

ほほえみ

第 44 号

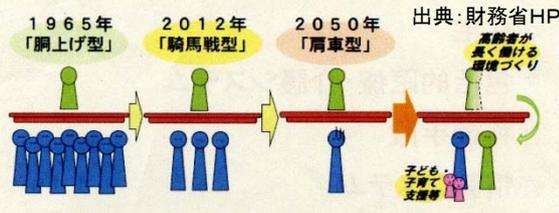
発行:平成 28 年 3 月 31 日

湘北地区社会福祉協議会

鶴が台評議委員会

発行責任者:森井 香代子

やがて「肩車型」へ～高齢者が社会の支え手になっていく必要がある



医療・介護・福祉サービスはどうなっていくのでしょうか？
そして私の生き方は？

2025年以降は、15歳～64歳の現役人口も減少する為、高齢者が2200万人程に、5人に1人が75歳以上と云う「超高齢社会」が到来します。

団塊の世代は、広い定義によると昭和22年～25年生まれの1000万人以上の人たちを指し、2015年に65歳以上(前期高齢者)となり、25年には、75歳以上(後期高齢者)となります。

75歳以上となることにより起るさまざまな問題、私のような人が、いよいよ、なるということなのです。

これが2025年問題なのです!!
このところ、社会問題として耳にする言葉ですが、2025年頃の日本、団塊の世代(戦後のベビーブーム)の人々が

春の気配を感じ目を上げると、樹々の枝先には芽がたくさん、大きくふくらみ、イヤなことを忘れるように穏やかな青空が広がっていました。
日々の動きにこれが「トシか」と思いながらも、今は元気に自転車やバスに乗って出かけている私に、今日、「後期高齢者被保険証」というものが届きました。ビックリです。「老い」は後ろから追いかけて来ます。……5年後、私は自転車にもう乗れないだろう。10年後バスに乗れるのだろうか?...

「老後と言わないで!!」私のセカンドライフ

豊かな長寿団地のイメージは?

今日は誰かと話しましたか?

寒かったり、雨が降ったりすると家から出ない日があります。そんな日が何日か続いて、気が付くと一週間誰とも話をしないままということはありませんか?

仕事を辞めてから毎日散歩をしているのに、誰とも話をしていない。引越してきたので、知り合いが居ない。足腰が痛いので、とうとう外へも行かずに今日も過ぎてしまった。

元気な時には、家族や友達と出かけていたのに、その家族も友達も遠くになってしまい、出かける元気も少なくなると、一人でポツンと過ごす方が多い、この団地なのです。

誰かと、何でも良いから話をしたい。

散歩をして、団地の樹木や花を見ているだけではつまらない。「きれいな花ですね」「本当にそうですね」それだけでいい。気持ちが通った気がします。

一日に一度、せめて一週間に一度、「気持ちのいい心と心の通じ合い」を感じるようでありたいです。心のふれあいがいちばんです。

私たちのセカンドライフ、豊かな長寿団地のイメージは?

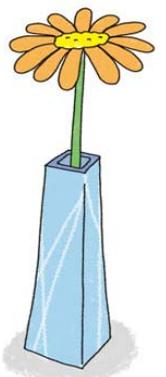
「トシ」をとるのも悪くない、そう言えるように。今は皆、若々しいし元気です!!

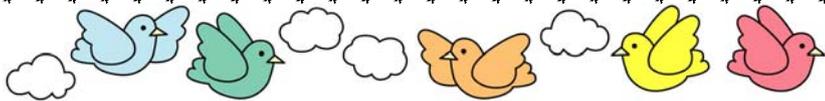
持てる時間はたっぷり、持てる力と知恵を日常に活かして!!
誰にでも出来ることがあります。

うつむかないで足元ばかり見ないで!!

時折、視線を上げて前を見つめて、生きたい!!

それが子どもたちへ、未来へのメッセージです!!





人のありよう!?

心のありよう!?



夫婦でいられることのありがたさ

私共もそろそろ後期高齢者に仲間入りする年齢になった夫婦ですが、ふと、「このごろ思う時があります。」

昭和39年春、当時、東京オリンピックが開催されようと沸きたち、国も高度成長に向いている中、九州の田舎からと東北の田舎から関東に就職に向かった男女、お互いに関東には、親戚縁者もなく、私も田舎から神奈川県へ向かうとき親から「3年間は、田舎には仕事を辞めて帰ってくるな!!」近所の人から餞別を貰い出て行くのだから、近所に恥ずかしい」と母親から言われ、「柳ごうりと布団一組」の財産分けをして貰い、横浜駅に一人下車したことを思い出します。

こちらに来て、田舎者故に電車の乗り方も判らず、いつも会社の先輩の後について出かけたものです。そんな中、何人かの学校の仲間とも連絡がとれ、旧友からの紹介で妻と出逢い私が23歳でお互い若い故、何もわからず将来の不安も抱く事無く夫婦となりました。お互いに田舎の親に迷惑も掛けられず式も挙げられずに記念館で、結婚写真を撮ったことを思い出します。

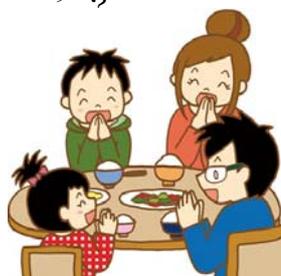
新婚生活は、私が下宿していた4畳半一間から出発しました。25歳の時に長女が生まれ部屋も手狭となり、近くの6畳台所付きに引っ越しました。すぐに鶴が台団地に13回目の抽選で入居が出来ました。

部屋が3部屋、お風呂とトイレが備わりその時は天にも舞い上がる思いでした。その後、次女も誕生して 妻には、生活が大変でしたので内職やパートタイマーをして貰い、子育てに夫婦でひたすら頑張りました。

その子どもたちも20歳を過ぎ、それぞれ伴侶を選び家から独立して出て行く事となり又、夫婦二人の生活に戻りました。

田舎のそれぞれの両親も既に他界し兄弟も甥姪に所帯が代わり段々と田舎とも疎遠になって来ている。子供からの相談は親として受けるが、その逆、出来なく、下世話な世間話もやはり傍に居る妻としか話す事が出来ないのを、この歳になって日々々に自覚をするこの頃です

世の中、夫婦に至るなれ染めや、行く末は、色々な家庭があります。一概には、私ども夫婦の生き方が良いとは思いませんが、今、夫婦共、特に体が不自由な事も無く両親に感謝です。この年になりいざ片方が亡くなると、後何年夫婦で居られるかと思う反面、一人で気丈に生きられるか?ふと思う今日この頃、夫婦で何時までも居られることの有り難味を、さらに感じる高齢者になりました。



かしこく暮らす

こんな買い物の工夫

ここ10年位の間に、私たちの生活は随分と便利に変わってきたと思いませんか? 重たい物は持てなくても、買い物に行けなくても、近くには24時間営業しているコンビニ店があり、周辺の商店でも配達(有料・無料)して貰えます。

手に取っては見られませんが、スーパーマーケットまで足を運ばなくとも、一週間先を見込んで注文すれば玄関先まで届けてくれ、気に入った物が手に入ります(おうちコープ・イオンネットスーパー・イトーヨーカドーネットスーパー、セブンイレブン等々)。パソコンやインターネットを使わなくてもテレビショッピング、電話と色々な方法(ジャパネット高田・シヨップチャンネル・虎の門市場等々)で買い物ができます。支払いはカードや代金引換ですみ、届く時間も都合の良い時間に指定できます。今は大勢の方々が利用されています。

実際に食品・衣類・電気製品など利用しました所、品質的にも値段的にも納得と満足が得られると思えました。エアコンを買ったところ、取付けて古い物の処分もしてくれました。

足腰が弱くなっても、そうした情報を使いながら便利に買い物出来る時代になりました。世の中の変化を上手に知り便利な生活に益々になっていくことでしょう。うまく利用して生活していきましょう。



つなぐ ひらく 明日を見つめる



私も、変わらなければ。

子どもに迷惑をかけたくない!? それでは誰に?<

年々、歳を重ね日々思うのは自分の行く末です。動けなくなつたらどうするのだろうか? 「子どもに連絡する?」「でも、迷惑はかけられない、我慢しよう!!」「でも、苦しい、誰に相談しよう、どうしよう!?!」

具合が悪くて救急車を呼びました

病院で手続きや判断を求められた時、他人ではどうすることもできません。結局、息子に連絡し夜中、遠方から来てもらいました。なぜ、早く連絡しなかったのだろう、そう、思いました。私の親子の関係はそんなに遠い関係なのだろうか? 何かの時、声もかけられないのだろうか? 家族でなければ出来ないこともあるのだと。自問自答です。

去年出来たことができなくなりました

「近所とは話したこともない、でも、子どもに迷惑はかけられない。でも、苦しい、どうしよう!! 頑張りながらも細かい毎日です。買い物も大変になった私に、「近所は見ても見ぬふり、頼んでもいい顔をしない、「本当に冷たいんだから!!」そう思う毎日です。自分が今、動けなくなつたり淋しい思いをしていると気づいてくれる人はいるのだろうか?」

遠い親戚より近くの他人!? そう、教えられて来たのに

でも、それはあるものではなく、自分から日々の生活の中で築いて行くものなのだ、近頃反省しています。

これまで私は「近所にちゃんと挨拶していただろうか、大変そうな方に声をかけてきただろうか。今、私は他人への不平不満ばかりをぶつけている。このことになぜ、もつと早く気づかなかったのだろうか!!」

私、もつともつと変わらなければ

明日は、ずうっとご無沙汰の息子に「みんな元気になっているの!?!」と電話をしてみようと思います。



ひとり暮らしの高齢者が気をつけたいこと

♥入浴中の事故が増えています。

この団地でも入浴中の事故が少なくありません。浴室で転んで立てなくなつた方も居られます。

80才を過ぎて「お互いさま」と話合い、こんな工夫をしている方に教えて頂きました。入浴前に友人に電話で一言、「お風呂に入ります。」そして、お風呂から出たら「出ましたよ」と一言、電話することをお互いに約束して実行しているそうです。そして万一の場合を考えて、自宅の鍵も預かりあっています。

そんな工夫をしている方たちは、自分の安全も守られ、他の人の安全を守ってあげられて、お互いに役立っていると言っているそうです。

♥おしゃべりをする相手が出来て安心なのだそうです。

まだ、そんな頼れる知り合いが居ない場合は、どうぞ、Eラウンジ「シアサロン」、「水曜サロン」、「サンデーランチの会」などの地域サロンに参加して、信頼できそうな人を見つけてるのは、如何でしょうか?

遠くの親戚より近くの他人です。



東日本大震災から5年、私たちは忘れてはならない

あれから5年、震災は私たちの日々の生活や考え方に大きく影響しています。平和な暮らしが一瞬にして消え去ってしまった衝撃、遅々として進まない復興、今、私たちの価値観が大きく変わろうとしています。

人の温かさを知り、冷たさも知る。人は一人では生きられないことも!!

鶴が台評議委員会の平成27年度の活動報告

◎すこやかサロン 年4回（各月の第一木曜日）

65歳以上の方のミニデイサロン

4月 お花見のつどい（福祉機器について）

7月 セタのつどい（保育園児との交流）

11月 秋のつどい（クリスマスリース作り）

2月 早春のつどい（マジック・ビンゴ）

※PR ポスター・自治会だよりの

◎”わを広げよう”たんぼほの会

障害者、病気や事故などで不自由になられた方と家族のミニデイサロン

5月 大人のぬり絵

8月 トランプ遊び

11月 クリスマスリース作り

3月 ゲーム・ビンゴ大会、食事

※お問い合わせは、民生委員まで

◎広報「ほほえみ」全戸配布 9月、3月発行

◎団地夏祭りの「福祉の店」で活動資金作り

◎湘北地区社会福祉協議会活動に参画

* 健康づくりの講座開催（年2回）

* 公民館まつりのバザー協力

* 地域福祉を考える懇談会

* 広報「湘北」発行（年2回）

* ボランティアセンターに協力

* 湘北地区社協ホームページ作成に協力

◎「見守り支えあいについて」の懇談会に参画

◎Eメール運営管理運営委員会に参画

※行事のお手伝いをいただける方、ご連絡ください

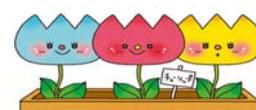
る方、ご連絡ください



フィンランドの

子育て支援システム「ネウポラ」

世界第3位の経済力の日本で今、子どもの貧困が、大きな問題になっています。フィンランドの子育て支援システム「ネウポラ」に関心が高まっているので、紹介します。



「ネウポラ」は妊娠から出産、子どもの小学校入学まで、**家族全員の健康**をサポートする施設で、どの自治体にもあり、保健師や助産師が相談に応じてくれる。

妊娠すると夫婦で訪問して、定期的に医師の検診を受け保健師と面談して、親になる心構えや母乳育児の方法を聞き、食事についてアドバイスを貰う。

出産後は抱っこ仕方も教えてもらい、「家族が眠れていますか？」などと労わってもらい相談にのってもらえる、これが小学校入学まで続く。

「子育てパッケージ」（ベビーベッドとして使える箱の中に、新生児用の衣服や布団、オムツなど約50点）がプレゼントされる。

子育ては家族にとって一大プロジェクトなので、この支援で父親も子育ての主役だと実感が持てる。

親たちが安心して子育てが出来るので、少子化対策にも有効であるし、憂慮されている虐待の連鎖が絶ち切れて、児童虐待予防の観点から、日本でも一部の自治体で導入を検討しているところがあるようです。（毎日新聞より）

笑顔で挨拶から始めましょう

認知症の方の気持ちでもあるようですが、家族の間でも、地域での住民同士でも同じであろうと考えました。

優しい言葉で 云ってくれると 受け入れられる

優しい声で 云ってくれると 安心する

優しい笑顔で 云ってくれると 幸せを感じる

気の合う知り合いがいることは、お金も大切ですが、お金持ちに勝る しあわせの仲間持ちはです。

「自分のためだけに生きていくと、人は小さく弱くなつて行き、家族のためだけに生きていくと、人は頑固になり易い」とテレビで言っていました。

「生きて来たように、年を取る」と言われていますが、でも、気付いたところから始めれば、有難いことに何才からでも修正は可能です。

今は健康ブーム！

ガンバれば、ガンバっただけの効果があります。

”心の健康づくり”も、

始めてみませんか？



【編集後記】

◎団地に高齢者が増え一日中、救急車のサイレンが響き、もしや知り合いではないかと、胸を痛める毎日です。

◎「おはよう」「こんにちは」と云う言葉は笑顔が似あいます。笑顔は、近隣を和ませてくれます!!

◎胸いっぱい希望と期待、門出の季節、幸多かれと