



行政と市民の関係を創造する

NPO 法人 きょうと介護保険にかかわる会

会報
104 号
2019/2/8

発行人 梶 宏 〒604-8811 京都市中京区壬生賀陽御所町 3-20 賀陽コーポラス 809
TEL・FAX:075-821-0688 E-mail:npokakawarukai@helen.ocn.ne.jp

まもなく 85 歳の今を生きる

理事長 梶 宏



生来の胃弱ゆえ、普通の人が一食食べる量を一日かけて食べる程度でここまで生きて来た。暴飲暴食はしないという意味があったわけではなくできなかっただけのことだった。そのおかげで、ほぼ 10 年前 75 歳になった年の医療費支出は歯の治療だけだった。自己負担も 2 万円を超えてなかった。パワーはなかったが、健康には自信があった。これなら 100 歳までいけるとひそかに思っていた。

ところが思わぬところに伏兵が現れた。当時一日一万歩を実践していた 77 歳を超えた夏、歩いているとき左足の付け根に違和感を覚えた。が、気にすることなく歩き続けた。

腰から腹にかけて赤くはれ上がっているのを目にしたのはその直後だった。それでも軽くみていたものの苦しくなってきたため、見かねた連れ合いと平野久美子さん（会員）が皮膚科へタクシーで連れて行ってくれ、帯状疱疹と診断された。水泡は潰れ瘡蓋になる苦しい期間が 1 か月ほど続いたが、その間体力は減退。何より大変だったのは、その後に残ったしつこい神経痛だ。ブロック注射はじめいろいろ試みたが、この 4 月に 85 歳となる現在、朝目覚めることは痛みを感じはじめ

ることという有様。

この痛みから解放されるのは死ぬときと覚悟せざるを得ない状況で今を生きているという二ヒルな感情と「なにくそ」という感情が交錯する毎日である。気持ちを支えるのは全盲の障害をもつ連れ合いの「私より先に死ぬな」という言葉だ。

物事を企画する能力がなくなり、理事長もつとまらないと思ったが、周囲の皆さんが「まだまだ」と励ましてくださるので、次期も続けていければと思っている。

大学時代ごく親しかった 7 人の遊び仲間が 80 歳を超え次々にいずれも長患いすることなく逝ってしまった。

淋しくないと言ったら嘘になる。が、おかげさまで私にはかかわる会の仲間があり、一昨年からは、「高齢社会を良くする女性の会京都」はじめ 5 団体のネットワークをつくることができ、社会における存在感を強めることができた。

日本の若者は、国際比較で「目標をもつ人が少ない」という現状は困ったことだが、それを作った責任は私たちの世代にある。行政や政治の悪口をいうのではなく、私たちが積極的に責任を感じてかかわっていかねばならないと信じている。「もう少し頑張ろう」そう思っている。

ホームページが新しくなりました。 <http://npokyoto.ec-net.jp>

田村喜英氏のご尽力により会の HP が生まれ変わりました。写真を大きく取り入れ、かかわる会の活動がよりわかるようにしました。お知らせ欄には研修会の案内を掲載、又会報のバックナンバーもご覧になれます。

きょうと介護保険にかかわる会

検索

第94回
研修会
報告

「音読」のすすめ
～楽しい脳トレしませんか～

日時：1月12日（土）13：30～16：30
会場：ひと・まち交流館京都 3階第4会議室
講師：中田 達幸氏（俳優 演出家）
参加者：45名



新年最初の研修会は「音読のすすめ～楽しい脳トレしませんか～」というテーマで行った。予定していた講師が体調不良のため、急遽中田達幸氏（俳優 演出家）に講師を依頼し快く引き受けていただき無事に行うことができた。

当日は新聞等アナウンスの効果か、会員・会員外 50 名近くが集まり大盛況の中始まった。

＜第1部 朗読＞

1) 新美南吉作

「赤いろうそく」と「うた時計」

2) 斎藤隆介作「半日村」

参加者全員が、中田講師の聴き取りやすくこちよい美声、しかも聴き手が自由に想像できる、ほどよい抑揚に引き込まれ、あっという間に3作の朗読は終了した。

＜第2部 音読する前に＞

1) 軽いストレッチ（準備体操）口腔機能訓練
（パタカラ体操）

2) 腹式呼吸（深い呼吸）を身につけよう

3) しっかり口を開けて声をだしてみよう

（発声練習）

ア：北原白秋作「五十音の歌」

イ：滑舌（早口言葉）

音読の前に準備体操として首回しをしたり、実際に声を出して発声練習等行った。その中で、中田氏より「大きい声をだす際は、誰に向かってどこに向かってかをイメージすることが大切である」と学んだ。

＜第3部 小学生にもどって「みんなで声を合わせて音読」＞

大島清著「思い出して使ってみよう！日本語」から「美しい日本語を思い出せば『情緒力』が戻ってくる」を全員で音読する。第2部で音読する前のストレッチが功を奏したのか先生から褒めてもらうが、時々平坦な調子になり注意も受ける。音読の際の注意点としては、①情緒や共

感を大切にしながら読む②伝える人のことを考えて、言葉に載せて伝える③丁寧にやさしく、ゆっくり伝える④平面ではなく立体的に読む等である。

参加者は、大きく口を開け小学生以来の音読に一生懸命取りくみ、時間のたつのも忘れた2時間半となった。

参加者のアンケートでは、笑いもあり、楽しかった。声を出して読むのはよいと思ったが、難しいとも思った。パタカラ体操実践したい。さすがプロ、朗読が素晴らしかった、などであった。

最近では音読が静かなブームとなっていると聞く。音読することで脳が活性化する、コミュニケーション能力が高まると言われている。声も大きくなり明るくなったという報告もある。また、記憶力が良くなる、不安感やストレスが緩和される、安眠できる、集中力がアップする等も言われている。一度皆さんも試してみる価値あり、かもしれませんね。

研修終了後は場所を京都駅前に移し、恒例の「新年会」を行い会員の親睦を深めました。

（笠原 あけみ 記）





会員のひろば



新年を迎えお正月に思ったこと、初詣はどこへ誰となど、1月12日研修会の参加者の方にアンケートでお聞きしました。一般参加の方を含め20名の方が答えて下さいました。

① 今年はあなたにとってどんな年であつたらよいと思いますか？

- ・今年の福男さんのように“笑顔”で過ごせる年にしたい。
- ・昨年はいろいろ“思いがけない”ことがありました。「先はわからない！」今、今日を十分に愛して過ごしたいと思いました。
- ・70にして突然死が人生にあることを感じた。防止策を考える年になるかなと思案しています。
- ・健康に気をつけて、病気再発のないように。
- ・やりたい事があって、やりたい時に、やれる事に感謝（元気でうごく体）。
- ・先ずは、健康第一。私にはしたいことがたくさんあります。ボランティア、趣味の会、山登り、旅行など。それらを前向きに取り組むには、まず身体です。運動と食事に気をつけて行きたい。
- ・健康第一、寝込まない。
- ・ゆとりのある心、人との絆を大切に、思いやりのある人々との毎日を楽しく過ごしたい
- ・身体は元気に、人との交流を大事に笑顔多く過ごしたい。
- ・健康で気持ちを明るく持てる年でありたい。年齢を重ねても、人とのコミュニケーションを楽しめる生活スタイル。
- ・体力を維持し、身体、頭のために新しいことにチャレンジしたいと思っています。
- ・昨年は自然災害が多かったので、今年は平穏な年になるように願いました。他には、健康で家内安全で過ごせるようにと思います。
- ・一日一日を気持ちにゆとりを持って、人と接していきたい。
- ・取得したい資格がある為その資格を取得。
- ・災害のない穏やかな年でありますよう。元気で今までのように動けるように！
- ・無事に一年が過ぎますように（息災）。
- ・次の御代も平和で、災害のない年になって欲しい。
- ・昨年、身内を三人見送りました。今年は良い年にしたいと思います。
- ・満80歳を迎え、健康に過せたらそれが一番の幸せ。北アルプス最深部の「雲ノ平」に登れたら最高と思っています。
- ・今年こそ終活に着手したい。



② 初詣はどこに誰と行きましたか？

- ・若宮神社（水無瀬）日本最古の神社で初日の出を拝む。2日は北野天満宮、千本釈迦堂、釘抜き地蔵
- ・大阪天満宮
- ・今宮神社
- ・石切劔箭神社（東大阪）
- ・知恩院、東寺
- ・比叡山
- ・松尾大社
- ・松尾大社、八坂神社、若山神社、水無瀬神宮、山崎八幡宮、石清水八幡宮、稻荷大社、末野恵比寿神社、氣比神宮
- ・上御霊神社
- ・穴太寺（亀岡）
- ・近所の氏神様

○どこに誰とは、近所の氏神様に家族と一緒に、が一番多く、初詣に行かなかった方も何名かいらっしやいました。初詣ツアーに参加された方、親戚も一緒に多人数でのお詣り、また、お一人で何カ所もお詣りされた方が何名もおられました。

—みなさまの願いが叶う年でありますように—

会員のひろば



ドキュメンタリー映画『先祖になる』を見て

年の瀬も迫った昨年12月、世界人権宣言70周年記念企画として大阪九条のシネ・ヌーヴォで上映された、池谷薫監督のドキュメンタリー映画『先祖になる』を見た。

主人公は岩手県陸前高田市で農林業を営んでいた佐藤直志77才。東日本大震災の大津波で家は壊れ、消防団員だった長男は波にのまれた。生きがいを失った直志であったがいち早くひとり立ち上がり自ら裏山に入って木を伐り、元の場所に家を再建しようとする不屈の実話である。プロの俳優は1人もいない。演技もなし。大震災から立ち上がった一人の老人の記録映画。時々質問の音声だけ入りそれに本人が答える場面もあるが、殆どは本人が勝手にしゃべっている。

役所からはここに建ててはまた大津波に吞まれる。まだ国の支援策も決まってないからダメだと止められる。村人(※)たちも最初は相手にしてくれない。しかし直志はそんなことにお構いなく新しい大型チェーンソーを買って一人山に入り、自宅再建に必要な大きさの杉を自ら選別し、倒す方向を見定めて切っていく。その見定めと最初の切込みがまた素人目に見ても凄い技で、倒す角度が次々ぴたっと決まる。枝を払い必要な太さと長さをマークして切断する作業全てが急斜面の木立の間である。経験豊富、しかし老いた一人の山師の強さと優しさは少しずつ周囲を動かし、生きることの本質を問いかけていく。家を再建するまでの生き様に圧倒された2時間であった。

※市であるが集落は山が海岸に迫る狭い土地で村と言った雰囲気。(筆者注)(小栗大直 記)



本の紹介



『平穏死という生きかた』石飛幸三

幻冬舎 1100円

「高度な現代医療は、食事がうまくとれない高齢者に次々と機械的に胃ろうを造設。かくして病院では、身動きできないままになった半ば“生ける屍”状態の老人たちがベッドに増える一方」という現実に対し、「人生の最終章、人間らしい最期を迎えたい。延命は、その人の『よき時間』を取り戻せてこそ」という立場から書かれたのが本書である。著者は特別養護老人ホーム「芦花ホーム」の医師として、老衰の果てに苦しまずに逝く看取りに立ち会い、本人にとっても家族にとっても「自然な死」が安らかなものであると実感されてからは、「平穏死」の提言をされてきた。自然の摂理の理解に立ち返ること、死と正面から向かい合い、凜として老いを生きることの大切さ。それらのことを、本書によって心に沁みるように理解できたのが、私の収穫だった。

世阿弥が遺した「入舞(いりまい)」という言葉が紹介されていた。「入舞」とは舞台の退き際にもう一度舞うことを指し、転じて、晩年にもう一つ創造的な仕事をするという意味も込められているとのこと。著者が出会った患者や高齢者が、残された時間を生ききろうと見事な姿勢を見せ、「これぞ入舞」と感服された事例も紹介されていた。「平穏死」を訴え続けることが、著者にとっての入舞であるとも。これからは、私にとっての入舞を問い続けたいと思いながら、本書を閉じた。

(冬木美智子 記)

特別養護老人ホーム
石飛幸三

平穏死
という
生きかた



**第 95 回
研 修 会
案 内**

**京都府内の自治体の総合事業
～キャラバン行動を通してつぶさに現状を見る～**

日 時 2月16日(土) 13:30～16:30
会 場 ひと・まち交流館京都 3階第5会議室
講 師 南 博之 氏 (京都社会保障推進協議会 副議長)
費 用 会員300円 一般500円

昨年8月から9月にかけて、京都府内をキャラバン行動で駆け巡り、見てきた府内の自治体の総合事業のきびしい現状を報告します。



**エンディングへの着地の仕方
～行政書士のお手伝い～**

**第 96 回
研 修 会
案 内**

日 時 3月23日(土) 13:30～16:30
会 場 ひと・まち交流館京都 3階第5会議室
講 師 津田 洋子 氏 当会会員
(行政書士 京都事務所のほかに広島、つくば事務所
青山御流華道教授者)
費 用 会員300円 一般500円

今はしっかりしているけれど、だんだんわからなくなってくる、体も動かなくなってくるとしたらどうしたらいいのかな。そんなご相談のお手伝いをしていきたいと思っています。

第97回研修会案内

日 時 4月20日(土) 13:30～16:30
会 場 ひと・まち交流館京都 3階第5会議室

2019年度総会日程予定

日 時 5月18日(土)
場 所 ひと・まち交流館京都 2階第1・2会議室

「よりよい介護をつくる市民ネットワーク」活動報告

1月24日、府庁で健康福祉部の高齢者支援課長と介護・地域福祉課長を含む4名の職員と田中けんじ府議、市民ネットワーク13名(かかわる会6名)での話し合いが、議員会館において行われました。京都府内の総合事業の実施状況、ヘルパーの担い手の状況、人材確保、人材育成の展望、府と各自治体の関係など事前に出していた質問に答えるかたちで進みました。ネットワークからはヘルパーの置かれている厳しい実態を伝えました。府の担当者からは、この現状を国にしっかり伝えるとともに、現場の声を踏まえて市町村の担当者と向き合っていきたいというコメントがありました。だまったらあかん!第3回シンポジウムでの市民・介護現場の声をまとめた提言書も提出してきました。



◎第3回シンポジウム報告書出来ました。1部200円、研修会会場でお買い求めください。

平和を願って

会員 津田 洋子

先の大戦、太平洋戦争の激戦地であり玉砕の地である西太平洋のパラオ・ペリリューに終戦70周年である2015年、両陛下が慰靈の訪問をされました。

日本はなぜ太平洋の西半分、南太平洋にまで及ぶ広大な海域を国防圏域として、戦争に突入したのか、西の端に日本と支那があり、他は海ばかりの地図を見て、疑問に思いました。点在する島々に日本兵を5千人、1万人と駐屯させ、兵站を考える事なく自存自衛を命じました。戦局が日本に不利に転じ、米国が蛙飛び作戦で日本に攻め寄って来たとき、ガダルカナルは1943年2月に撤収することが出来ましたが、取り残された島々の兵は玉砕の道を選ぶしかありませんでした。パラオは今ではリゾート地として開発されて南海の楽園として知られていますが、パラオ諸島ペリリューは太平洋戦争の激戦の地であり玉砕の島であるのです。今上天皇が「平成の30年間は戦争がなかった」と安堵のおことばを述べておられるように、平成の記憶は災害が多かった事は否めませんが、人為である「戦争は無かった」との意味は最大限に大きいと受けとめました。そして次の御世も次の次の御世も「戦争は無い」時代でありますようにと願ってやみません。

この太平洋戦争の戦端は真珠湾攻撃に始まります。今、ロシアと北方4島の返還交渉が始まり歯舞・色丹の2島は日本に返って来るのではと期待が高まっています。しかし、その北の2島、国後・択捉については、まだ見えていません。1941年11月、南雲中将率いる連合艦隊第一航空艦隊はこの択捉島の単冠湾(ヒトカップ)から発進したのです。冬の北太平洋を東に進みハワイの北西から真珠湾へ。

真珠湾では大きな戦果を挙げたのですが、真珠湾攻撃がなければ、米国は参戦の機会が無かった。英国を支援して参戦したいルーズベルト大統領が日本を扇動して開戦に追い込んだとも。「真珠湾攻撃が無かったら！」と嘆息しないではられません。

1931年から1945年まで15年戦争の間、210万の軍人を失っています。そのうちの50万を太平洋で失っています。戦争でどれだけの同胞を失ったかは、その後の国の方向を決めると言われています。敗戦から73年、日本が戦争をした事も知らない若者が増えています。「平成には戦争が無かった」事の重さを今一度かみしめ、今の平和が末の末まで、孫子の代にまで及びますようにと願ってやみません。

編集後記

新年を迎えたと思ったらもう2月。時の経つのが年々早まっている感じがです。それはNHKの人気番組「チョコちゃんに叱られる」のチョコちゃんによると「大人になるとトキメキがなくなっただから」ということですが、私自身は毎日結構トキメいているつもり。それでもあつというまに時間が経ってしまうのは、単純に動作がスローになったからかも・・・。「ポーンと生きてんじゃねーよ！」と言われたいよう、頑張ります。

昨年6月から編集委員に加えて頂いた冬木です。よろしくお願ひします。

(冬木 美智子)

※ 発声練習「五十音の歌」
 □ 腔機能訓練 パタカラ体操
 編 会報に同封します。チャ
 レンジしてみてください。

