから住環境がますます変化していく中をどうやって
“自分らしく住み慣れた地域で過ごしていく”のか、より一
層の力強い地域連携づくりと併せて、次代を担う若い
方々との創造共有を視野に入れ、また一歩ずつ歩みを進
めていきたいと思ひます。肩の力を抜きながら、でもしっかりと
地に足のついた活動をこの中央区で、これからも皆様と
進めさせて頂ければ幸いです。



ルカちゃんが目印のポスター



第19回 2022年

10月1日(土)
佃島小学校
にて

子どもとためす環境まつり 出展しました

はじめての一步の会が 伝えたいこと



フォローアップ講座

「みんなのう〇ち」から考える、 誰もが元気に 過ごせることの大切さ

山田 雅子

ことしの子どもとためす環境まつりでは、「みんなのう〇ち」をテーマに話をしました。伝えたかったことは、便を出すことは、人類すべてに欠かせない営みであって、赤ちゃんから超高齢者まで、かなり真剣な営みであるということです。

「便」は「べん」と読みますが、音読みは「たより」だといわれます。つまり、便は体の調子を教えてくれる「たより」だという意味で、その硬さ、色、量などから体調を振り返ることが重要です。

便を貯めたままにしておくと、腸の粘膜によって便の水分が吸い取られ、硬い塊になって、時間の経過とともに出しづらくなるという仕組みですから、そうならないよう、「出したいなあ」と感じたときに、トイレに行ってください。便を出すタイミングや回数は人それぞれですから、人と比べ

るのではなく、「いつものように気持ちよく出る」状態を自分でわかるとよいですね。「たより」から、食事や運動、ストレスのことなどに関連付けながら、「便を整える工夫」は、即ち体調を整えることに繋がっていくわけです。この話を環境まつりでとりあげた理由は、子どもたちの便秘が多いからです。便を出す営みは習慣となりやすいので、子どものころから「いつものように気持ちよく出る」ことを習慣づけることが大事です。それを親御さんだけに負わせるのではなく、地域のみならず「気持ちよく出る」ことを支え合おうと活動している看護師もいるくらいです(うんこ文化センター おまかせうんちっち:小松市)。

私も子供の頃に母からよく言われました。「出したものは報告しなさい!」「いいのが出たので流してきました」なんて感じます。「たより」を受けとり、体調を整える日々を子どもの頃から積み重ねることは、歳をとっても安心な暮らしに繋がるのではないのでしょうか。小学校では、トイレに行くとからかわれることがありました。でもからかいたくなる気持ちもわかります。それはみんながう〇ちが大好きで気になるからではないですか。からかわれても堂々としていてよいわけです。なぜなら、いいう〇ちをすれば、みんなに褒められることなのですから。

子どもとためす環境まつりに参加して

聖路加国際大学大学院 看護学研究科 博士前期課程
上級実践コース 在宅看護学

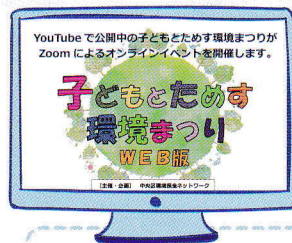
岩崎 寛人

私が一步の会のサポートをさせていただき、あっという間に1年以上が経ちました。コロナ禍のため、オンラインでの活動が基本だったため、コロナ禍以前の一步の会の活動がどのような活動をしていたのかは、わからないことが多かったです。そのため、今回の子どもとためす環境祭りは、一步の会としての活動を今まで以上に肌で感じる事ができた経験でした。

参加者、特に小学生には、一步の会の活動を通して関心を少しでも持ってもらうことに尽力しました。ブースに参加

してもらおうような声掛けをはじめ、わかりやすい言葉遣いや表情等を意識する必要があり、私自身とても勉強になりました。なによりも、小学生からの素直な反応やコメントは、こちらのモチベーションにつながりました。

私にとって中央区は、暮らしの場であると共に、仕事や学問を学ぶ大好きな場所です。環境まつりでは、中央区にある地域資源の活動をお互いに知る機会になり、ますます中央区の魅力を感じることができました。また、一步の会以外のスタッフの人たちとの交流できたことや、一步の会のメンバーと和気あいあいとお話することもでき、とても楽しい時間でした。



子どもとためす環境まつり WEB版で子どもたちと話そう!

川名 一榮

WEBを通して子どもたちと意見交換したいと思って中央区環境保全ネットワークが企画しました。中央区にあるプレディの子どもたちに参加をしてもらいました。

2月15日には聖路加国際大学の山田先生の「うんちができるまで～消化のしくみ～」というお話をプレディ明石の子どもたちと熱いセッションがあり、2月16日の勝田のおじさんの「江戸時代のトイレ事情～江戸のSDGs～」というお話では6校(明石・有馬・月島三・豊海・日本橋・久松)のプレディ*の子どもたちは自分たちが画面に映ると急に元気になり発言します。このように2日間にわたり子どもたちとの質疑応答を実現することができました。いずれの画面でも子どもたちの生き生きとした学ぶ姿勢と見事な質問に先生もわかりやすくお話ししてくれました。

子どもたちのアンケートには「ウンチの話は面白いと思った」「はじめは難しくてだんだん分かってきて楽しくなりました」「知らなかったことを知ることができてよかった」など低学年が主だったのですが、きちんとアンケートに答えてくれました。

*プレディとは…子どもの健全育成を図るため、保護者の就労状況にかかわらず、放課後や土曜日などに児童が安全に安心して過ごせる「子どもの居場所」を指す。「プレディ」は、子どもたちがいきいきと遊び(Play)、学習(Study)することができることを願って創った愛称になっている。

聖路加国際大学大学院 看護研究科 在宅看護学専攻
上級者実践コース 修士2年

秋吉 美代子

山田先生に「家で死ねるまちづくり はじめの一步の会」の活動を紹介頂きました。そんな関係で子どもとためす環境まつりの出展スタッフとして当日参加しました。

はじめの一步の会では屋内と屋外の体験ブースがありました。ブースでは子どもの関心をひきやすい「うんち」の話や高齢者の疑似体験があり工夫を凝らしたブースで印象的でした。うんちとは老若男女に共有する事で、メンバーがわかり易く子どもたちに伝えており素敵だと思いました。

私は、車いすや疑似体験のブース担当でしたが、子ども達とのコミュニケーションは難しいと感じました。親子と一緒に体験している風景を見て、この経験を通して他者にも優しい大人に育って欲しいと思い貴重な経験となりました。

(感想文一部抜粋)

子どもとためす環境まつり WEB版

武田 宣子

画の作成も3年目となり、慣れてきた様に思います。今回のテーマ「みんなのう〇ち」は子ども達が大好きなことで、私も楽しく作成することができました。うんちが健康のバロメータであることが広く伝わると嬉しいです。小学校での展示イベントやオンライン学習イベントで二次活用できたことも有意義でした。今後はより多くの人に見てもらえるよう、なにか工夫が必要かと思いました。素敵なアイデア募集中です。動画はHPからもご覧になれます。

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



足首に、おもりバンドを装着して
動作の不自由さを疑似体験



濱口 郁子

「子どもとためす環境まつり」は3年ぶりに会場開催となりました。屋内ブースでは「みんなのう〇ち」「江戸時代のトイレ」をテーマに掲示、解説や問いかけを通して、来場者に健康な身体や江戸時代のエコな循環型社会について楽しく学んで頂けたと思います。また屋外では、車いすに乗り、手首足首におもりをつけての高齢者疑似体験により、子どもたちにおとしよりや障がい者への理解を深めてもらいました。青空のもと元気いっぱい子どもたちとの活動は改めて気づく事も多く、楽しく有意義な1日でした。

続けています

はじめの一歩の会

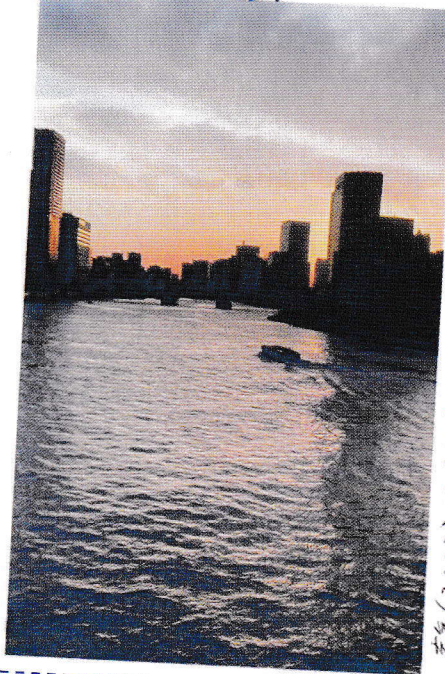
ご様子お伺い★お便り交流コーナー★

★絵や俳句などもOKです!

■ 県に引越した。半年 東京と違い
どこの移動のにもマイカーがはいと暮ら
せぬ。かかりつけ医を探しつつ、健康
第一に生活をしてます。東京の便利を
比べて感じてます。ネットにいいものを
探して 買うこともありますが、地産地消
の野菜を会えるように心掛けています。

ご様子お伺い★お便り交流コーナー★

★絵や俳句などもOKです!



去年(2022)12月12日 16:17
家に帰る途中、八日か下田大橋上から
夕景と空撮の写真を撮りました。

第22回 互いに語りあう会 交流書簡 Part3



コロナ禍に手探りでスタートした「ご様子お伺い」ハガキでの交流。今回も皆さまの暮らしぶりが、小さな物語となって当会に届きました。その中からいくつかをご紹介します。

※ご本人に許可をいただいて掲載しています。

ご様子お伺い★お便り交流コーナー★

★絵や俳句などもOKです!

川柳

手をとられ

優しくされて

老いを知る

誰も来らぬで暮らね……

ご様子お伺い★お便り交流コーナー★

はじめの一歩の会

本年もよろしくお願いいたします

昨年より人生とは?について考える事が多くありました。それは余りにも身近な人の死に接する事が多かった為、わたし自身の命も気力も、体力もあと一桁と思うようになると、今後は穏やかに安らかに過ごして行くにはと思いました。でも目標をもって耳を傾けキラキラと最後まで挑戦することも生きがいとなる実感もしているところでした。やはり為になる目標、人のため地球のため後継者の為平和のため、微力ながら目標を持ち続け生きてゆきたいと思っています。

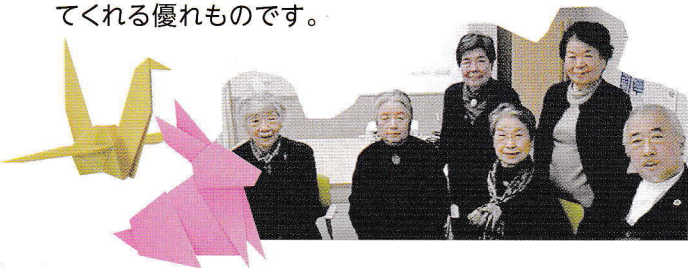
ハガキを送ってくださった皆さま、ありがとうございました。

定期的な活動

互いに語りあう会ミニ in 日本橋 屋代 三枝

令和4年11月26日(土)はまるームにて「互いに語りあう会ミニ」が行われました。フレイル予防にストレッチ体操で身体全体をほぐし爽やかな気分になった後、折り紙に入りウサギさんを折ってみました。

あつという間に時間が過ぎてしまい、出来上がった作品を見てみると、満ち足りた気持ちにさせてくれます。部屋に玄関に飾るだけで雰囲気が変わりストレス発散や趣味といった色々な楽しみ方ができるのも大人の楽しみでしょうね。お正月に縁起が良いとされる金色の折り紙や、季節ごとのイベントでの折り紙はおしゃれだけではなく温かさがあり、気持ちも楽になって前向きにさせてくれる優れものです。



3月18日 会場:ブーケ21

第9回 互いに語りあう会ミニ in 京橋 田中 寛子

あいにくの雨振、気温も低く肌寒い一日でした。2、3日前には、桜の開花宣言があり良い日に思えたのですが、参加者には申し訳なく思いました。目玉として、ビーズでブローチを作り、脳トレ体操、話し合いという段取りですが、ビーズアクセサリ作りは始めて手にする作業なので、皆さん四苦八苦、講師に手助けを頂き、皆さん完成することができました。脳トレ体操の指揮は佐藤さんにしていただき、次に話し合いに入りました。会長篠原より、一步の会の主旨、目的を解かりやすく話して頂き、一步の会について一層理解ができましたと、感想を述べて頂きました。またご自分の今の生活の現状を明るく話して頂き驚いたり、共感したりでとても楽しく終わり開催出来た事を良かったと思いました。



実働活動

主訴:おしゃべりをしたい

菊池 憲子

月島地区在住、90代女性、マンションにて独居、歩行はふらつき有、長距離歩行は困難。週2回デイサービス利用、買い物等ヘルパー同行で行っている。身の回りの世話は息子夫妻が月2、3度訪問して行う。

〈2022年1月〉地域ケア会議有、デイサービス以外にお話をする機会が欲しいと本人から希望があった。〈6月〉ケアマネージャーより連絡あり、同行して頂き本人とお会いする。一步の会として訪問するにはケアプランの中に入れて活動したい旨お話しする。〈7月〉定例会にてケアマネージャーより本人希望の確認やアセスメントの説明がなされた。〈8月〉コロナ感染者数が多くなり訪問も延期する事になり、定例会もZOOMで開催された。〈10月〉ようやく傾聴活動が出来るようになり3日、28日と訪問を開始。以後月1、2回の訪問(14時~15時)となる。傾聴メンバーも4名となり毎回2、3名で訪問している。

ご本人は元々お話し好きな方でもあり、回数を重ねるにつれこちらからの話しかけにも耳を傾けてくれる様になってきています。

毎月の定例会

院生との交流会:

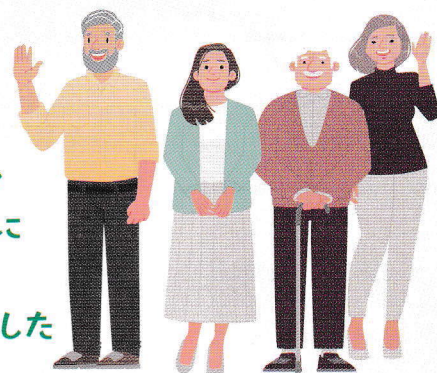
定例会感想文

聖路加国際大学大学院 看護学研究科 令和5年3月卒業

事務局:岩崎 寛人

一步の会は、とてもフレンドリーで、多様な経験を持っている方々が多く、地域で安心して地域で死ぬるためにはどうしたら良いのか、人に話にくい「死」というテーマにも真剣に向き合っている団体でもあります。

活発な意見が交わされる定例会では、毎回多くの学びがあります。一步の会に参加し、2年以上になりますが、本団体は私にとって地域住民の声を聴ける場であると共に楽しい場にもなっています。



本年度も様々な立場の方が当会に興味を持って入会してくださいました

はじめの一歩の会に入会して 上野 双葉

“うちで死ねる街づくり”というテーマに惹かれて参加を決めました。

中央区は古き良き歴史のある街と人口急増の新しい街が融合している大変興味深い街です。住み慣れた自分の街で健やかに自分らしく人生を最期まで全うする事は願いです。

地域の事、人々の事等々を学びながら楽しく活動に参加していきたいと思っています。

ご挨拶

こうもと
河本 美奈子

皆様、はじめまして。河本美奈子と申します。

高齢者の方の生活の場を大切にされた皆様の活動を拝見し、私にも何かできることがあればと思い、参加させていただくこととなりました。10月に対面で行われた「子どもとためす環境まつり」では手足に重りを装着した状態での車椅子の乗り降りなど、親子で貴重な体験をさせていただきました。6歳の息子は疑似体験を通して、高齢者の方の身体的な変化を子どもながらに感じ取るこ

本棚の中と思い出

松本 リリ子

父の本棚には詩集やら万葉集やら和洋とりまぜて並んでいた。夜になると目がさえるようでいつも本を読み、まだ暗いうちから朝刊をめくっていた。

そのうち病が進み父は歩くことができなくなった。ベッドの上でも読書できるようにと、“寝ながら読める”読書スタンドを入手してみたけれど、思うようには使いこなせない。筋力が弱ればページをめくるのも一苦労で、そんなことも私は知らなかった。眠れぬ夜は長かったと思うが、

とができた様子でした。自分にも何かできることはないかと考えるきっかけになったようです。

現在は家庭の事情で転居となり、中央区から少し離れてしまいましたが、今後も微力ながらお手伝いできることを考えて参りたいと存じます。

これからもどうぞ宜しくお願い申し上げます。



長谷 波奈

私の祖母は4年前に亡くなりました。その頃、私は中学生で、学校の勉強やクラブ活動で忙しくて、祖母のお手伝いは母や在宅看護の人たちに任せて何もしていませんでした。祖母が亡くなり少し経ってから、あの時にこうしておけば良かったなどと後悔が湧いてきました。また、家で看取することはそう簡単なことではないと感じ取ることができました。周りの家族の理解や、周りの人達の沢山の支えがないと出来る事ではありません。

そこではじめの一歩の会を通して、祖母に出来なかった分を、中央区にお住まいの高齢者の方々に、話し相手やお散歩などの日常生活のちょっとしたお手伝いを出来ればと思い、この会に参加させて頂きました。

高校生だからこそできる事を見つけて頑張りたいです。宜しくお願い致します。

深夜の様子を見に寝室に行くと、ようこそ!と明るく向かえてくれて私もうれしかった。

ある時、訪問介護のとあるヘルパーの方から車椅子への移乗介助のコツを教えてもらった。それまでもたくさんの助言をいただきYouTubeも見ただけれど、習得できないままだったのだ。ようやく私だけの介助で車椅子に座れるようになり、父も母も一緒に食卓を囲めて喜んでくれた。あの日訪問にきてくれた教え上手のヘルパーの方には心から感謝している。

多くの人々の支援のおかげで、父の最期の時まで共に自宅で過ごすことができた。あの毎日は父からのプレゼントだと思っている。お気に入りだった詩集と共にたいせつにしたい。

他団体との交流

川名 一榮

施設見学

令和4年11月に高齢者クラブのバスツアーで「高齢者施設見学と食事会」として世田谷方面を計画いたしました。はじめの一步の会の副会長の勝田さんが「社会福祉法人浴風会」の施設の本部事務局の施設管理課の課長さんであることで見学会のご案内をお願いしましたところ、浴風会の重厚な建物の入り口でお待ちいただきました。

浴風会は東京ドームの1.3倍もの広大な敷地の中に、老人福祉、介護保険施設、病院、老人保健施設、

認知症介護研究施設、研修施設、地域サービス、国際交流の事業等を行っています。緑豊かな環境のもとレストランや売店、美容室などを整備し約3200名が暮らす「安心。安全。支えあいの街」でした。この街の中を近隣の方が犬の散歩に來たり子どもたちの遊び場にもなっていて地域に開かれた施設でした。

私が25年前にスエーデンのオスビーコミュニティという地域交流のコミュニティ共同体に研修に行きました。一つのコミュニティで高齢者は住宅で住みながら介護や病院の世話になるときにスムーズに一つの共同体の中ですべてが完結します。そのコミュニティのなかの施設の周りには保育園があり子どもの声が響いていました。

このコミュニティに似た地域共同体を作ることによって最後まで住み慣れた家や地域で暮らすことができるシステムではないかと浴風会の見学に行きスエーデンでの研修を思い出しました。

篠原 良子

ちゅうおうボラネット 交流サロン講座 (中央区社会福祉協議会)



令和4年11月7日(火)協議会会議室にて家で死ぬるまちづくりはじめの一步の会を紹介する機会をいただきました。その後皆さまより様々な質問をいただき、ぜひ活動の見学にとお誘いいたしました。その中で関心を持たれた方が会員となり活躍頂いています。よい機会を頂き感謝です。

佃の渡しサロン (区立佃シニアセンター)

令和5年2月20日(月)佃シニアセンターに於いて射場典子先生にご紹介頂き当会の活動紹介の機会を頂きました。

お天気も良く、明るいお部屋で、先ず多数の高齢者

の方々と一緒に私も体操をして身体をほぐし和やかな中で「家で死ぬるまちづくりはじめの一步の会」の活動を紹介しました。そんななか「互いに語りあう会」に参加された方々と再会でき、懐かしく書簡交流のお礼も言われ、互いの繋がりに感謝されました。ひと手間の大切さを感じ胸が熱くなりました。

質疑ではこの会には資格がないと入会できないのかと問われたりしました。

その後、サロンではプレディの子ども達とも交流をされており身体の仕組みを紙芝居やクイズ等で伝えていました。貴重な経験をさせて頂いた時間でした。

中央区社会福祉協議会主催 ボランティア交流会に参加

3月3日(金) 銀座ブロッサムにて

それぞれの活動について話し合うなど、他団体の皆さまと交流を深めることができました。

傾聴ボランティアグループうさぎの会主催 フォローアップセミナーに参加

3月11日(土) 中央区立佃シニアセンターにて

テーマ:「モーツアルトは命の喜び」

講師:堀井章氏

モーツアルトの生涯から作品年表の紹介他、癒しの効果があり健康に役立ち、またお酒や植物に曲を聞かせるとよい効果があるとの幅広く興味深いお話でした。

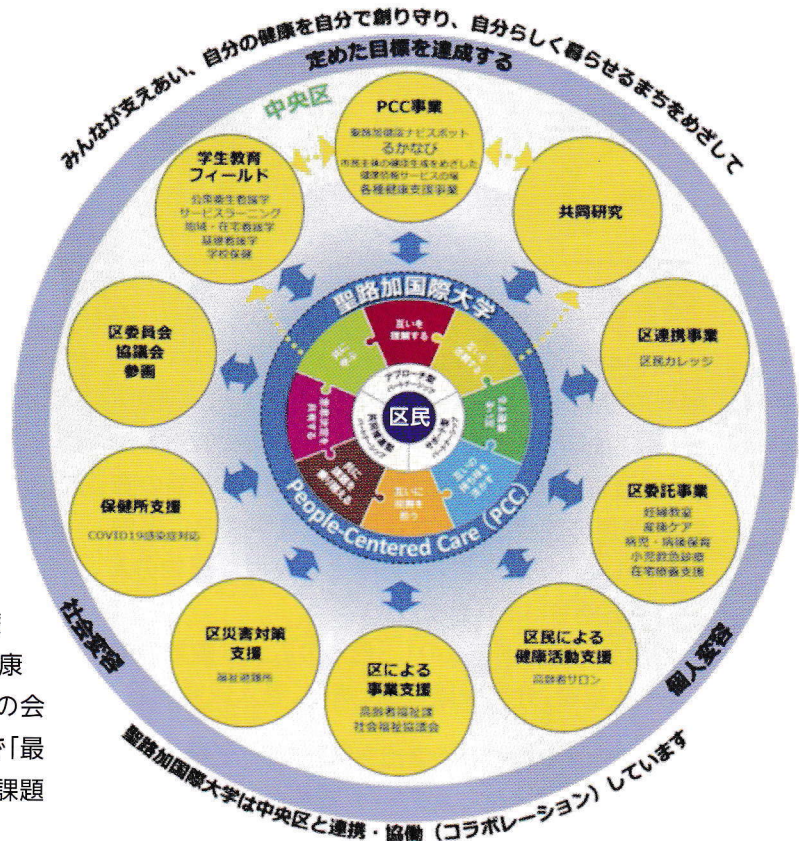


最期まで自分らしく暮らせるまちづくり

～PCC事業としての はじめの一步の会～ 麻原 きよみ

はじめの一步の会は、互いに語りあう会や訪問による見守り活動などを通して、「住み慣れたこのまちで最期まで自分らしく暮らせるまちづくり」のための活動を行っています。はじめの一步の会は、発会当初から聖路加国際大学との協働で行うPCC (People - Centered Care) 事業です。PCCとは「市民が主体となり、保健医療専門職とパートナーを組み、個人や地域社会における健康課題の改善に向けて取り込むこと」です。はじめの一步の会は、まさに区民が主体となり、保健医療専門職との協働で「最期まで自分らしく暮らせるまちづくり」という地域社会の課題改善に向けた取り組みを行っています。

中央区と聖路加国際大学は多くの協働事業を行っており、包括連携協定も締結しています。2022年度、聖路加国際大学では中央区との連携の全体像と協働のあり方、目的を示すために、「聖路加国際大学・中央区連携・協働モデル」(図)を作成しました。同心円の中心は区民です。その周りを区民と保健医療専門職の協働のあり方であるPCCが囲み、区民と



聖路加国際大学・中央区連携・協働モデル

保健医療専門職が協働でPCC事業を始めとした10の中央区と大学との協働事業を行うことを示しています。その目的は「みんなが支え合い、自分の健康を自分で創り守り、自分らしく暮らせるまちをめざして」活動することです。

最近思うこと

勝田 高之

窓の外を見ると朝陽が少し翳っている。雨がポツリと来たが大雨ではない。外の気配を気にしながらコーヒーを入れる頃には、ビルの谷間から大きな歓声が上がった。やがて、太鼓や笛の音と共に周囲の道路から威勢の良い掛け声が各所で立ちのぼって来る。神田祭りのスタートである。日本橋地区の住民はこの日を待ちに待っていた。私も町に出てみる。どの街角にも掛け声に包まれた神輿や山車の集団がいる。

ある交差点で3つの町会の神輿がそれぞれの行き先を

目指しながら一同に集ってしまった。互いに牽制しながら我が進むべき道筋を探り足踏み状態である。時が経つにつれ3つの集団の掛け引きはまさに掛け声と共に最頂点に達し、担ぎ手は神輿をこれでもかと大きく揺らす。大変な騒ぎである。しかしそこは、統制の効いた町会の若い衆達の誘導で実にスマートに事無きを得た。見事に決着を付けた若者達には神田祭りの長い歴史と伝統がマナーとして染み込んでいるのであろう。我欲を巡らせ他国を制圧しようとするどこかの国の大統領に見せたい光景である。魂を込めて神輿を担いでいるあの若者達が戦場に駆り出されることだけは無いようにと祈りつつ、神田祭りを楽しんで平和な日本橋の一日は終わった。

編集後記 このところの街のにぎわいとと同じく、当会も活気あふれる一年となりました。活動の形も柔軟に変えながら、地域の皆さまとの交流は途切れることなく続いています。そしてこの会報12号も交流のきっかけとなれば幸いです。ぜひ最後までお読みいただき感想などお寄せください。

会員を募集
しています

はじめの一步の会事務局
聖路加国際大学内
山田 雅子
Fax: 03-6226-6382
Mail: ippo@slcn.ac.jp