

IPPO

いっぽ

はじめの一步の会 会報 9号



大地震に備えて!

自分の命は自分で守るしかない!

最近日本の各地で比較的大きな地震が連続して発生しています。昔から“地震大国”などと余り有り難くない呼び方をされている私たちの日本は、8年前の東北大震災を経験して“やはり地震とは絶対に縁が切れない国”なのだという認識を新たにしました。政府の専門委員会が「大規模な地震がいつ起こるかの予知は不可能である」と発表し、内閣府はそれを承認しました。私たちが暮らすこの国は「いつ大地震が発生するかの予測が出来ない“地震大国”」となったのです。このことは私たちがボランティア活動で携わっている超高齢社会の視点では「いつ大震災に見舞われるか想定が出来ない“超高齢者が多く暮らす国”」を意味します。想像しただけでも恐ろしい状況下で毎日の生活を送っているのだと考えなければなりません。私たちの「家で死ぬるまちづくり はじめの一步の会」の活動は10年余が過ぎましたが「震災に遭遇して死ぬ」ことなど一度も考えたことはありませんでした。

しかし、そのような危機が私たち高齢者の周りを取り巻いているのだとしたら「何としても災害から自分の命を守り、復興した住み慣れた地域で人生を全うするのだ」と前向きに考えるべきです。

大地震に遭っても生き延びる!

語りあっても尽きない!

「互いに語りあう会」では、3回に亘って(第15回~第17回)「高齢者が自らの命を災害からいかにして守るか」をテーマとして取り上げました。防災問題はこちらから一方的に情報を伝えることになりがちですが、これまでの「互いに語りあう会」の主旨に沿って参加者個々人が抱えている大震災に対する不安や生き延びる為の工夫などをそれぞれ自由にお話していただきました。

第15回と第16回では「もし被災したら、あなたならどうする?」Part-1、Part-2の2回に分けて“いつ来るか判らない大地震への「日常の備えと覚悟」”、“避難する場合に「行動が取れるか否か」”、“避難所での「共同生活と忍耐」”について語りあって

「はじめの一步の会」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ぬるまちづくりをめざして区民の力が結集し「はじめの一步の会」が誕生しました。「はじめの一步の会」は2007年4月に発足し、区民と聖路加国際大学との協働プログラムとして運営されています。

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。

いただきました。更に、災害時に支援を必要とする「要支援者」(高齢者・寝たきり高齢者・障害者等)の「避難行動要支援者名簿」とこれに伴う「個別支援計画」について解説と共に実際に計画を作成していただく演習を体験していただきました。2013年に義務付けられた災害対策基本法に拠るものですが、特に「個別支援計画」はプライバシー問題、実際に計画を託す人および行動する人は誰か?などの課題があり中々実現が難しいことも語りあいの中で浮彫りになりました。第17回では「大地震発生直後10秒間、あなたが生き残るためにできることは?」と題して実際に大地震が発生した直後に命を守るためにできることを語りあいました。地震が発生したその瞬間は動くことはできません。しかしその後の10秒間にとっさに取る行動が生死を分けることがあります。主に在宅での対応についてでしたが、日常生活に密着した意見やアイデアが参加者から多く出されました。

(詳細のレポートは次ページ以降をお読みください)

大地震だけじゃない!

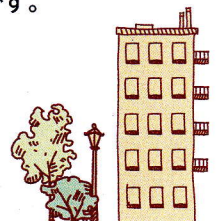
日ごろの「心構えと身構え」!

近年の大規模災害による犠牲者のうち高齢者の占める割合は60%以上です。大地震のみならず大型台風やゲリラ豪雨、突風・竜巻など場所を選ばずに人命に関わる災害が起きています。インターネットやパンフレット・冊子などで防災情報を把握することは絶対必要です。防災情報も修正や変更があります。備えについても「停電になれば水は飲めない」、「水洗トイレに一気に水を流すと便器が壊れる」、「地震発生!すぐ避難所は間違い」など今までの既成概念に捉われることは危険です。

「もし今、大地震が起きたらどうするか?」

この答えは自分だけにしか出せません。

常に「心構えと身構え」を念頭に生活することが「自助」の根本精神だと考えます。



互いに語りあう会



多くの方々のご協力と、足を運んでくださる地域の皆さまのおかげで、毎回充実した時間となる「互いに語りあう会」。当日の真剣な様子や楽しい雰囲気伝わってくるレポートをお届けします。さまざまな視点からのご意見には、新たな気づきがあるのではないのでしょうか。

第15回 平成30年10月20日(土)

聖路加国際大学 2号館 ぼるかルームにて

〈テーマ〉

地域で共に生きる

〈サブテーマ〉

もし被災したら・・・あなたは どうする？

原藤 光

聖路加国際大学 2号館のぼるかルームに34名が集まり4つに分かれ、テーマ「地域で共に生きる」について語り合いました。サブテーマに「もし被災したら・・・あなたはどうする!?」を設定し、自助、共助の大切さについて確認することができました。重いテーマにもかかわらず、住んでいる場所で生き残るには？ 避難する時には？ 避難先での過ごし方は？ などの活発な発言がありました。住宅の形態の違い、寝たきりや、高齢者、認知症、心身に障がいを持つ方々などの要介護者・要支援者がいるかないかの差、普段からの近所や町会との関わり合いの違いなどが、共に生きる上で大きく影響しているという話しも出ました。共に生きるためには名簿の整備や要支援者への個別計画も必要になるものの、それ以前に地域のつながり(地域力)を強化するために自ら動くことが重要であるという意見も出ました。一方で、地域には新しい住民が増え、互助を実現することはなかなか難しく個人情報の保護があまりに優先されると、被災時に誰が助けを必要としているのかも分からないというような現実の問題も出ました。防災意識の高揚と自助としての備えが大切であると再認識できました。



聖路加国際大学大学院 学生
西田 志穂

「地域で共に生きる、もし被災したらあなたはどうする!?」というテーマで語り合った。「高層マンション地区」というグループもあり、いかにも都会らしいと思ったが、一軒家とマンションでは防災への取り組み方は確かに違っていた。また、地域のことはそこに住む人々が一番よく知っていて具体的に何より関心が高く、各町会や自治会での活動が思った以上に行われていて地域のつながりがあることを知った。とはいえ、被災したら何に困るのかは個々の健康状態や年齢などで違っており、改めて自助の重要性も感じた。この語り合いの場には、自分では思いつかないような被災しても生き延びるためのヒントがたくさん詰まっていた。自分も考えてみよう、やってみようという気持ちにしてくれた。さしあたっては、避難所まで歩いてみようと思った。



各地域に出向いて 互いに語りあう会

ミニ

第4回 平成31年3月2日(土)

女性センターブーケ21にて

〈テーマ〉

介護食でパーティー 素早く出来る介護食!

〈講師〉

富田 智子氏を迎えて



第16回 平成31年2月16日(土)

聖路加国際大学 2号館 ぽるかルームにて

〈テーマ〉

地域で共に生きる

〈サブテーマ〉

もし被災したら・・・あなたは どうする? Part 2

阪神・淡路大震災の体験から

聖路加国際大学大学院2019年 修了生
「はじめの一步の会」の参加者 眞鍋 かほる

日ごろ災害について真剣には考えていなかった私ですが、阪神・淡路大震災を体験した時の2つの出来事が今でも強く印象に残っている。

1つ目は避難所で「浜にあるガスタンクが爆発するかもしれない!」とまことしやかな話が聞こえてきた時、寝たきりの方に「私はどうしたらいいの?」と声をかけられたが何もできず後ろめたさを感じながらも別の避難所に移動したことであった。結局、その情報はデタラメだった。2つ目は私が看護師であるということを知っていた近所の方から「高血圧の薬がなくなるよ! 送って!」と頼まれたことである。

今回参加した「はじめの一步の会」の「互いに語りあう会」の対話から、確かな情報かどうかは自分の責任のもとで判断する力を持つこと、そして自分の身を自分で守る為には日ごろから地域との繋がりを持つことの大切さを、あの時の記憶を思い出し、改めて確認することが出来た。



宮澤 慎一

住み慣れた街で最期を迎えられるまちづくりを地域の皆さんの為になさっておられる。

私はたった一人だけで妻が住み慣れた家で最期を迎えられるように多くの方々の手助けを頂いて毎回の食事、散歩、等々、妻と私が楽しい毎日である事を念頭に連日四苦八苦して過ごしております。素晴らしい方々とお会い出来て何か得られるのではと思い参加させて頂きました。

参加した感想をと思いましたが、記憶が悪いので2017年11月25日の日記を見ました。「はじめの一步の会」に初めて一步を踏み入れさせて頂いた。家庭的な雰囲気皆さんが楽しそうに優しく親切であったが、部外者がなかなか溶け込めないムードもある」と書いてありました。沢山の介護食を

個別支援計画

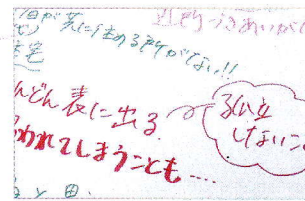
田中 いずみ

語り合う会では、前回から防災をテーマとして高齢者問題に重ね合わせ万が一の場合に備えて何をすべきか、何が出来るかを話し合っています。

2013年の災害対策基本法により各行政に高齢者・障がい者等の名簿「避難行動要支援者名簿」の作成が義務付けられました。これは要支援者の安否確認や避難支援に役立つ情報を支援する立場の人(自治会・町会・民生委員・消防関係者等)に情報を提供することを想定していますが、この名簿と不可分なものとして位置づけられているのが「個別支援計画」で、要支援者一人一人について具体的に支援者を決めて個別の避難計画を作成するというものです。

支援を必要とされる方には住環境や生活状況など個々に異なる状況があり、ご本人の要請を受け入れた避難計画及び活動は生き延びる為には不可欠なものとなります。したがって、要支援者自身が災害時にどのような助けが必要なのか日頃から自分なりに考えて文書(メモ)にしておくこと、そしていざという時に実行してもらいやすいように分かりやすい場所に保管して説明できるようにしておくことがきわめて重要で、これこそがまさに被災時に共に生き延びる要支援者の為の仕組みとなるのです。

個人情報漏えいなどが懸念され問題点も指摘されていますが、未曾有の災害に備えてまずは自分にしか書けない個別の支援計画を作成してみることに疑問とためらいは不要ではないでしょうか。



試食させて頂きその上、持ち帰りまでもさせて頂きました。私は人見知りなので悪しからず。その後、在宅医療会では良い仕組みがあるがまだまだ未熟で、介護をしている者の使い勝手がもう一つだとの思いでした。災害で身を守ることは、自分では歩けない妻が一緒です。大層重い問題です。いまだに結論がでておりません。多くの方々と話し合う機会は新鮮なことに感じました。色々教えて頂き知識も増えましたが、問題や疑問も多くなりました。

最後に皆さんと一緒に歌う「故郷」は全く言葉が出てこない妻が歌える数曲のレパートリーの一曲です。妻の懸命に歌っている顔を思い出しながらほっこりとした気分が帰宅の途につきました。また参加させて頂けることを楽しみにしております。



互いに語りあう会 平成29年度からの記録



第11回 平成29年6月10日

聖路加国際大学 本館402にて

〈テーマ〉

考えよう死ぬまで住める家のこと Part 3

〈サブテーマ〉

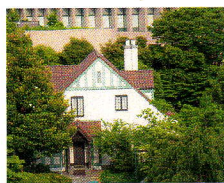
家の内と外

〈講師〉 相田 忠男氏



家を取り巻く環境をテーマに語りあいました。

今回は場所をいつもと異なり聖路加国際大学構内の教室にて開催になりました。初めてなので来場の皆さまが迷わないように、大学の入口からエレベーターへの誘導など、各担当が役割を担い行動しました。お教室は明るく見晴らしがよく、この環境で生徒さんたちが勉強している事も知りました。そんな大学のお部屋に相田さんをお招きしての互いに語りあう会でした。



自分も老いてゆくという現実を頭の中に置きお話を聞きました。そしてたくさんの勇気ももらいました。

自らの障害を初めて聞く方にもわかりやすく、つらい経験を感じさせないように温かく語る姿は、相田さんのお人柄で感動しました。

参加の皆さまの声

車いすの利用者にとって家探しを自分の問題と照らしあわせて考える事が出来ました。

今までのすべてを捨て車いす生活の自分を受け入れて、生活を始められたという言葉に衝撃を受けました。

年を取るほど出てくる悩みがある、家は一生の問題、お金の問題も出てくる。質問にも丁寧に答えただき、もっと語りあえたらと思いました。

第12回 平成29年10月21日

聖路加国際大学 2号館 ぼるかルームにて

〈テーマ〉

考えよう死ぬまで住める家のこと Part 4

〈サブテーマ〉

在宅介護の安心と費用 パフォーマンスを入れて

勝田 高之 中央区社会福祉協議会 キャッチボールへの寄稿より

当日は超大型の台風が日本列島に接近中で、参加者の皆さんが無理をされないように心で祈りつつも、何人ぐらい来られるかと気を揉みながらの開催でした。幸いに晴れ間もあり、大勢の方々にお集まりいただきました。

今回のテーマは「考えよう死ぬまで住める家のこと」の4回目です。「在宅介護の安心と費用」を副題としました。家で介護にかかる問題は老後の生活で大きな課題です。3人の会員が、在宅介護を希望する高齢者本人に、その家族に、そしてケアマネジャーに扮して在宅介護に向けた導入部分の実際をロールプレイング(役割演技)で参加者にお見せしました。その熱演の場面をイメージしながら参加者が互いに語り合いましたが、お金の問題だけに各自それぞれに色々な悩みや体験をお持ちのようで忌憚のない意見が続出しました。

後半の30分ほどは、ガラリと変わってゲストの方のギターやハーモニカの伴奏で懐かしいヒット曲の数々を合唱しました。参加された方々の誰しもが何らかの形で抱える深刻なテーマでしたが、皆さんは笑顔で折から振り出した雨の中をお帰りになりました。

第13回 平成30年2月17日

聖路加国際大学 2号館 ぼるかルームにて

〈テーマ〉

考えよう死ぬまで住める家のこと Part 5

〈サブテーマ〉

HOW TO 在宅死

田中 いずみ 中央区社会福祉協議会 キャッチボールへの寄稿より

家で死ぬるまちづくりをめざして、毎回いろいろな切り口からテーマを決め、地域の皆さんと語りあう会、その名も「互いに語りあう会」は、おかげさまで2月17日13回目を迎えました。

今回は、死ぬまで住める家のこと Part 5「HOW to 在宅死」と題し在宅医療の現場から銀座在宅医療の椎井徹先生と訪問看護ステーションあかしの加藤希所長に中央区の現状についてお話し頂くことで、今まで以上に参加された方々の思いが伝わってくる熱のこもった会となりました。

“住み慣れたまちで最期まで自分らしく生きる”というこの永遠の課題についてこれからも一人でも多くの方々と迷いや悩みを共有し、意見交換していきたいと思ひます。皆さんの参加をお待ちしています。

〈講師〉
椎井 徹 医院長



〈講師〉
訪問看護ステーションあかし
加藤 希 所長



第14回 平成30年6月16日

聖路加国際大学 2号館 ぼるかルームにて

〈テーマ〉

考えよう死ぬまで住める家のこと Part 6

〈サブテーマ〉

HOW TO 看取り

自分はどのように看取ってほしいか

今回は「考えよう死ぬまで住める家のこと Part 6」と様々なサブテーマで相手のこととして語りあいました。自分のこととして、看取りのイメージ、最期の姿について、語りあい、皆さまがたくさん思いを語ってくださいました。『一人は不安』『情報はどうすれば…』『だけど迷惑はかけたくない』『経済面の心配ごと』『家での最後は…』『自分の人生の区切りとして認めることができるか』など、重い内容の話し合いでしたが、互いに語りあううちに参加者の皆さんの心は軽くなったようでした。次回また語りあえる事を楽しみに閉会となりました。

緑の豊かな、青い空、好きな音楽を聴きながら、ちょっとワインを飲み、そばに寄り添ってくれる人がいる。ちょっと夢かも…

参加の皆さまの声

学びあい、語りあい、支えあい、この街で暮らす。

エンディングノートは書いておいた方が良い。

ケアは負担だけでなく得るものもたくさんあります。

一人で頑張らず人の助けを受け入れましょう。

いつか誰かの世話になる。迷惑をかけたくはないが、サポートしてもらいながら前に進んでいくこと。世話になっていい。

亡くなる方、見送る方の感情、考え方の違い。

社会の構造、行政、その他の情報。

治療をしないという選択、その場合の支える医療、看護の在り方。

出来る事はやって差し上げる(あげたい)できる事の喜びに変える。

近所の方との交流、普段から必要。



各地域に出向いて 互いに語りあう会 ミニ

第1回 〈日本橋〉介護施設 ソンブレー

第2回 〈京橋〉築地社会教育会館

第3回 〈月島〉シニアセンター

〈テーマ〉

すばやくできる介護食



飲み込む力、噛む力が弱っても食事は楽しみたい! 介護食レシピを教えてください。(京橋にて)



市販の商品をうまく使おう! (日本橋にて)



介護食づくりの工夫についてお話を伺いながらの試食。(月島にて)

📝 研修会を開催しました

演題

古い時代の風俗 頭とむてのむきたり

平成31年3月9日(土) 聖路加国際大学 2号館5階

藤森清作さん、藤森せんさんご夫妻

川名 一榮

お二人はわが町に住む生粋の江戸っ子で姉さん女房のせんさんを宝物のように大切に長い人生を歩んできました。鯉背な清作さんは時折羽目を外して心配をかけたこともあったと聞きました。清作さんは江戸火消しかしらの頭で父親譲りの気風きっぷの良さを継いだ木遣りの名人です。訪問するとまず目に飛び込んでくるのは神田祭のお神酒所の模型で、所狭しと並べてあります。清作さん手作りのミニチュアのお神酒所です。そして本祭りの時には「神田かじ町」のお神酒所を作ります。自分の仕事に誇りをもって高齢になった今でも他の組頭たちとも江戸火消しの伝統を守っています。せんさんは「あねさん」として若い衆を取りまとめていたそうです。当時のことをとても楽しそうに話してくれます。藤森さんの家に行くといろいろな江戸の話が聞けるので時間があっという間に経ってしまいます。

これからも二人仲良くわが町で過ごしてほしいと思います。



武田 宣子

藤森清作氏は9代続く鳶職のご家系で「火消し・一番組かしらよ組」の頭として長く活躍されてきました。93歳というお年を感じさせないダンディなお姿で、ピンと張った背中からは威厳・風格を強く感じることができます。

今回の研修会では、町火消しの成り立ちを中心に江戸の歴史をお話していただきました。

江戸の風景が目に見えようなお話しのされ方で、どんどん話に引き込まれていきます。為政者としての太田道灌や徳川家康が江戸の発展に尽くした思いや智恵と工夫の数々、町火消しが誕生した背景、庶民の生活、町火消しのケンカ好き、そして火事と消火活動のやり方など当時の情景がイキイキと語られました。研修会の最後に披露された木遣り歌は「五万石」。これほど間近に拝聴できる機会は滅多にない経験で、その迫力と歴史の重さを感じる事が出来ました。藤森氏の木遣り歌に合わせて奥様が「あいの手」を入れていく、そんなお二人のお姿から長い時間をかけて素敵な関係を築いてこられたんだなあ、ということが垣間見えて憧憬と尊敬の気持ちに包まれました。

質問にひとつひとつ丁寧に答え頂き、予定時間を大きく越える盛り上がりの中で研修会が終了しました。

これからも末永くご夫妻がお元気でお過ごしになれることを心より祈念いたします。



🔍 見て来ました

中央区環境保全ネットワーク主催 上映会

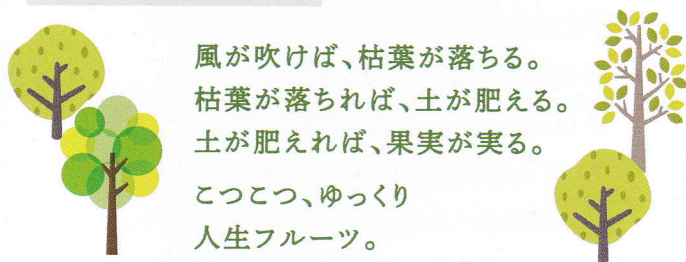
平成31年1月24日 中央区立環境情報センター

上映会「人生フルーツ」

原藤 光

数々の都市計画を手掛けた津端修一氏が、愛知県春日井市にある一軒家を舞台に夫婦で繰り広げる「人生フルーツ」。自ら計画に関わった高蔵寺ニュータウンの一隅に土地を購入、家を建て、雑木林を育てる。自然を活かすはずの街並みが経済優先の圧力に屈しコンクリートの塊に化けてしまう中で、小さな抵抗として野菜や果実に溢れるガーデンをこつこつと熟成させて行く。庭の水盤に鳥が集い、新たな息吹が芽生え、葉を付け、花が咲き、実を結ぶ、冬には葉が次の世代のために土に還る。この繰り返しが夫婦の強い絆となり、互いに助け合い継承することの大切さ、夫婦や家族

がその価値を共有して行く。ある意味では挫折の結果、はかない抵抗とも言える実践と人生の実現が、津端氏の最期に依頼された病院への計画にも繋がって行く。まさに人生が果実を生んで行くのである。



風が吹けば、枯葉が落ちる。
枯葉が落ちれば、土が肥える。
土が肥えれば、果実が実る。
こつこつ、ゆっくり
人生フルーツ。

自然の力は素晴らしい。そんな中での生活は人が穏やかになる。

梓にはまらない生活、夢の生活、奥さまの支えが素晴らしい。

皆さまの感想

映画を見て自分と重ねて、反省している。

家は、暮らしの宝
石箱でなければ
ならない。

ないものねだり。
あのような人生
を送りたい。

🤝 他の団体と交流しています

社会福祉協議会 交流会

平成31年2月4日 銀座ブロッサム

当会からは4名が参加し、日ごろの活動や「互いに語りあう会」への参加をおすすめしました。また、卓上のカーリング「カーレット」で団体同士の交流を深めたひとときでした。



石のはじける音や
手触りが癒しに
なるカーレット。

年齢を問わず
コミュニケーションを
深められます♪

子どもとためす 環境まつり

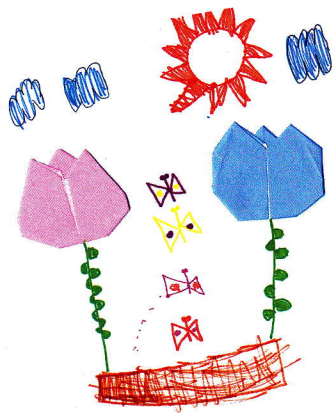
平成29年 中央区立有馬小学校
平成30年 中央区立月島第2小学校



聖路加国際大学
大学院生のみなさんと
一緒にできるのが
毎年の楽しみです!

子どもたちに
伝えたい
テーマ





（のほろさへ
いままでさんぽいてくたあ
りかーとう♡



人形町保育園見守り隊 卒業報告

篠原 良子

平成22年から9年近く続いた保育園の園児の見守り活動が区の施策にて終了しました。

日本橋人形町に複合施設として認知症のグループホームと保育園がオープンし、子ども達の見守りを地域住民にしてほしいとの依頼を受けました。高齢者との関わりと子ども達の見守りには接点がたくさんあり、当会でも協力出来たらと思い引き受けました。

そんな中、時代は地域包括ケア時代へと流れてゆきました。次世代を担う子ども達の成長を見守りながら、公園への同行、また運動会、敬老会、お楽しみ会などへも声かけを頂き、手をつないだり、走ったり、笑ったり、そしてきれいなお花に感動したり…日々成長の中で笑顔からたくさんの宝物を得ました。本当にあっという間の時間でした。無事にお役が終わりひと区切りです。地域で高齢者、子どもなど共に見守ることの大切さも学びました。

みんな元気に、おおきくなあれ!!



一歩の会事務局でございます。

聖路加国際大学 山田 雅子

中央区のボランティア団体「家で死ねるまちづくりはじめの一歩の会」の活動を支援している事務局です。事務局は現在、聖路加国際大学の「国際・地域連携センター」の「PCC開発・地域連携室」となりました。長い名称ですが、人々と共にある看護の役割を果たすことを意図しています。

大学ではPCCをPeople-Centered Careの頭文字で、これは「市民が主体となり、医療従事者とパートナーを組み、健康問題の改善に向けて取り組むこと」と定義しています。医療者は兎角、指導したり、意見したりといった立ち位置で接しがちですが、そうではなく両者が同じ高さで垣根を低くして同じ中央区で過ごす人として関わるべきだと考えます。

一歩の会は、とても自立した区民からなる団体です。その活動に専門職の支援は不要かもしれませんが連絡窓口、会議場の設定、そして報告書の内容確認など、円滑な推進に向けてお手伝いしています。私も一歩の会を通して人々と共にある看護を学習中です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

「10年のあゆみ」発刊

当会は平成30年に、設立10周年を迎えました。これを記念し活動の軌跡を1冊にまとめた「10年のあゆみ」を発刊、国会図書館にも納本しました。発足時からの皆さまの活動を通して、自ら考え、行動していく事の大切さが伝わってきます。



広報部会から | 編集後記 |

2019～2020年、たくさんの行事があり街中でも盛りあがりを感じます。当会の重要イベント「互いに語りあう会」は楽しいのはもちろん、初めて出会った方々ともいよらない深～いお話ができたりもします。少しでも多くの皆さまとこの時間を一緒にできればうれしいです。ぜひ、本紙2～5ページのレポートをご覧ください。

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