

愛老園だより

第100号

一 発 行 一
社会福祉法人 三友会
伊勢崎市太田町686
☎0270-23-2277



「お陰」を生きる
太田町区長 海老沼保治

四国の山と海の辺地をその土地の全てのお陰を感じながら、ただひたすら歩く遍路。退職後の今も生活の一部になっているのは、このお陰が心地良いためである。国内外の遍路同志の交流や地元の方との触れ合いは、一期一会でも心に深く残り忘れがたい。四国の地にはお接待という風習がある。金品の提供から登下校時の子ども達の可愛い挨拶まで自然にふるまわれる。この体験と感動が再びかの地を歩く原動力として蓄えられる。遍路はすべてのお陰を「お大師様のおかげ」と思い、人にとって最も大切な「感動、思いやり、信頼、尊敬と信心」を抱いて歩く。

広瀬川遊歩道の草刈りボランティアを始め一五年になる。素晴らしい仲間たちに恵まれ事故なく続けてこれられ、市の「景観まちづくり賞」も受賞した。純白に咲き誇るユキヤナギが行き交う人の目を和ませ、また草刈り作業中に「お疲れさま」と声をかけられる度に幸せな気持ちになれる。これまでは、行政区のことやボランティアにマンネリ、疲れ等がたまるも何度もある「お陰」を補給するため四国を歩いた。それでも、年を重ね疲労度も年々増してくる。コロナで様々な行動制限がかかった数年間は大きく、元気でいられる時間も限られている。人は一人では生きられない。誰かのお陰で生きている。あるがままに受け入れて、明日からも「お陰を生きる」道を歩きたいと思う。

(前項より) 浅野喜美代様
あたたかな春の日差しが心地よいある日、たかのホームの中から「ここは、こう折りますか?」と聞く人の声。「そうですよ」として、「はい解りました。」と、さわやかな女性たちの掛け合いが聞こえてきます。

火曜日から土曜日までの週5回で様々な行事を果します。例えば、ある日は大正琴による演奏練習、毛筆を用いた習字練習、或いは四字熟語の問題だったりする。たかのホームの外観は普通の民家。間取りも佇まいも普通なので、どなたがいらしてもOKです。一度体験してみましようね。新しい人のお出掛けをお待ちします。新人さんの見解やら御意見やら聞きたいです。

相川 暁子様
参加していた公民館のサークル活動(コーラス)がコロナで中止になったときに、たかのホームの利用者が誘ってくれました。たかのホームの集まりは以前より知っていたので思い切って顔を出してみました。

その結果仲間ができて、愉快な時を過ごせるようになりました。



次の方からご寄付を戴きました。(敬称略)

厚くお礼申し上げます。


『買ひもの支援』で共に生きる。

一人暮らしを支える『買ひもの支援』が注目されています。数年前から買ひ物に出掛けられなくなった川口さん(仮名)と私達も買ひもの支援での繋がりで。

大手ゼネコンに勤務し、企業人として多くの時間を海外、特にアラブ諸国で過ごし、まさしく日本経済の戦士として歩んでこられた方です。定年後は伊勢崎に戻り、アパートで暮らしています。子供達はそれぞれ独立し、今はおひとりです。


時にはデイサービスもご利用になります。もの静かで紳士な川口さんは、読書好きで、ほとんどの時間をアパートで過ごしています。ご自分のお気持ち、多くはお話になりませんが、ある時

「買ひ物をしてもらっていただけば、俺は死んでるよ!」
お願いしておいた品の中から、日課の耐ハイを口に一言。
細いながらも続いているつながりの中で、互いの距離が近づくわけでも、遠ざかるわけでもなく、



編集手帳

愛老園だよりを発行し始め、今回で第一〇〇号を迎えました。これまで法人の施設内で実施している行事、施設入居者の生の声を届ける内容で『愛老園だより』を作成してきましたが、今後は地域共生社会の実現に向けて、地域の居場所活動や地域に発信していきたいこと、実際に法人が取り組んでいる活動を中心に構成をしていきたいと考え、今後ともよりよくお願



JA佐波伊勢崎農協 武藤かず子

上植木町 荻野 敦子
緑町 井田 信子
連取町 泉 和子
新栄町 島田 郁夫
田中島町 桜井清五郎
境上刈名 長沼 芳恵
曲輪町 内山 昭
太田町 武藤かず子

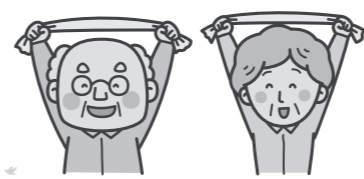
“地域共生社会の実現に向けて” 様々な居場所の形を紹介します。

「集いのかたち」

「自主性が生んだ介護予防教室」
地域包括支援センター宮郷 柴崎 武紀

住民同士で介護予防に取り組んでいる「鬼石体操教室」。宮郷地区の住民の方の要望を受けて、法人全体でその活動の創出にかかわらせていただきました。現在では、住民の皆さんによる介護予防教室が一つの集いのかたちとして、地域の中に根付こうとしています。

毎週木曜日の午前中、宮郷公民館には三十名前後の方々が「鬼石体操教室」に集まっています。「今年は一月五日から始めました。家では時間があっても、なかなか体操はできないですから。」この教室が始まって、六年目です。週一回の体操があるお陰で、気持ちが自然と外に向くんですよ。」そう語るのには、教室全体をまとめる会長さんと副会長さん。そして、鬼石体操教室に登録している四十二名の方が協力して、会場準備や受付、体操のDVD操作、予定表の作成などを担っています。



宮郷公民館 「鬼石体操教室」



発足に至る経緯

平成二十八年、宮郷地区に地域包括支援センターを開設した年に、センターへ相談に来られた方から「身近な場所であらゆる体操が出来る所はないのでしょうか。」と相談を受けたことがきっかけでした。

翌年、センターの看護師が中心となって、愛老園の管理栄養士、ケアマネジャー、相談員も参加して、「生き生き教室」をテーマとした、「生き生き教室」をテーマとした、「生き生き教室」をテーマとした、五ヶ月間、毎月一回の頻度で計五回の介護予防教室を行いました。

教室の最終日に実施したアンケートの意見の中に「この教室



を終わらせてしまおうのはもったいない。」自主的に教室ができるようにサポートしてほしい。」自分たちで体操教室を作りたい。」という声があったため、教室が終了した後に参加者との話し合いを重ねた結果、一人の方が「みんなで一緒にこの教室を引き継ぎましょう」と投げかけたひとことから、住民の皆さんによる「鬼石体操教室」が誕生しました。

住民の皆さんが運営することになってからは、教室の開催頻度は毎週一回に増え、お友達やご近所の方を誘いあって『誰でも気軽に参加できる教室』として活動が広がっています。

『地域の憩いの場 たかのホームの歩み』

内山 勝

昔、お年寄りの方々が近所に集まってお茶飲みがよくありましたが、今ではその習慣もほとんど見られなくなり、そんな代役ができたというところで、この事業が始まりました。平成十三年四月、旧黒羽根医院の一室を借り、三友会生がい「デイサービス『なごみ』」として出発しました。近所の高齢者の方々が日中集まり、雑談を主に時を過ごしました。また、当初はボランティアとして近所の方の協力もありました。旧黒羽根医院から近くの空き家へ一旦移転しましたが、立ち退きが必要となり、現在の場所に「たかのホーム」と名称を改めて再出発しています。

「たかのホーム」では曜日で実施する内容は決まっていますが、その限りではなく、ただ一人で家に居るのは面白くないから来ているという人も少なくありません。一人でも多いと話題が豊富になり、一番大切な笑顔が一段と増えていきます。

一方、お年寄りの方々に、少しでも有益なことを提供したいと思ひ、月に一度の介護講座を実施しています。現在はコロナで中止していますが、介護保険制度、市の高齢者向けサービス、お年寄りの健康についてなどの話題を通して、いつまでも安心して、自分の家で過ごせるようにと願いを込めています。利用者から頂いた「元気がたかたかのホームに来られるのではなくて、来ているから元気なんだよ。」という言葉に頼りに、これからも先を見て取り組んでいこうと思っています。



たかのホーム 利用者さんの声



早くコロナが収束し、以前のように昼食を食べたり、午後折紙や手芸をしたりできたらと思います。又、歩行に不安を感じている方も多いと思うので、送迎も考えてもらえたらと思います。

井上 つや様

たかのホームに通って15年になります。「詩吟」「習字」などは高齢になって学ぶことができました。楽しく、充実できた日々に感謝です。コロナ禍で、たかのホームも変わりましたが、仲間と共に明るく楽しく過ごさせていただき、ありがとうございます。

北爪美ふぶ様

亡き夫のケアマネの紹介でたかのホームを知り、参加させてもらいました。そんな中で、皆さんと体操や雑談することが、ものすごく気分転換になっていると思います。日中はひとり暮らしなので、他の利用者との関わりが、今こうして元気に過ごせる基になっていると感じます。

阿部マサ子様

始めの頃は馴染めなかったけど、今では気心を知り、気軽に利用できるようになりました。たかのホームでおしゃべりと相談ができることが気持ちの支えになっています。

内山千代子様

「ああ、今年90歳。」一人でいる私を心配して、娘が『たかのホーム』の見学に誘ってくれた。

昔よく通った相川考古館の通り。そして着いた所の近所に、昔の友達達の住んでいた家もまだあった。家の形もそのまま懐かしかった。たかのホームのみなさんに友達にしてもらうことに決めた。

いよいよ始まった90歳の習字。孫が婆ちゃんのために用意してくれた習字道具を持って、たかのホームに来たが、どう筆を持ったらいいのか、気持ちは一生懸命でもどうしたらいいのか、友達の筆の持ち方、動きをまねてみた。書き上げてみたら点が一つ足りなかったり、線が多かったり。でも、まあいいか。

参加者の年齢は違うけれど、一生懸命生きてきた人達。私の話を聞いてくれる。同じ時代を生きてきた方々と友達になれました。愛老園は太田町婦人会で時々伺いましたが、たかのホームのことはお世話になって初めて知りました。いま、その友と楽しく日々を送っています。

(次項へつづく)