

高齢者にやさしい地域づくり 「お互い様」の気持ちで

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と介護予防研究チーム 研究員 宇良千秋



平成27年1月27日に厚生労働省は、認知症施策を加速させるための新たな戦略を取りまとめて、「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～（新オレンジプラン）」を公表しました。それによると、2012年時点での認知症高齢者数は全国で462万人（65歳以上高齢者の約7人に1人）と推定されていますが、これが、2025年には約700万人（約5人に1人）に達すると推計されています。今回公表された新オレンジプランの基本的な考え方は、「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す」というものです。

しかし、この基本方針は、認知症の高齢者だけに必要な考え方ではなく、一般の高齢者にとっても必要な考え方ではないでしょうか。程度の差はありますが、年を取れば誰もが若い頃に比べると、作業のスピード

が遅くなったり、効率が悪くなったり、あるいは、うまくできないことが多くなったりします。それに対して周りの家族や仲間がいららして怒ったり、非難したり、時には本人のためを思って改善させようとしたりすることがあるかもしれません。しかし、そうしたことは多くの場合、本人の自尊心を傷つけ、「自分は周りの人からバカにされているのではないか」、「自分は周りの人に迷惑をかけているのではないか」というような気持ちを引き起こしやすくなります。

このような体験が重なると、本人は生活のいろいろな場面で自信がもてなくなったり、人と関わるのが億劫になって生活が不活発になったりしてしまいます。これからの時代、高齢者にやさしい地域づくりを実現するためには、高齢者本人がうまくできなくなった自分を受け入れながら現実の生活に適應していくスキルを身に付けたり、周りの人がいらら

したり怒ったりせずに、高齢者のペースに合わせて寛大な態度で接するというスキルを身に付けることが必要なのではないかと思います。認知症高齢者とその周りの人の態度についても、まったく同じことがいえるのではないのでしょうか。

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。だからこそ、みんなが「お互い様」の気持ちをもって、認知症の人の気持ちを理解して接したり、尊厳を大事にしながら支援したりすることができれば、たとえ認知症になったとしても機嫌良く生活できるのではないかと思います。「元気！ながさきの会」の拠点である長崎地区は、皆さんがたくさん住民を誘って様々な地域活動を15年も継続してこられていますので、「認知症高齢者にやさしい地域」の基盤が既にできているのではないかと思います。今後も、全国のお手本になるような事例をどんどん発信してほしいです。



岩瀬 優子

豊島区保健福祉部高齢者福祉課
高齢者福祉担当係長
(総合事業構築グループ)

今般の介護保険制度改正により、区が取り組む介護予防事業も大きく変わろうとしています。

これまでは、身体機能の低下を防ぐための運動プログラムの実施や、認知症予防のための講座の実施など、参加していただける方から改善していこうとする取り組みが中心でした。

これからの介護予防は、より身近な暮らしの場での取り組みに視点を置き、地域の皆さんが主体的に行えるように新たなサービスの創出や仕組みづくりに移行していきます。「元気！ながさきの会」の活動はまさに先駆的な取り組みといえるでしょう。

ところで、皆さんは「地域包括ケアシステム」という言葉をご存知でしょうか？誰もが住み慣れた地域で暮らし続けることができるようにするための仕組みです。当課においても昨年から講演

地域主体 で進める 心地よい「居場所」づくり

会などを通じ、啓発を行っているところです。この仕組みは、地域の皆様と一緒に作り上げていくことが重要とされています。

現在区内8か所の高齢者総合相談センターが核となり運営される「地域ケア会議（地区懇談会）」では、民生・児童委員、町会、商店会をはじめ介護サービス事業者など様々な方々が、ワークショップを通じてそれぞれの地域の課題を共有し、暮らしやすい地域づくりにするための工夫などを話し合っています。認知症の方にやさしいまちづくりの成果も上がり始めています。

中でも、「居場所づくり」をテーマに話し合う地域がいくつもあり、必要とされていることが実感されます。より身近な拠点として、空き店舗、空き家(室)を活用して、立ち寄りやすい「居場所」、何をするかは集まってから考えるといった皆さんの柔軟な発想により、拠点づくりの可能性が広がる期待とともに、今後すべきことが明確になってまいりました。

昨年より元気！ながさきの会とも縁のある東京都健康長寿医療センター研究所の研究事業「住民との協働による介護予防のまちづくり」に区も参加させていただいております。ここで得られた成果を地域の皆様と共有し、「心地よい居場所づくり」を皆さんとすすめていきましょう。

お近くの高齢者総合相談センター

- 豊島区医師会高齢者総合相談センター 西池袋3-22-16（池袋3丁目、西池袋1～5丁目、目白3～5丁目）
- アトリエ村高齢者総合相談センター 長崎4-23-1（南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目）
- 西部高齢者総合相談センター 要町1-5-1（長崎1丁目、千早1～4丁目、要町1～3丁目、高松1～3丁目、千川1・2丁目）

()内は所管地域



ご年配の皆さんの 「元気」に鼓舞され入会

昨年10月から区主催の「シニアパソコン入門講座」、引き続き、元気！ながさきの会主催の「Word入門」を受講しました。

アフリカ・スーダンにて医療活動と東北被災地にて健康農業等で活動するNPOに関わっていることから、長年メール送受信、文章作成は自己流でパソコンを操作していました。しかしながら、新機種のパソコンを購入しても、機能をほとんど使っていない現状にもどかしさを感じていました。説明本に挑戦してみましたが、傍らにわからない時教えてくれる人がいないと進みません。集中講座にも

参加してみましたが、復習しないとすぐ忘れてしまいます。

この講座は、パソコンの機能も熟知されている講師と受講者2対サポーター1の手厚い、親切なフォローに加え、毎週定期的なパソコンに挑戦できたことが技術の向上につながりました。今まで苦労していたレイアウト等瞬時に解決してくれ、毎週反復することで、様々な操作が無理なく身に付き、次回が待遠しい楽しい講座でした。

4月から【元気！ながさきの会】に入会し、水曜午後のパソコン講座を続けることにしました。それには、自身のパソコ

ン操作の向上に加えて、他の理由もあります。①私より20歳位ご年配の方のやる気、元気さに鼓舞されたこと。②パソコン講座を受講された方が次のステップとして、サポーター・講師として教える側で活躍されていることに感動したこと。③最近まで仕事をしていて、地域との交流に乏しく、その一歩になればと思ったこと。等々。引き続きご指導の程、どうぞよろしくお願いいたします。

(パソコン 高濱 英子)



次回が待遠しい楽しい講座でした。

一念発起「シニア変身講座-ファッション編-」受講

へんし〜ん できたかな？



ハンチングに紅いスカーフ。どうです？

日頃お世話になっている、区民ひろば長崎の職員さんから「シニア変身講座」への参加のお誘いを受けた。家内からいつも同じものを着ている、とやや軽蔑の眼で見られているので、で、と一念発起して「変身講座・ファッション編」を受講することにした。

当日は、ひろばの職員さんから、「いつもと違う！」と冷やかされながら、黒のジャケット、白いパンツにグレーのハットのいでたちで参加。持参した変身用小物は、白のトックリセーター、茶色のハットとブルーのスカーフ。

講師は、体形の欠点を隠すのではなく、目線を別なところに向けさせるようなワンポイントを目立たせる、目くらましの法則を使うのだとか。どうかな？という色も組み合わせによって感じ方も変わるそうだ。テーブルに広げられた変身用グッズのスカーフ、ハンチングを手に取り、スカーフの巻き方、シャツのボタンを一つ外すか、二つ外すか、教えてもらいながら試してみた。

自分では薄くなった頭髪を隠すのはハットとキャップしかないと決めつけていたが、案外ハンチングも好いかな？そして紅いスカーフもマアママアかな？これだけ用意すれば変身できるかも…。 (太極拳 大森 弘雄)

お仲間
募集●毎月第2木曜日
9:00～13:00●千早地域文化創造館
— お問合せ —

03-3956-9083

— 担当 関川 —

グループ
訪問

男の料理

10周年記念 ファミリーパーティー
家族招待 腕前披露

3月12日木曜日、男の料理教室が開始されてから10周年（113回目）を記念してファミリーパーティーを開催しました。

いつもは、11時30分頃になると、完成間近な焼き物や肉料理のソースなどの良い香りで調理室が満たされます。しかし、その日はいつもと少し様子が違っていました。それは、前日から準備したことや、初めての経験のせいだと感じました。ゲストの方や写真撮影の方の口や手の参加があり、大変賑やかでした。また、裏ワザをアドバイスしてもらったりして、和気あいの雰囲気の中、煮たり、焼いたり、捏ねたり、慣れない事をこなし、10品目と多くの料理を完成させました。（大塚）

ゲストの皆さん 評価は・・・？

●少し薄味ですがとても美味しくいただきました。

●講師の指導、仲間の協力、皆様の反応も良く心から感謝申し上げます。

●皆さんが一生懸命作って下さる様子、そして沢山のメニューにとっても楽しいひと時を過ごさせて頂きました。

●10種類ものお料理をいただきありがとうございました。出来上がるまでのプロセスを想像すると感心するばかりでした。お持ち帰り用の小さな袋など、細やかなお心遣いに感激しました。

●とても楽しかったです。団結して準備、後片付けの姿も見ることが出来ました。

自己採点 ☆☆☆!

腕に縫りをかけて作ったメインのタンシチューを始め全十品の料理の評価はどうだったか、身内ほど厳しい採点をするものなので、大いに気になります。

概ね好評でどうやら株を上げることができたようです。家庭では何でも作る人、得意なものしか作らない人、何も作らない人など様々みたいですが、「男の料理」でチームワークよろしく一丸となって料理に取り組む、明るく、楽しく、元気な姿と雰囲気を見てもらい趣旨は十分伝えることができました。結果は、堺マサキ的に”☆☆☆”と自己採点しました。（関川）

料理音痴の私が いつの間にか…

六感動員「口福」の世界に

私がこの教室に参加したのはちょうど2年前でした。最初は恐る恐る様子を見るつもりで見学しましたが、その日から会員になっていました。それは、きっと最初の印象が良かったのではないかと思っています。でも何か違和感があったのは確かです。「元気!ながさきの会」が、認知症予防の活動とは知らなかったためだと思えます。でもいつの間にか馴染んでしまったようです。

通常は、まず手順と材料の検討があります。作っていくうちに徐々に理解出来るのですが、この材料から、完成品を想像するのはとても難しいです。その後、必要

な材料の計算、買い物、切る・炒める・煮るなどの調理、出来上がった作品の盛り付けなど、日頃は使わない頭を使い、結構楽しい時間を過ごしています。

料理は、触覚(包丁や道具を使用する)、視覚(食材の見立てや盛り付け)、聴覚(お喋り? 煮たり焼いたりする際に素材から発生する音)、嗅覚(美味しそうな匂い)を動員することになります。そして、最後には味覚(試食)を使用して、五感プラス想像力(買物から作業のプロセスや出来上がり)の六感をフルに働

かせる事によって、口福が訪れるという、素晴らしい世界だと思っています。ちなみに、私は全く料理音痴なので、家庭では料理を作りません。多くの方が家庭でも作られているという事を伺って、驚いています。七里先生や、唯一の女性メンバー見米さんを見習い、1品でもよいので、作れるようになりたいと思っています。今後、200回、300回と回を重ねていけるように、元気で暮らしたいとも改めて思いました。(大塚)



2~3班に分かれ、同じものを作ります。時には似て非なるものが出来たりすることもある…

ご家族に聞きました。「男の料理に入って変わりましたか?」

奥様から
食に興味、弾む会話
家族、親せきに好評

▼料理することが楽しいようでテレビの料理番組をよく見るようになり、二人で料理の話が増えました。▼作業に集中している姿は家では見られない。少し感心。作った料理は親戚中で好評。食に関する話題は尽きませんね。▼頑張ってチャレンジしていた姿を見て、やれば出来ると感じました。知人にも参加するようおすすめします。▼生きる事は食へること、食に興味を持ち会話が弾みます。ルールに乗せて良かった。将来一人になっても大丈夫。娘、孫などの絶大な評価あり、始終ファミリーパーティーです。▼毎生き生きと参加しています。▼家が、家ではあまり変わっていません。

お孫さん
つつい進む著
楽しい新メニュー

▼料理や洗濯、掃除などの家事全般を全くしなかったジジを大きく変えた「男の料理」に私たち家族はとても感謝しています。机に並ぶたびにどん

どん美味しくなっていくジジの料理たち。つつい著が進みます。これからも日々腕を上げて、目指せ100歳シェフ!(大学生) ▼じじにはこれまで色々な料理を作ってもらいましたが、その特徴は集中的に同じものを作ること。一時「食べるラー油」なら「食べるラー油」を常備薬のように大量に作ったり「ピクルス」を遊びに行く度に持たせてくれました。なぜかブームでも去ったように口にするのが無くなってしまう。とはいえ、新しいメニューが加えられることはこれからも楽しみです。(中学生) ▼祖父が料理を作るとは私にとっては当たり前ですが、母にとつては、母が子供の頃、祖父が台所に全く立たなかったのだとても驚くことなのだそうです。そんな祖父が作る料理の中で一番好きなのは「ごま豆腐」。でも最近作ってくれません。祖父は新しい料理を習うとそれしか作らなくなりません。しかしなぜか「ピザ」だけは作り続けています。だから祖父というと「ピザ」が思い浮かびます。(中学生)



長崎小3年生28人と じいちゃん、ばあちゃん20人の ふれあい給食会

2月9日（月）「ふれあい給食会」に可愛い招待状を持って出かけました。

参加者は 男の料理 グラウンドゴルフ 太極拳 の各グループから20名 長小三年生28名 先生方を含め全部で50余名です。

体育館で 生徒代表の「はじめの言葉」生徒全員での「リード演奏」に続いて 元気！ながさきの会 伊藤代表の「挨拶」太極拳グループ8名による「太極功夫扇」の演武をしました。そのあと 各自扇を持った生徒に色々な開き方の手ほどきをしました。思ったより重い なかなか開かない 指が痛くなった など言いながらも代表の声に合わせて、揃っていろいろ開く頃は楽しかったようです。

生徒着席済みのランチルームに通され給食会が始まりました。鱈の西京漬け 湯葉と飾り麩の吸い物 混ぜご飯 ポリュームたっぷりの副菜二種 果物 牛乳 栄養バランス良いメニューに感心！

早食いでお代りの子 ゆっくりの子 余った果物をジャンケンで獲得の子 いつもは軽い昼食の私ですが気が付いたらいつの間にか完食していました 声をそろえて大きな声で「ごちそうさまでした！」

廊下で 私への招待状を作ってくれた子とサヨナラハイタッチ、皆に送られて出た外は寒波襲来でとても寒い中 暖かい気分で帰路につきました。



▲ 太極拳の演舞披露の後、生徒に太極拳の手ほどき。▼ ポリュームたっぷりで栄養バランス良いメニュー、気が付いたら完食。



戦時だった自分の3年生の頃に思いを馳せこの子達が成長していく日々が今のまま豊かで平和な世であることを祈りつつ帰宅しました。

尚、代表がご手配の色紙に会員が一言と署名をして贈り謝意を表しました。

（太極拳グループ 秋元 美子）

シリーズ 先達に学ぶ ⑪

- ① 入会の動機 ② 継続できた理由
③ 入会して良かったこと ④ 会に望むこと ⑤ その他お気づきのこと

樋口 重子さん

昭和13年生 2003年入会

グループ パソコン

① 子供たちが巣立った後残されたパソコン、民間の教室にも通ってみたけれど、さっぱり覚えられず。そんな時パソコン教室立ち上げから携わっていた方が「元気！ながさきの会」でやってみない？と声をかけてくださり、即入会しました。

② 自営業なので外へ出る機会がなく唯一この2時間が楽しみでした。楽しみながら学べる息抜きの場でもあります。素晴らしいリーダーと仲間にも恵まれて継続しています。

③ 四季折々の写真を伸ばし大きなパネル（A4、9枚）にしたり、休業用ポスター、年賀状等実用的に作成出来るようになりました。

④ 平均年齢は上がって行くばかり、先を考えると不安です。初心者ばかりでなく、熟練シニアの入会を望みます。

多賀 千鶴子さん

昭和14年生 2003年入会

グループ グラウンドゴルフ

① 自営業として主人と二人で店を営んでいましたが急に休業することになり友人に誘われて興味があった朗読の会に入りました。

② 元気に過ごせていて家族も健康であったからだと思います。

③ お友達が沢山出来たことだと思う

④ いつまでも変わらず続いてほしいと思います。役員の方々のご苦勞が大変だと分かっています。感謝です。

⑤ グラウンドゴルフは不定期なのでなかなか新しい方が入れないようですが用具もそろっているの、大勢の方が入会して下さると良いと思います。

松本 政子さん

昭和17年生 2003年入会

グループ パソコン

① 以前豊島区の広報での募集でパソコンの講座を終えた頃に伊藤さんからお誘いがありまして入会しました。

② 初めにサポーターの方が親切にやさしく接して下さったこと、グループの皆様が（特に家族の介護の時期に）暖かい励ましと見守りの中で継続することが出来ました。

③ 多くの地域の方々と知り合えたこと、そしてパソコンの楽しさを知り、新しい知識を得られたことだと思います。グループの皆様が年齢差を感じさせないパワーと記憶力の素晴らしさに感心しています。良いお手本のもと、頑張りたいと思います。

④ お若い方の入会を願っています。

元気！ながさきの会
第15回 **総会** 5/14 (木)
13:30～
勤労福祉会館

トピックス

□19番目のグループ誕生

3月末でパソコン講座を終えた方々が、4月以降新しいグループを作り5名で活動を開始されました。パソコンで8番目、会で19番目のグループです。

お知らせ

□パソコン相談室、開催場所・時刻変更

2月から第1・3木曜日に開催していたパソコン相談室は、4月から2回とも長崎シニア活動室で10時から開催することになりました。

行事予定

□第15回年次総会

- ▶ 5月14日(木)午後1時30分～
- ▶ 勤労福祉会館
- ▶ 第1部：バイオリン演奏、第2部：総会

□健康セミナー

自立支援介護 排泄ケアを考えよう

- ▶ 9月16日(水)または17日(木)
午後1時30分～3時30分
- ▶ 東京芸術劇場シンフォニーホール
- ▶ 介護される側の立場に立って考えると「排泄ケア」は最もデリカシーが必要で大切なケアです。この機会にみんなで考えましょう。

□チャリティーコンサート

- ▶ 12月5日(土) 午後3時
- ▶ カトリック豊島教会聖堂
- ▶ 年末恒例の行事となった東日本大震災被災者支援コンサート。今年も豊島教会のご厚意で早くも開催が決定いたしました。

活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所		
パソコン	月午前	月	10:00～12:00	長崎シニア活動室	
	月午後		13:30～15:30		
	火午前	火	10:00～12:00		
	火午後		14:30～16:30		
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30		
	木午後	木	13:30～15:30		
	木夜		17:30～19:30		ながさき活動室
	金午前	金	10:00～12:00		長崎シニア活動室
	金午後		13:30～15:30		
	土曜サロン	土	14:00～16:00		
相談室*	第1・3木	10:00～12:00			
太極拳	武式	第1・3火	13:30～15:30	区民ひろば富士見台	
	扇	第2・4火	13:30～15:30	区民ひろば椎名町	
	24式	第3水	10:00～12:00	南長崎第4集会室	
		第4水	13:30～15:30	区民ひろば椎名町	
	呉式	月2回金	9:30～11:30	区民ひろば高松	
	折り紙	第3・4水	9:30～12:00	区民ひろば富士見台	
	朗読	第2・4木	10:00～12:00	ながさき活動室	
男の料理	第2木	9:00～13:00	千早地域文化創造館		
フィットネス	第1・3土	12:15～13:30	長崎小学校体育館		
	第2・4金	13:30～15:00	区民ひろば富士見台		
旅行	土	10:00～12:00	アトリエ村会議室		
囲碁	土・日不定期	13:00～17:00			
ミュージックレク	月1土不定期	13:30～15:00	長崎小学校第2学習室		
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他		

* 会員でない方もご参加ください。

事務局	曜日	時間	場所
議事運営会議	第1月	10:00～12:00	ながさき活動室
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水		
ホームページ更新	奇数月第3土	14:00～17:00	長崎シニア活動室

ながさき活動室 豊島区長崎2-5-7 長橋産婦人科2階
長崎シニア活動室 豊島区長崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

編集後記

本号より当広報誌の編集を、辻野、関川、篠原、立花、市川、野村と大森の7名が担当することになりました。引き続き、当会生みの親であります東京都健康長寿医療センター、行政の皆様には執筆をお願いして参ります。そして、より多くの地域の方々に「元気！ながさきの会」を知って頂くために、会の魅力を伝えるよう努めて参ります。(大森)

元気！ながさきの会

〒171-0051
豊島区長崎2-5-7 長橋産婦人科2階
TEL: 03(3565)5321 伊藤 登
FAX: 03(3565)5322
URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索