

# ほほえみ

第 45 号

発行：平成 28 年 9 月 30 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

「老後と言わないで!!」私のセカンドライフⅡ  
「あなたもみんなが支え合う」しあわせ、それが「福祉」!!

団地が出来た頃、子育て中の若い世代が多数を占めた鶴が台、知り合いもない中で子どもたちのため、互いに声をかけ合い助け合いました。48年経った今、高齢者世帯が65%を占め、ご近所とも顔を会わせることも少なくなりました。人間関係が薄くなる中で、ふと投げかけられた笑顔や温かいまなざし何気ないやさしい一言が、みんなの心をあたため、感謝としあわせへとつながっているのです。

## ○目が不自由な私の願い

子どもの時のほしかで目が不自由になった私ですが、白杖を持ち出かけます。「ご一緒しましょうか?」と声をかけて下さると、とても助かります。私はその方の腕か肩にそっと手を置いて一緒に歩くと、白杖で歩くより、ずっとずっと安心して歩くことが出来ます。

「いつ頃から目が不自由なのですか?」

とか「何が一番困るのですか?」とか気軽に聞いて下さると、いくらでも、お喋りをしながら歩くことが出来て楽しいです。

「ガイドヘルパーさんと一緒に歩くべきでは?」と云う方もいますが、何日も前から予約が必要で、ヘルパーさんの都合に合わせるのが難しいことも多いので、一人で白杖を持って出かけます。「ご一緒しましょうか?」とか「お手伝いしましょうか?」とか声をかけて下さると本当に助かり、風の動きや、草花のかおり、鳥や虫の声などについてのお喋りも楽しいのです。

私の一番の願いは、災害時に近くの人に「大丈夫ですか?」と声をかけて貰えたらということです。

○子育て中の若い親達の願い  
・結婚して初めて茅ヶ崎に住むようになったので、近くに知り合いは誰も居ませんでした。赤ちゃんが生まれて、夫が仕事に行ってしまおうと帰るまで赤ちゃんを二人きりは不安だらけです。

・赤ちゃんを連れて買い物に出かけたときに「可愛いね!」と通りがかった方から声をかけていただいた時にはホッとしました。

・子育てサロンや保育園の園庭開放を利用して、同じように子育て中の親たちと知り合うことが出来ました。お喋りをするようになり、子連れでその方の家にも遊びに行けるようになり、ようやく茅ヶ崎での子育てに自信らしいものが持てるようになったと思っています。

・ベランダで騒いでいた子どもたちが嬉しそうに知らせてくれました。散歩をしている方が、手を振ってくれたというのです。子どもたちも手を振って貰って、本当に嬉しそうでした。

お年寄りの多い団地での子育てで、子どもたちの声や動きは迷惑に思われているといつも気兼ねばかりです。手を振って下さった方に感謝しております。



「子育てサロン」セタのじい

# いまいま はつらつ あなたが わたしが 見守り 支え合う 鶴が台



## 見守られ 支え合って 今ある私

昭和60年、私が48才 夫63才の時、バイクで帰宅途中、突然横から飛び出してきた子どもをよけようとして横転し、夫が脳挫傷で右半身麻痺の体になり気管切開して三年ほど話すこともできませんでした。平成18年、85才で亡くなる頃には片言ながら意思の疎通も家族は出来、自宅で22年間介護し看取りました。

夫の介護中、私も大病で数回入院手術をしたりしました。近くに住む娘・息子夫婦元氣な孫たち家族、友人・知人がたびたび訪ねてくれて、病んでいる夫と私に大きな励ましと気分転換となりました。私と同じように病気で夫を看護している仲間にも、声をかけたり・かけられたり互いに励まし支え合って行きました。

当時、「介護保険」がまだ無く、看護にあたりどうしたら良いか全く分からないことばかりで、そのたび恥ずかしいと思わず夢中で市役所や社会福祉協議会を訪ね詳しく知ることができました。だから知人にも困ったことがあったら、すぐ相談するように勧められています。

今は体操教室に行ったり、集まりや講座があれば出かけ、買い物等毎日外に出ること、人と話すことを心掛け、行く先々で友達ができ毎日が楽しくて…。

ご近所には同年代の方・ひとり暮らしの方がたくさんいます。デイサービスの行き帰り頃、外に出てそつと声をかけたり、みんなと挨拶・立ち話をしたりしています。例えば「どん底の生活」が長く続きました。

だからこそ、今の幸せに感謝！  
感謝の毎日です。



## 私は障害を持つ方の「送迎ボランティア」

定年退職後、私もまだ元氣、今のアルバイトは週3日ほど朝7時に出かけ14時には帰る日々。地域団体への関わりはありますが、程々の時間もあります。

そうした時、市社会福祉協議会の送迎ボランティアの話を聞きやってみることにし「福祉有償運送運転者」の講習を2日間受けました。送迎はアルバイトのシフト(日程)が決まった月末、社協に翌月の空いている日を伝え、月に3、4回、「ハンディキャブ」(車椅子乗降のリフト付)で不自由な方の通院(藤沢や大船・厚木の病院など)、施設通所、施設入所者の買い物、趣味の会への送迎をします(介助はしません)。ボランティアが足りず今も募集しています。

無償ボランティアですが、少しの日数と時間で人様の役に立てるということもあり、いつの間にか始めて7年を過ぎました。

## 鶴が台自治会「あつたか支援」喜寿デビューして

私は今年78才になります。去年、自治会の「あつたか支援」に応募し参加しています。

はるかに思い起こせば31才の春、昭和43年3月31日、茅ヶ崎駅から神奈中バスに乗り車中左手の晴空にくつきりと見える富士を見ながら、鶴が台終点に着きました。降りたところは桜の花がちらほら咲いていて、公団の抽選に当たった新居は、新しい畳と木の香が匂い、そこに妻と娘二人(4才と1才)、無事に落ち着くことが出来ました。

あれから48年間色々ありましたが、鶴が台でお世話になっていきます。娘二人も嫁いで人の親になりました。鶴が台の皆さまには、娘たちの小学

校中学校時代、夏まつり等など義姉の認知症介護を含めて、いろいろお世話になって感謝しています。

私は定年も過ぎて10年、何をしていたのだろうか。

お世話になった人たちに、何か出来ることは無いかと思うようになり、ボランティアでもと、少しずつ意欲が湧いてきました。そして「あつたか支援」に参加することに決めました。

この支援を始めて気付いたことは「遠い親戚より近くの他人」

この教えの通り隣人とはいつもコミュニケーション(意思の疎通)を図り、そのためには顔を合わせたら「あいさつ」は必要だと思えました。(E)



# 共に生きる よいよく生きる



## 私が団地内で行っていること

長いこと鶴が台団地で暮らしていますが、会社勤め時代には、ほとんど寝に帰ってくるだけの場所でした。後期高齢者になり地域の活動に参加するようになってから、初めてここが自分の生活場所になったような気がします。買い物や散歩、パトロール等の途中で、声をかけ合う方々の数も格段に増え、楽しい毎日を送っています。

## 安全パトロール(鶴が台学区青少年育成推進協議会)

これは、登下校時の児童に事故がないようにと願う活動です。

パトロールの途中、11街区にある公園から塀越しに台小の校舎を眺めると、登校口の前で元気な子どもたちがガヤガヤしています。八時丁度にならないと、ドアが開かないからです。間もなく教室にランドセルを置いた子どもたちが、校庭に出て来て、ぶらんこや遊具(「つるきち」やジャングルジム)で遊んだり、サッカーやドッジボールを始めます。その様子を眺めていると、とてもいい気分です。

市から支給されたうす緑色のチョッキと帽子を身に付けていますので、途中で出合う子どもたちに「おはようございます」と声をかけても、警戒されることはありません。それから後は、校舎の南側↓大ケヤキ↓金網の公園↓保育園前↓8街区と回って、自宅へ帰りつくのが8時20分ごろ。それから朝食となります。

## 子育て支援サロン「きらきらぼし」

毎月曜日(祝日を除く)の午前10時～午後2時に、鶴が台小学校の多目的室で開かれています。私の役目は、



9時半ごろに教員室へお伺いして部屋の鍵をお借りし、室内に入り遊具を出したり、マットを敷いたりすることで。専任の方々が到着すると入替えに退場します。時々早めにやって来たお母さんやお子さんと、しばらくお話をすることもあります。

## あつたか支援(鶴が台団地自治会)

これは自治会の中の「鶴が台ボランティアの会」がおこなっている活動です。これまで私が体験したのは、会から指定されたお宅に、指定された日時にお伺いし、脚立に登って、クレーターの、目詰まりしたフィルターを外す仕事でした。それをお宅の方に手渡し、きれいになったものを、またクレーターの本体にはめこみました。

他には、大型ごみ(シールを貼って指定された日の朝に出すもの)を、3・4階のお部屋から、階段口の外まで運ぶ仕事でした。

どちらの場合も、お役に立っているという満足感と、そのお宅の方と、ちよつとした世間話を交わす楽しさがありました。

## 敬愛訪問(湘北地区社会福祉協議会)

これは湘北地区ボランティアセンターがおこなっている活動のひとつです。外出する機会の少ない高齢の方のお宅を訪問します。現在の方の場合は、ひと月に二度お伺いしています。一回は囲碁のお相手、もう一回はパソコンの文字入力レッスンという内容です。

囲碁やパソコンの前後には、自然に、お互いの身の上話や、最近の街の様子等について話し合うことにもなり、訪問者の私にとって間違いなくと得るところがあります。(S)



## ～「ボランティアを募集している団体・サークル」の問合せ先～

鶴が台団地自治会事務所 53-2323

湘北地区ボランティアセンター 27-2030

子育て応援する会「きらきらぼし」

Eラウンジ「シニアサロン」の会

ひまわりの会「水曜サロン」

茅ヶ崎市社会福祉協議会 85-9650

地区社会福祉協議会鶴が台評議員会(「すこやかサロン」など)



## 夏休みの児童保育

### 「かせの子くらぶ」を覗いてみました

児童保育は、保護者が働いていたり病気があったり保育が必要とされる放課後児童の豊かで安全な生活の場として各小学校区に設けられ、「かせの子くらぶ」(鶴が台小学校多目的室)には今、37名の子どもたちが在籍しています。

夏休みの一日は8時に開所・本読み・宿題・プールなど自由遊び・昼食・お昼寝・室内自由遊び・おやつ・室内外での自由遊び・自習・自由遊び。19時までの延長保育ということでした。

長い夏休みの行事はプール・香川公民館での二回のDVD鑑賞や夏のお話し会・文化会館での異世代交流会・百円買い物・紙芝居・箱根入生田の地球博物館と箱根園への遠足・くらぶの夏祭りとして盛りだくさんです。

この日は午前中のプール泳ぎを終え、お弁当を食べてからのお昼寝も終わって、丁度おやつの間でした。二人の先生に見守られ子どもたちは仲良く鯛焼きを食べていました。「元気に楽しく夏休みを楽しみましょう」との「かせの子だよ」夏休み号をいただきました。

先生方は、「地域(子ども)

たちが元気で安心して過ごせるように、地域の大人の方々のあたたかいまなざしと、声かけを…」と願っていました。

(へん) TEL52-5411



## 【投稿】高齢者福祉に考える

ある日「社会福祉課題」についてのテレビ放送を見ていました。

日本の社会福祉を欧米の福祉と比較すると欧米の国々を100%として日本の高齢者福祉は、14.1%に成って居る事に驚きました。

次に若い世代に対する社会福祉ですが、現実には大変な子育てや、医療、教育、就職等々：については50%から40%前後となっているこの現状も驚きです。やはり子供を育てる事の大変さがわかり、少子化へつながっているのでしょうか？  
高齢者に向けては厚く、若い世代に対しては、さほどにしかない現状の社会福祉でしょうか？

あと10年後は、既存の元気な高齢者と団塊の世代とが加算されて「5人に1人が」75才以上と云う「超高齢社会」が間違いなく来ます。

福祉には、自助(自分で出来る事) 共助(近隣が助け合う事) 公助(国や自治体へお願いをする事)とありますが少なくとも公助がこの現状で、皆が、享受できるとは限りません。

**自助に重きを置き、日々の健康に留意して軽い運動を心がけるとか、毎年、市からの健康診断を受け病気が重篤になる前に予防する。又は、家に留まらず地域のコミュニティ(市の行事や自治会の行事とか地域のサークル活動等)へ参加して、仲間作りをする事も豊かにして健康寿命を延ばす大事な事と思います。**

私の場合は、自助に努力をしつつ「ピン・ピン・ダラリ」と成らない事を祈るのみです。

また若い世代の方たちも自分たちの将来を見据えて公助に頼らない、今からの生活設計を考えておく事も必要では、無いでしょうか？ (〇)

## 平成28年度の“転倒予防教室”(65才以上の方)

- 思わず転んでしまった方、大きな怪我をして不自由な思いをした方はいませんか？ また転ばないように、転んでも大きな怪我にならないような、身体づくりをしましょう。
- 専門のインストラクターが高齢者にあう無理のない体操を指導してくれます。

※予約は要りません。無料です。飲み物を持参下さい、運動できる服装で。

- 鶴が台団地集会所 毎月第3木曜日午後2時～4時 (上履き運動靴が必要)

10/20.11/17.12/15. 1/19.2/16.3/16

- 香川公民館 毎月下記の金曜日午前10時～12時

9/30.10/21.11/25.12/23.1/27. 2/24. 3/24



## 平成28年度の【フレイル予防チェック】を!!

☆「フレイル」とは、高齢になって筋力や心身の活力が衰えた段階を言い、これから増加する後期高齢者(75才以上)の多くが健常な状態からフレイルを経て、要介護状態に陥ると考えられています。

☆楽しみながら自分で簡単な測定をおこない、自分のフレイルの状態(お口、運動、社会性・こころ)を確かめる事ができます。運動や食事などの情報提供も。ぜひご参加を!

- 10/18(火)・1/26(木)のいずれも14:00～16:00 於 香川公民館講義室

## 【編集後記】

編集委員 井上・尾崎・佐川・南雲・美和

・ 残暑の中、みなさま事故なくお過ごしでしょうか。気温の高さは例年にはない程、外に出かけられまね。お身体を気遣い休養をとり、

・ また来る鶴が台のすばらしい秋のために、  
・ 高齢でも障害があっても誰もが大事にされ、  
生きられる地域でありたい!!