

ささえあい

No. 5

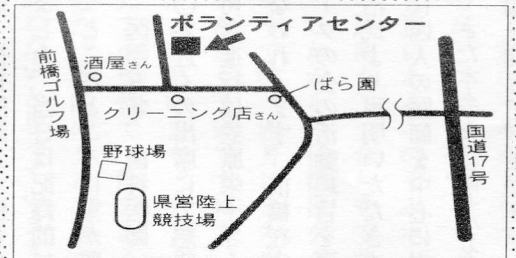
発行／前橋・在宅ケアネットワークの会

事務局 〒371-0045 前橋市緑が丘26-1 (市ボランティアセンター内)

TEL/FAX 027-235-6283

受付時間 帯 9:30~12:30

郵便振替口座 00150-2-155119

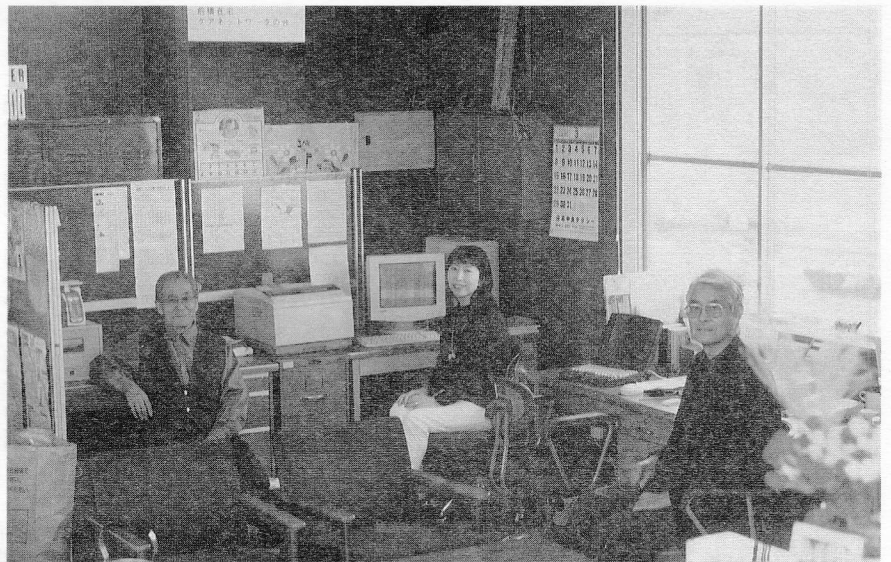


このささえあいは社会福祉医療事業団の助成により発行しています

新規一転 事務所が移転

春うらら、寒さから解放され、花一杯の季節を迎えて、仕事にも精がでるようになりました。

先日、はがきでお知らせしましたように、事務所を前橋市ボランティアセンター内に移しました。旧事務所を、



—新しい事務局ボランティアの皆さん—

写真右下から

登坂さん(火・木)、澤地さん(毎日)

倉林さん(月)、斎藤会長、

右上

神保さん(フリー)、井村さん(水)

石澤事務局長



お貸し下さいました富沢先生には1年半の間、事務所設立の大切な時期に、備品をととのえ会議や打合わせの場としても、何かとお世話をいただきしました。しかも、総て無償でお貸し下さいましたことを、心から感謝をいたし御

礼を申し上げます。

新事務所は、ボランティアセンターの職員(石井さんと竹村さんで大変親切な方達です)と同じ部屋なので、社会福祉協議会とは極めて密接な関係を保てるようになりました。また、3月から事務局常勤者の交替があり、金子和子さんから澤地まゆみさんになりました。金子さんご苦勞様でした。澤地さん宜しく願います。さらに男性ボランティアが、毎日交替でバックアップすることになりました。月曜日は倉林幸道さん、火と木は登坂重太郎さん、水は井村嘉孝さんで、もうひとり神保宏至さんがフリーで支援をする体制を取り、事務局を強化しました。スタッフ一同写真のとおりやる気に満ちていますので、ご期待下さい。！

スタッフを一新した所で、会員登録カードの見直しをします。まだ出していない方は先日の返信はがきに、必要事項を記入して4月30日迄に、総員もれなくご返送下さい。会員カードは、当会の事業を進める「鍵」となりますのでよろしく願っています。なおボランティア保険については、本紙の記事を参考にして下さい。それではみんなで力を合わせて楽しい「ささえあい」の会にしましょう。

(石澤)

地区懇だより

桂萱地区

 第一回
医療・保健・福祉
懇談会

小山 敦(亀泉町)



前橋在宅ケアネットワークの会はお年寄りの介護を支え三年になりました。前橋が十八地区にわけられ、我々、桂萱地区でも平成十年一月十七日(土)に第一回の医療・福祉懇談会が桂萱公民館で開かれました。当日は記録的に降った雪の後、ところどころに雪が残る悪条件の中、医師五名、歯科医師一名を含む、四〇名近くの出席にて懇談されました。司会進行は笠原栄子さんによっておこなわれ、まず、前橋在宅ケアネットワークの会の活動趣旨を事務局長の石澤治氏より説明いただきました。三年前に四人の医師を中心に市民の声でできてきた本会も医師七〇名、教育関係者、福祉関係者、市民ボラン

ティアを含め、総勢約三〇〇人に発展し、各自の知識を生かし、前橋全域におけるネットワーク作りが進められてきている。活動の主眼は、介護において、行政にも公的介護サービスがあるがすべての事例について網羅されている訳でもない、公的介護サービスで対応しきれない要望に答えることが趣旨である。と説明されました。平成七年は二〇件、平成八年は三〇件、平成九年は二七件の相談、依頼があり、内容は福祉施設や病院の紹介、介護者の臨



時介護ボランティア、公的サービスの幹旋等があったそうです。介護の方やお年寄りの中には福祉施設の利用が家族の恥ととらえる傾向もあることを指摘、お年寄りの介護問題について将来的にすべての人がお年寄りになることを考えて、ひとごとではなく自分のこととしてとらえ、『人と人が互いに支えあえる関係』を今から作り、介護意識の向上と啓蒙もこれからの課題とお話されました。

続いて、清水秀夫氏より地域福祉と公的介護保険についてのお話がありました。時間の関係上、二〇分で介護保険を説明することになりましたが、清水氏は限りある短い時間で、的確として分かりやすい説明をされ、四〇名一同、公的介護保険の不安と矛盾な点を理解することができました。清水氏の『保険があつて介護がない』という言葉が印象に残りました。改めて、時間を設定しもう一度講演されることが約束されました。

桂萱地区の医療と福祉について小板橋毅先生よりお話しがありました。公的介護保険が導入されると審査によっては今まで受けていたデイサービスが受けられなくなったりする可能性もある。境界で混乱が生じる事も考えられ行政が手の届かない所をこの会で支え

ることが望ましいと話され、ボランティアなので自分の空いた時間を利用することを基本に、無理がないこと、寝たきりでも、互いに電話を掛け合うことで支え合えるボランティアはできること、そして、まず、隣人をよく知ることから互いに支え合うことで、ネットワークが広がるようにと話されました。前橋ケアネットワークという大枠はあるが細かいところまでとらわれずに、桂萱地区の特徴をのばして行きたいとの意向を述べられました。会の終了後も一人一人何かしなければという思いにかられ、懇談が続けられました。今回の懇談会に出席してあらためて『人』という字が互いに支え合うと書くことを実感しました。

■お気軽にご参加下さい■

高齢者の住みよいまちづくりをめざす

桂萱地区(第4回)

医療・保健・福祉 懇談会

● ご案内 ●

日時: 平成10年4月11日(土) 午後7時~9時

場所: 桂萱公民館 1F会議室

これからどうなる 高齢者!!

平成12年度決定の介護保険について

◎各担当者が出席しますのでなんでもご相談ください。

前橋・在宅ケアネットワークの会 桂萱地区

小板橋 毅 TEL 261-2122

郷 幸男 TEL 269-0348

長江 厚子 TEL 232-2486

利根西地区（総社・元総社・清里）の第二回定例会が、元総社町みやま会館で二月五日、木曜日の午後五時から開催された。

今回は、年明けの最初のことでもあり、例会終了後ささやかな懇談会が企画されている。

定刻五時、本日の講義をお願いしていた、老年病研究所付属病院の高玉院長さんが見えになり、早々と講話を始められた。

司会を富沢先生に依頼されて、万事そののないよう取り運ぶ段取りは考えてはいたが、会議室の手狭と、先生の持参された映写設備が利用出来ない羽目になり、恐縮して猫のように小さくなっていた。

*

◎ 演題は「老年病の予防・再発防止のための十二条」、持ち前の軽快な滑り出し、お話しの中に笑いがあり、巧妙な話術に、遂引き込まれ、猫が何時しか虎に変身し、身を乗り出して、聞きはれていた。

酒は適度に、運動を心がける、食べ過ぎしない、バランスある食事、便秘、寒さに注意等、繊細に話され、更に、血圧は時々測定し、薬は、くれぐれも医師の指示に従って、服用するようにと事例を挙げ、面白おかしく結ばれた。

最近厚生省では、成人病を生活習慣病と位置付けて、対策を講じているよううで、私自身かかりつけの、富沢先生から、常に指示されている事項でもあり、頑張っているつもりだが、なかなか実行出来ず、「思ったりしたりする」ことの難しさを、現在深刻に味わっているところであり、胸にズシンと応えたひとときでした。

られたこと、的確な情報収集の下での地区連絡網の有効活用、ご出席した皆様の知人・友人に対する本会への加入のいざない、この二十一日開催される「永六輔」氏の福祉講演会の参加呼び掛けが話された。

*

◎ 次に元総社地区の小室八重子さんから、配食ボランティアの活動事例報

地区懇だより

利根西地区
(総社・元総社・清里)

第2回 定例会 の報告

猪俣典昭 (元総社)



ともあれ、素晴らしいお話しであり、本当に良かったと思っています。

*

◎ 講話の終了後は、本例会の主催者である富沢先生から、所要による遅参のお詫びと講師の高玉先生に対する謝辞がなされ、続いてネットワークの会の設立趣旨、社会構造の変化に対応する地域での燐保、共助の在り方や、会に社会福祉財団からの助成措置が講じ

告があり、相原先生から、これに対する民生児童委員さんのタッチの仕方等についての、質疑がなされた後、会議は午後六時三〇分に、無事終了する。

(出席者合計 二十六名)

*

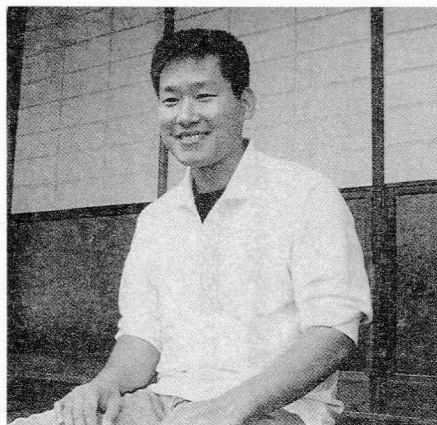
◎ 例会終了後は、懇親会で談論風発、カラオケを入れて、他地区の人との交流を深めながら、楽しい語らいの時を過ごしましたが、昔から、「お医者さ

んの不養生」との定説が嘘のような、現在の医師の健康に対する配慮（喫煙・飲酒）を身に持って実践されている。特に多野郡上野村の高血圧減少作戦、塩分過多の解消や、村あげての夜間トイレの改造戦略等、真剣に取り組まれた黒沢村長さんや、保健所の月所長さんの顔が、彷彿と浮かび上がってきた。また、草津町日赤分院での活動事例で、塩分抑制、減塩味噌汁、麦飯ごはんの提供や、秋田県男鹿半島のシヨツル鍋の影響による老人病の多発等、塩分の取り過ぎに注意することの大事さと、バランスのある食事の摂取に心がけるようにと話された。

次に、勢多郡富士見村白川郷での、土饅頭や、あたった、かすったの事例から、脳血栓の注意事項、睡眠中にも水分が流出し血液が濃くなることから、早朝、起きぬけ時のジョギング、運動等は、脱水状態にならぬよう配慮が必要とのことであった。

以下、ストレスをためない、良く睡眠を取る、過労は禁物、タバコは駄目（アルツハイマーの予防にきくとの異説もある由）、姿を垣間見て、心洗われる気がしました。





飯島龍一郎さん

在宅ケアネットワークのみなさん、
こんにちは。
「ささえあい4号」で、配食サービスをしながら、「元気な老人一〇〇人」を作りたいと宣言した、登坂重太郎の

訪問記

話題の“グループホーム”を訪ねて

登坂和江(青柳町)

娘、登坂和江です。

斉藤先生にも相談に乗っていただき、まずグループホームを勉強してみることになりました。

さて私は恥ずかしながら、福祉の方向に目を向けてから、まだ日が浅いもので、グループホームとはどういうものか、ぜひにも勉強しなければいけないと感じました。

二月二十日に退職して以来、ほのぼのの荘の清水さんに話を聞いたりしていました。幸いにも、佐波郡東村の大井診療所事務長さんから、群馬町に個人でグループホームを始めた人がいる、という情報を得て、会いにいきました。

そこは稲荷台ホームといい、設立したのは飯島龍一郎さん。それからというもの、飯島さんのお世話で、すばらしい実績のあるグループホームを、一緒に見学させていただきました。

■元気な亀さん、陽気な鶴さん

埼玉県坂戸市にある「元気な亀さん」「陽気な鶴さん」。ここは痴呆の老人、知的障害者、学童保育と、すべて一緒に、さながら大家族といった様子でした。

はじめのうちは地域で受け入れられず、近くの公園に遊びに行ったら、市長から「この公園は、ちびっこお母さんの公園だ」と言われたりして、な

「元気な亀さん」
「陽気な鶴さん」の
チラシから



園長さん

今年の招負



明けましておめでとうございませう
「亀さん」を勉強を始め、アッという間に6ヶ月が過ぎ、初めての新年を迎えました。
何をどう勉強したらいいのか、やらしめられ様になりまして、まだまだ足りない自分に反省の事も多々あります。それどもこの仕事を続けたいという、沢山の御褒めを頂いて、耳を傾けられ自分でありたいと思っております。おかげさう、優しい人々に囲まれ自分を最大限に引き出し笑ひも涙も留めずと一緒の素晴らしい日々は、私の夢でありました。またこれが人間の本当の欲求だと気づき、よいと思っております。

早くも「亀さん」を現実には、今、頼むべき完成品に終わらしてしまふ事のない様、これからも留めず、少しづつ華やかになる様、自己の向上をはめ、体験しゆきだと思っております。何にせよ、この先も変わる事は、沢山の感謝を与えられ、色々な利用者の皆様と園長はじめ、スタッフの方々に感謝します。そしていつまでも留めずの笑顔が見られまふ様、御健康と御多幸をお祈りし、ペンで置きたいと思っております。

<幸野明美>

なかなか苦勞があつたようです。

■麦の穂

栃木県益子町にある「麦の穂」は、知的障害者のグループホームで、山の中腹にあるログハウスが、静かな環境の中にたたずんでいました。

■憩の家

ログハウスといえば、わが県の利根郡昭和村にある「憩の家」は、中央病院の看護婦だった清水美代子さんのお父様が、さる大病院で亡くなった時に、「病院は地獄だ」と言った言葉がきっかけで、郷里の昭和村でグループホームを始めたのでした。

中は山小屋ふうで、清水さんの人柄



のぞみホーム

のように温かく、安らげる家でした。

■のぞみホーム

栃木県下都賀郡にある「のぞみホーム」は、普通の民家を二つ合わせて改築したもので、これからの目標はグループホームだそうです。四月にこちらで研修させていただく予定ですので、次号で報告したいと思います。

以上、作った方の個性で、魅力あるものばかりでした。県内のグループホームをすべて訪ねたいと思っています。私にはどんなグループホームが合っているか、前橋という地域が、どんな形のグループホームを必要としているかよく考え、一緒にやってくれる仲間、場所探しも重要です。今から一つひとつ

つが楽しみです。

もちろん配食サービスの夢も捨てていません。元気な老人やっぱり一〇〇人！目標です。父も近くの一人暮らしの老人を集めて、夕食会をやるうと意欲に燃えています。父娘でがんばりまっす。応援してくださいね。

PS・ネットワークの会員の郷さんが主催された、バリアフリーの展示会を見に行きました。全国でもがんばっている人たちがいることを知って、私も魂をバリアフリーにして、応援していきたいと思っています。早く分かっていたらお手伝いできたのに残念です。みなさんも、ぜひ一度ご覧になつてください。ではまた、お元気で。



●ささえあい原稿・大募集

会員の皆様、第5号の「ささえあい」をお届け致します。原稿を頂戴した皆様、ご多忙の中をありがとうございます。

いつも急ごしらえのドタバタ編集で行届かない点が気になります。しかし、会と会員をつなぐ唯一の掛橋。まずは期日通りの発行が大切です。

会員の皆様の小さな体験やアイデアなど会に関することなら何でも結構です。ご投稿下さい。大歓迎です。

ご投稿にあたっては一行十七文字でお願いします。写真があればなお結構です。どうぞよろしく。

(編集委員会)

紹介 ボランティア保険

前橋市ボランティアセンター 石井 幸雄

ボランティア活動者の補償制度として昭和五十二年度に発足しました。当初約一万人の加入者は、現在は一二〇万人を超える規模に拡大しています。この背景には高齢社会におけるわが国のボランティア活動への意識の高まりとそれを担う活動者の著しい増加、環境保護や阪神・淡路大震災を契機とした災害救援ボランティア活動など活動領域の拡大などが挙げられます。

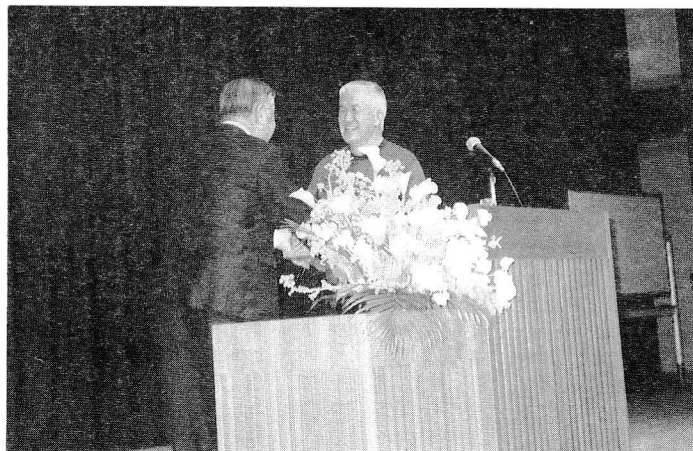
平成十年度は新たにCプランが加わり更に充実しました。保険の掛金は、Aプラン三〇〇円、B五〇〇円、C七〇〇円、D(天災危険補償付)二七七〇円です。一部を除き市社協及び県社協からそれぞれ一〇〇円の助成があります。対象となる活動は、日本国内における活動で自発的な意思に基づき他人や社会に貢献する活動、無償の活動(費用弁償程度のものは無償に含めず

す)です。補償期間は、毎年四月一日午前〇時から翌年三月三十一日午後十二時までです。四月一日以降の加入については、申込手続き完了した日の翌日午前〇時から当該年度三月三十一日午後十二時までとなります。補償対象となる事故は、①傷害事故②ボランティアがボランティア活動中の事故によりケガをした場合です。例としてボランティア活動中転んでケガをした、活動に向かう途中交通事故にあつたなど。②ボランティアがボランティア活動中の事故により他人にケガをさせたり、

他人の物を壊したことについて法律上で損害賠償責任を負った場合です。

ただし、自動車による事故は、ボランティア自身のケガのみが補償の対象となり、対人・対物事故などの賠償責任については補償の対象になりません(自動車保険があるため)。

事故があつた場合は、三十日以内に前橋市ボランティアセンターに届け出てください。その他字数の都合上省略した部分がありますので詳しくは、前橋市ボランティアセンター ☎二三三ー三八五八にお問い合わせください。



福祉講演会・大盛會!!

二月二十一日、前橋テルサ大ホールで、第二十回例会に引き続き、テレビやラジオで大活躍の永六輔氏を迎えて講演会が行われました。

二階席から、客席通路を通じて突然登壇するという、意表をついた演出に客席からドツと拍手が沸き起こり、和やかな雰囲気での幕開きとなりました。豊富な知識と経験に裏付けられた話の中から、ボランティアの本質、心がけ、ありかたなどを分かりやすく、また時には歯に衣着せず語りかけ、参加者はすっかり「永六輔の世界」に引き込まれました。

中でも印象に残ったのは、ボランテ

ィアは相手に選択してもらうこと、自分も楽しんで長続きさせることが大切だ、ということでした。わけの分からない横文字を減らし、できるだけ日本語を使っていこうという提案には、深く共感を覚えました。

時には脱線もし、ユーモアを交えながらの二時間はまたたく間に過ぎ、非常に有意義な講演でした。

講演会終了時に寄せられた七十数通のアンケートをまとめますと、「ボランティアのことがよく分かった。永さんの話をまた聴きたい」というものがありました。

アンケートの中から、主なものを紹介します。

「とても楽しく、反省させられることも、深刻にならずに考えさせられました。私もいつも自分が楽しくなければ

相手を楽しませたり、心を開かせることはできないと思っておりました。気軽に長く続くようなボランティアをしてゆきたいと思いました」

「永六輔様の素晴らしい話術に引き込まれ、時のたつのも忘れて楽しませていただきました。同時にボランティアの本当の意味、ありかたを教えていただきました。また、多くの事例もうかがえ勉強になりました」

「期待以上によかった。ユーモアの中に基本的、本質的なものを多く含んでいる。ボランティアは楽しく疲れないようにする。援助についても相手に選んでもらうことが大切」

さらに「この会を初めて知りました」と書いた人が相当数あり、宣伝が十分であることが分かりました。また「ボランティアに参加してみたい」という声も数件あり、その後、会員の申し込みをされた方が十数人いました。

講演会を盛会裏に終了できましたことを、大変うれしく思っています。ご協力いただいた方々に心からお礼を申し上げます。会が終わったあと、皆様の善意の募金が133,511円集まりました。次回の講演会に使わせて頂きます。ありがとうございました。

(石澤)

第21回例会のご案内

- 日時／4月18日(土)
午後1時半～
- 場所／前橋市中央公民館
第5会議室

＝ 話題提供 ＝

- ①在宅での『排水・排便』
——心地好く上手にするため——
鈴木陽子氏(訪問看護婦)
- ②高齢者のための住宅改造の考え方
難波伸夫氏(一級建築士)
- ③昨年度の活動をふり返って
石澤 治氏(会事務局長)
- ④自由討論

■ぜひご出席ください。
同封の出欠のはがきをご返信下さい。

前橋在宅ケアネットワークの会

第2回 総会の予告

- 日時／6月20日(土)
午後1時半～
- 場所／職員研修会館
社協3階ホール
- 記念講演／演題・未定
講師・斎藤龍生先生
(国立西群馬病院・副院長)