



高齢社会において 今後取り組むべきことは

～超高齢社会の中で生きがいを持って生活するために～



公益社団法人
大阪介護支援専門員協会
副会長 あめし
雨師 みよ子

我が国は世界に類のない超高齢社会を迎えている。今後高齢化率は上昇を続け、平成25(2013)年には25.1%(4人に1人が高齢者)となり、平成47(2035)年に33.4%で3人に1人となる。さまざまな形態をもつ高齢者がどのように生活をすれば、いきいきとした生活ができるかが重要になってくる。その中でも認知症の問題は、今後4人に1人が認知症になるといわれていることから、その取り組みが必要である。地域の中でネットワークを作り支えるといわれているが、認知症で介護施設や精神科病院に長期入院する人が増えている。施設や病院の各役割があるが、やはり在宅で家族や友人と楽しく過ごせるような環境が必要と思われる。大きな課題として、支える側の知識不足、対応の経験不足が言われている。今後は、同年代のシニアで支えあうシステムづくりや支援が必要である。認知症を正しく理解でき、対応を知る様々な研修だけでなく、自分が認知症になった時に誰かが支えてくれるシステムづくりは社会的な意義が大きいと言われている。病院・施設で治療をして安定すれば、「いつかは自宅で共に生活をしたい」と思う人が多いのではないだろうか？正しい治療のもと、自分の家でいつものように家族等と一緒に暮らすことができるような支援体制ができればと思う。国の認知症施策では、オレンジプラン^(※)にも盛り込まれた「認知症初期集中支援チーム」と「認知症地域支援推進委員」を全市町村に配置する施策が平成27年4月から順次実施されることに期待したい。

これまで、YMCAが実施されている中高齢者・高齢者福祉事業の「大阪府介護支援専門員研修」や「いきいきエイジングセンター」事業の～シニアのためのダイナミックツアーinハワイ島&オアフ島～等に関わらせていただいた。元気な参加者とのふれあいの中で、元気なシニアの方々がアクティブに行動される姿を垣間見ることができ、これから地域で生活する元気な高齢者には、介護予防事業と高齢者が活躍できる場や交流できる場

等の環境整備が必要であることを実感した。

現在、地域で実施されているYMCAの「すべての人々が豊かに生活できる社会を共に実現する」活動は、まさに子どもから大人までを対象とした、地域に根付いたグローバルな活動を実現されていると言えるだろう。高齢社会の中で、すべての人々がいきいきと生活できる社会を実現するための事業の発展を祈願する。

(※)オレンジプラン…厚生労働省 認知症対策検討プロジェクトチームが策定した「認知症施策推進5か年計画」(平成25年度～平成29年度)

あめし 雨師 みよ子

大阪介護支援専門員協会 副会長
 全国訪問看護事業協会 理事
 大阪府訪問看護ステーション協会 理事
 大阪YMCA シニア事業部 アドバイザー

略歴

看護師・主任介護支援専門員。
 大学病院・東大阪市保健所等の勤務後、平成6年より訪問看護ステーション管理者、平成12年には同ケアプランセンター管理者兼務となり、平成21年より大阪府看護協会に勤務、訪問看護事業部長を経て、現在教育研修部参事で教育事業に携わっている。

INDEX

- ・高齢社会において今後取り組むべきことは
～超高齢社会の中で生きがいを持って生活するために～ 1P
- ・ボランティア活動紹介 ～シニア事業～ 2P
- ・国際ナショナル・フェスティバル
・第18回らくらく車いす登山 3P
- ・食育コラム ・YMCAたかつきあま保育園起工式
・早天祈祷会 ・会員 ・賛助会員 4P

大阪YMCAの使命

- 大阪YMCAは、聖書に示されたイエス・キリストの愛と奉仕の生き方に学び、YMCAの世界的な運動に連なり、希望を持って、共に生きる社会の実現をめざします。
- ボランティア精神をはくくみ、互いに協力し、明るくあたたかい地域社会の形成に努めます。
- すべての世代の人びとが、出会いと生きがいを見いだすための、生涯にわたる気づきと学びの活動を展開します。

- 未来を築く力強い子どもたちを、家庭・地域社会と共に育てます。
- 生命を尊重する心を養い、自然と人間が調和する働きをすすめます。
- 世界の人のひと力を合わせ、環境、人権、貧困の課題に取り組み平和で公正な世界をめざします。

大阪YMCA ボランティア活動紹介

～シニア事業～

すぎむら とおる
YMCAサンホーム 施設長 杉村 徹



急速に高齢化が進む状況については本紙1面の通りですが、大阪YMCAは1991年から豊かなシニアライフのありようを検討し、1997年に高齢者支援施設大阪YMCAサンホームを開設、入所者とご家族の隣人として携わり、またノウハウの蓄積を続けて参りました。そして現在は、関連3法人(社会福祉法人・公益財団法人・学校法人)が連動しながら、元気な高齢者の支援とその指導者養成、介護を必要とする方とご家族の支援、職業あるいはボランティアとしての介護者の養成等を総合力を活かして展開しています。

公益財団法人が運営する「大阪YMCAエイジングセンター」では、昨年からはウォーキングや陶芸などの「The Y・遊びの学校・シニアカレッジ」を開講するなど、いつまでも生き生きと意欲を持って人生を過ごしていただくためのプログラムを提供しています。また、大阪府からは専門職の資格更新研修を受託しています。社会福祉法人が運営する「YMCAサンホーム」を中心とする高齢介護事業は、平均寿命の伸びや虚弱高齢期(健康寿命の後、人生を全うするまでの数年)

の発生という時代を迎え、認知症や介護の重度化に対応した介護支援を提供し、併設する地域包括支援センターでは、貧困や虐待といった社会問題に向き合い、相談者に寄り添った支援を行っています。また、多様な資源を地域にどのように還元するのか社会から問われる中で、大阪府社会福祉協議会が推進する社会貢献事業にも積極的に参画し、セーフティーネットで救いきれない方々への物心両面での支援を行っています。

また、台湾や中国などのアジア地域においても高齢化が進んでおり、介護予防や介護全般に関心が高まっています。大阪YMCAは海外のYMCAや行政機関と協働し、実習や見学を積極的に受け入れるとともに、各法人からスタッフを派遣し、「世界の中の日本」を考えることのできる人材を育成することにも取り組んでいます。

高齢者支援を通して人を育みつつ、地域になくはならない存在であり続けるために、法人が連携し、継続しながら丁寧に人と関わり、共に生きる社会の実現を目指します。

大阪YMCA会員 芳澤 伸之

ボランティアなんておこがましい。とにかく楽しんでます!

YMCAサンホームとの出会いは今から15年前のことです。掲示板に「喫茶ボランティア募集」を見つけ、毎週土曜日に喫茶ハーモニーのカウンターに入ったのがきっかけです。それまでのメニューにないモーニングサービスを始め、前日にはサラダなどの下ごしらえ、当日は早朝からパンの買い出しやゆで卵作り等、台所に立った事のない私には未知との遭遇でした。モーニングサービスの噂は瞬く間に広がり、オープン9時にはサンホームの入居者が続々と降りてこられ、限定15食はあっという間に完売でした。カウンターやテーブル席での高齢者との会話や歌等を楽しみ、終日サンホームでの楽しい一日を過ごしたものです。しかし仕事の都合で、止む無く「マスター職」は3年で幕を下ろしました。



入居者の車いすの汚れ(座面から車輪にかけての食べこぼしによるもの)が気になっていましたので、大阪河内ワイズメンズクラブ主催の「らくらく車いす登山」に合わせて、「車いすの清掃と点検をしよう」と思い立ったのが10年前でした。以降、毎回20台の車いすを半日かけて各フロア毎に清掃しています。また嬉しいことに、5年前から大阪商業大学高等学校の教諭と生徒さんたち約20名が必ず参加しています。若い力が加わり、明るい声が響き渡り清掃業務にも一段と活気が出てきました。清掃後の生徒さんたちの茶話会も楽しいものです。若い力ってやっぱりいいですね。ここまで続けられたのもスタッフ・ボランティアの皆様方、そして大阪河内ワイズメンズクラブの皆様方の力添えだと思います。

昨年から「ながくつ会」を立ち上げました。YMCAサンホームの車いす清掃・近隣の高齢者施設の車いす清掃・河内永周周辺の清掃業務と徐々に活動範囲を拡大しております。これらは、まさしくサンホームの喫茶とのご縁がきっかけです。私は決してご奉仕とは思っておりません。立案・計画・目標・実行・反省を楽しみながら体力の続く限りENJOYして参ります。

一般社団法人 ふせ支援ネットワーク代表 前川 淳

押しつけにならないように ボランティアをするにあたって、アドバイスをいただきました。

皆さんは高齢者・障がい者の意思を尊重するのは当たり前のことと考えていますか?ボランティアや支援に関わる方々に聞くと、一様に「当たり前で、とても大事なことと考えている」とお答えになると思います。しかし、実際に利用者の意思を尊重しているかと考えると、意外と難しいものであることがわかります。私たちは本人の思いを尊重しているようでも、利用者は窮屈さやしんどさを感じておられることも多いようです。



利用者の意思を尊重するためには、まず利用者の方々の気持ちを理解するところから始める必要があります。利用者の中には、表面上で感謝の気持ちや従順に振舞うことに慣れてしまっている方も多くいます。支援者に自分の素直な気持ち、特に相手が嫌がることを伝えたい人もいます。それは、人に世話になっているという負い目や、支援者やボランティアの協力がなくて生活がうまくいかないためイヤなことを素直にイヤと言えないことも影響しています。

支援者は「ありがとう」といわれるとつい安心してしまいがちですが、それが利用者の本心がどうかを確かめる必要があります。利用者は支援者に比べて弱い立場におかれていることを理解するとよくわかりますが、支援者にとって気持ちのいい言葉を話すことで、その場をやり過ごして本心を言わない利用者も多くおられると思います。

ご本人の気持ちに寄り添い、意思を尊重する雰囲気を作る上で大切な視点として、以下のことがあげられます。

- ①イヤなことはイヤといえること
- ②返事を待ってもらって、ちょっと考える時間を取れること
- ③一度言ったことを蒸し返すことができること

このような雰囲気をつくりながら利用者と一緒に過ごせることが、とても大切だと思います。支援者にとっては困難なことも多いですが、皆さんいかがでしょうか。

前川 淳
福祉職員として15年障がい児支援にあたる。その後、専門学校講師を経て、現職。大阪YMCA 人権研修会 講師等。

International Festival

大阪YMCA インターナショナルスクール 校長 John Murphy

しょうじ きよかず
(訳) 事務局長 小路 清一



大阪YMCAインターナショナルスクール(OYIS)は、第11回インターナショナル・フェスティバルを5月17日(土)に開催しました。快晴に恵まれ、終日OYISと地域の皆さんと、楽しさと笑いと交流に満ちた一日となりました。PTA、生徒、教職員がこの日のために何か月も準備をしてきました。生徒や学校関係者の生き生きとしたステージがあり、食べ物、飲み物、ゲームなどのアトラクションがグラウンドに所狭しと並びました。皆様に多大なご協力をいただいたお蔭で、本校の教育プログラム充実のためだけでなく、YMCAが継続的に実施している東北の復興支援にも役立てるための抽選会も実施できました。

このフェスティバルの目的は、グローバルな意識を高めるという本校のミッションに沿って、全てのOYIS関係者の協働精神を高めようというものです。そのような意味で、本校のかけがえのない支援者である大阪市国際担当職の皆さんや町内会の皆さん、また大阪土佐堀ワイズメンズクラブの皆さんのご参加が得られたことも光栄の至りでした。



国際バカロレア(IB)学校のひとつとして、日頃IBのLearner Profile(目指すべき学習者像)に基づき、バランスの取れた地球市民としての教育を施すことに注力していますが、フェスティバルの一日を通して、「principled 高潔さ」「caring 思いやり」「open-minded 開かれた心」など、Learner Profileの様々な側面が強調されました。これらは、YMCAの価値観の核となっている、caring, honesty, respect, responsibilityと大きく重なるものです。



インターナショナル・フェスティバルでは、本校OYISのベストな部分を見て頂くことができました。この本校の最も大切なイベントにあたり、私達を支えていただいた皆さんに心から感謝させていただくとともに、2015年5月23日に予定しています次回第12回のフェスティバルを楽しみにしています。

第18回目を迎えた

らくらく車いす登山

すぎむら とおる
YMCAサンホーム 施設長 杉村 徹



らくらく車いす登山は身体に障がいがあり、外出する機会が少ない方々に自然と触れ合う機会を設けることを目的として、毎年4月の最終日曜日に開催されており、今年は4月27日(日)に開催されました。総勢117名が生駒山に整備された「らくらく登山道」を、素晴らしい景色とさわやかな新緑を堪能しながら登りました。途中には、日本パークレンジャー協会の方々が行うネイチャーゲームあり、参加者の交流が深まりました。

このプログラムには、YMCAサンホームで職業体験を受け入れるなど日頃から関係を深めている東大阪市立意岐部中学校や、毎年多くの社員が参加されるザ・リッツ・カールトン大阪様などから、たくさんのボランティアが関わっています。

5月5日から11日まで、アジア全体のザ・リッツ・カールトンホテル様では、口唇裂、口蓋裂、腫瘍、火傷といった顔に障がいを持つ子ども

ちへ国際的な医療慈善活動を行っているNPOへの寄付のために、「SMILE CAKE」(スマイルケーキ)を販売されており、今回のらくらく車いす登山参加者もこの趣旨に賛同し購入されていました。

らくらく車いす登山を通して、YMCAと地域の企業や団体、人と人の繋がりが広がっています。大阪YMCAが掲げる「ネットワーク型福祉社会」が地域に広がるための働きを、これからも進めていきます。





水無月

YMCAサンホーム スタッフ
うづら ようこ
卯津羅 陽子

6月は季節の変わり目で、衣替えや梅雨入りの憂鬱な季節ですね。そして、ちょうど1年の半分を終える月でもあります。

6月30日は、残りの半年を無病息災で過ごせるように「夏越祓(なごしのはらえ)」という行事が各地で行われ、「六月」の名の付いた和菓子「水無月」を食べる習慣があります。

水無月は、小豆がのった「ういろづ」のことで、割れてとがった氷をイメージした三角形をしており、天然氷についた泥に見立て、伝承的な魔除けの意味として小豆を乗せているのだそうです。

かつて氷は高級品で、毎年6月1日に、金沢の氷室(冬にできた氷を夏まで保管できる場所)から江戸に献上されたといわれます。その距離はなんと約500キロ!今のように車や保冷設備が無い時代、飛脚が4日間昼夜を問わず走り、氷を届けたというから驚きです。献上氷を待ち受ける江戸庶民も、6月1日が近づくと「お氷さま」の飛脚一行が通るのを楽しみにし、沿道で「長持ち」から跳ねる氷水のしぶきを一滴でも浴び、氷の恩恵(無病息災)を受けようと待ち構えていたのだそうです。そんな庶民がめったに口にすることのできない氷に見立て、売られたのがこの「水無月」という和菓子なのです。

冷たいものは冷たくて当たり前と思っている今日ですが、ほんの50数年前までは、それが、「当たり前」ではなかったということ。そんな状況でも、涼を目で楽しもうとする発想力と無病息災の祈りとが合わさって形作られた「水無月」が、今、この時代にまで受け継がれ、伝統となって食べ続けられているということに感慨深さがあります。

私たちも、便利な時代に感謝するとともに、先人のように、「思いを込めて工夫を凝らす」ということを忘れないようにしなければ…。

水無月が売っていても見向きもなかった私ですが、一年の折り返しに当たる6月30日には、そんなことを思いながら、残り半年も頑張りう!という気持ちで、水無月をいただくと思います。



簡単「水無月」の作り方 (15cm×15cmの耐熱容器)

【材料】

A 小麦粉 90g 上白糖 70g
片栗粉 10g 水 300cc

甘納豆 40~50g

【作り方】

1. 材料の**A**を泡だて器でよく混ぜ、茶漉して漉しながら、50ccを残して、耐熱容器に流し入れる。残した50ccに甘納豆を浸けておく。
2. 容器の両端を1cmずつ開けてラップをかけ、600?の電子レンジで約8分間加熱する。
3. レンジから取り出し、1で浸けておいた甘納豆を流し入れ、再度ラップをし、約2分間加熱する。
4. 型に入れたまま荒熱をとり、完全に冷めたら型から取り出す。

【ポイント】

- 冷蔵庫に入れると固くなるので、常温で冷ましてください。
- 6cm以上の深めの容器で作る。浅いと溢れてしまいます。

YMCAたかつきあま保育園 起工式

4月19日(土)、YMCAたかつきあま保育園の起工式が行なわれました。

日本基督教団高槻日吉台教会、小笠原純牧師の司式により神様の御恵みの中、当日はお天気にも恵まれ、たくさんの方に見守られ無事に行なうことができました。地元自治会関係の方、YMCA関係者、建築関係者など、約40名の出席がありました。

ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。今年末には竣工予定です。工事の無事と安全を祈ります。



大阪YMCA早天祈禱会

YMCAを愛する人びとによって共に祈る時(毎月第3金曜日予定)が持たれています。YMCAの様々な場で活動されている方々にお話をいただき、人生の歩みを分かちあう恵みの時としています。

■第254回 日時…2014年6月20日(金)7:30~8:30

証し…中井 正博さん
(大阪北ワイズメンズクラブ 会員)

場 所…大阪YMCA会館 10階 チャペル

問合せ…大阪YMCA 本部事務局 総務

TEL: 06(6441)0894 E-mail: info@osakaymca.org

■会員・賛助会員としてのご協力に感謝申し上げます。

2014年4月度報告

【新規会員】

飯阪 雅善
井関 友香
鶴崎 帆波
越後 友貴子
金利 紗
楠川 里美
小西 真結
山上 実穂
下野 瑞季
田中 有香
田邊 波子
西山 紗央理
箭野 彩花
結城 美沙

【継続会員】

足達 泰司
飯沼 眞
池田 和弘
池田 俊一郎
石田 易司
石橋 恵
石橋 ルキ
伊藤 圭介
乾 東雄
井上 巖
井上 公男
井上 都志弘
井上 佑起子
井上 陽子
今井 利子
今西 正典
岩坂 正規
岩坂 正雄
植下 五郎
植田 延江
宇野 義男
梅田 正俊
江見 淑子
惠美奈 博光
大藪 芳教
小笠原 純
尾形 丈二
尾和 信孝

加計 純子
鍛冶田 雅弘
樫本 高廣
粕谷 和彦
粕谷 隆
加藤 寅雄
金岡 重雄
金田 恒
川岸 清
川添 貞子
川谷 いずみ
川端 和歌子
川俣 茂
河本 彩花
神田 尚人
神田 緑
北村 知三
北村 雅代
北村 良蔵
木村 容子
國友 朝子
黒島 里歩
黒田 晴香
小西 治子
坂本 かおり
佐川 隆二
佐藤 祐規子
里脇 亜美
篠田 桂司
島田 恒
條 イサヨ
城 純一
小路 修
杉浦 眞喜子
杉原 知恵
高田 真由子
瀧口 敏行
田口 真梨子
武井 和子
竹花 マリ子
田中 八重子
谷川 寛
谷川 俊一
谷川 晴瑠佳
谷村 睦

原 久美子
玉井 久美代
津野 忠昭
鉄谷 明
寺岡 博也
寺川 克
土居 香菜子
藤堂 裕
中井 千尋
中芝 永次
中谷 哲造
永野 文規
中村 勝吾
中村 隆幸
中村 雅俊
西川 香
錦織 一郎
西澤 颯
西野 陽一
西村 和雄
西村 博子
二宮 聡
能條 未波
野村 忠彦
則武 秀尚
灰谷 隼夫
橋本 和子
橋本 恵之
橋本 正晴
長谷川 洋一
梶 雅生
浜野 慎也
林 純三
兵頭 加奈子
廣島 義夫
福島 文子
福永 嘉彦
福山 正和
藤井 英世
藤井 道雄
藤村 三郎
藤好 基子
藤原 重信
藤原 正巳
前田 貴史

前出 孝子
牧口 望
牧口 光
松尾 博之
松岡 慶一
松倉 幸作
松下 徹
松野 五郎
松原 伸幸
三浦 明
水川 雄太
三牧 勉
村井 達司
村上 徳光
森浦 隆之
文字 文男
保田 圭子
八木 浩一
柳谷 利起
山内 信三
山口 肇
山崎 憲
山田 孝彦
山田 理学
山本 直嗣
横井 武男
吉岡 香代子
吉田 晴津子
吉田 由美
吉村 啓子
米澤 保男
若木 正美
脇本 博
鷺谷 糸津子
和田 早苗
渡辺 宏子

【継続賛助会員】

株式会社
ジャパンパレツジウエスト
共栄社化学株式会社
株式会社西島製作所
京王観光株式会社
株式会社
朝日新聞社 大阪本社