



安心できる介護・納得できる介護保険・信頼できる制度の実現

NPO 法人 きょうと介護保険にかかわる会

発行人 梶 宏

事務所 〒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



<https://npokaigo.or.jp/>

今や私たちがモデルをつくる時代に入っている

理事長 梶 宏

今から30年前、介護保険の発足にあたっては、樋口恵子さんと堀田力さんを共同代表として「介護の社会化を進める1万人市民委員会」が立ち上がり、当時の厚生省が、それを受けるかたちで具体案をつくるという経緯があった。1万人市民委員会事務局を担当した池田省三さんは後に龍谷大学の教授になっている。

堀田さんは京都府の宮津で生まれ、堀川高校から京都大学を経ており、京都には縁が深かった。当時の山田啓二京都府知事は堀田さんの依頼に応じて府の職員を、さわやか福祉財団（堀田力理事長）に派遣するという力の入れようだった。そのころ厚生省から京都府の課長に出向していた新俊彦さんは、新しいこの制度に対する市民参画についてたいへん前向きの人だった。

そんな環境の中で、私どもも「介護保険にかかわろう」と考え、全国的に珍しいNPO法人を立ち上げて今日に至っている。

私と同年の堀田さんは鬼籍に入ってしまったが、その遺志は後継者につながれ、さわやか福祉財団の理事長も常務理事もともに女性。二人を軸として地歩を固めており、今年も7月13

日にさわやか福祉財団全国交流フォーラムが東京で開催される。

同財団が発行する月刊誌「さあ、言おう」の巻頭文は、清水肇子理事長が執筆しているが、5月号は次のような話だ。

全国のあちこちで市民フォーラムに参加するが「近くにある高齢者施設のこと知ってますか?」「自治体の財政状況について知っていますか?」と問いかけると、残念ながら、ほとんど「ノー」との答えが返ってくるという。日頃から関心を持ち、住民参加の支え合いのあり方を考えていく大切さが書かれていた。

介護保険は公的な制度であるが、市民の自己決定を重んじており、市民が主人公であることを強調する制度だ。が、市民が実際にどれだけ介護保険のことを知っているか。

5月24日に開催した当会総会後の記念講演で、斉藤弥生大阪大教授は、「かつては、自分が5年間留学したスウェーデンはめざすべきモデルだったが、今は、世界一の高齢化がすすむ日本がどうしていくのか注目されている立場だ」という。先進的な賢い市民になり、京都モデルをつくるという意気を示したいものだ。

目次	巻頭言「今や私たちがモデルをつくる時代に入っている」・・・・・・・・・・ 1
	2026年度通常総会の概要報告／かかわる会のアップデート／組織・・・・・・・・ 2～3
	総会記念講演報告「介護保険のこれから～世界の経験に学ぶ市民の力～」・・・・ 4～5
	施設見学会報告「京都認知症総合センターを訪ねて」・・・・・・・・・・・・ 6
	シリーズ「私の介護体験」／7月市民講座案内／高推協報告／会報名募集！・・・・ 7
	会員リレーえっせい／新入会員紹介／シルバー川柳／編集後記・・・・・・・・ 8

2026年度 通常総会を開催しました！

5月24日(日)13:30~14:45 @ひと・まち交流館 京都

新緑のさわやかな日曜日、29名（+書面評決者35名）の会員の皆さんにご出席いただき、通常総会を開催しました。

総会は、梶理事長の挨拶の後、貝沼三枝子さんを議長に選任してスタートしました。

今回の総会を貫くテーマは、「新しいビジョンへの移行」です。今年は、中期計画プロジェクトがまとめた提言を実行へと移す初年度ですから、会員の皆さんとその方向性を共有するための大切な機会だと考えていました。

●第1号議案 定款の変更について

定款に定める「目的」と「事業」を変更するという重大な提案です。変更は、中期計画の「ミッション」をもとに定款の「目的」を、「ビジョン」をもとに「事業」を整理しています。そのため、審議に先立って中期計画プロジェクトの代表であった笠原副理事長より、再度、同計画の主旨を説明してもらいました。

旧来の定款の目的が、「市民オンブズマン活動で介護保険制度に寄与する」という立ち位置であったのに対し、新しい提案は、「市民の主体的参画で介護保険制度に寄与する」という姿勢への転換です。また事業においては対市民、対事業者、対保険者と、事業対象を明確にしました。

●第2号議案 2025年度 事業報告

各担当理事から、以下の報告がありました。

オンブズマン養成事業では、参加人数に課題は残すものの、「市民参加の促進」を念頭に、年間10回の講座を開催しました。

広報・啓発事業では、年間6回の会報を滞りなく発行したほか、市民講座の録画をYouTubeで会員向けに配信しました。

第三者評価事業では、目標であった18件の受診を達成しましたが、調査者や審査員の増員は思うように進みませんでした。

調査・研究事業では笠原副理事長が京都市高齢者施策推進協議会（高推協）の委員に委嘱されたことが報告されました。

●第3号議案 2025年度 決算

諸物価高騰の影響や、郵送料の値上げなど、財政負担が大きくなった部分もありましたが、第三者評価事業が堅調に推移したことで、収支差額+31,178円の決算となりました。

●第4号議案 2026年度 事業計画

中期5カ年計画の1年目として、新しい事業の枠組みで記載しました。

- ・市民公開講座は奇数月の年6回の開催とし、会員の参加費を無料とします。
- ・会報は、より広い読者層を想定して、広報誌へと体裁・内容を変更していきます。
- ・介護サービスの質の向上事業では、第三者評価受診事業所との関係づくりを進めるほか、調査者養成研修の受講料補助を行います。
- ・調査研究・政策提言事業では、会員の協力を得て、10年ごとに行ってきた地域包括支援センターの実態調査を前倒しで実施します。

●第5号議案 2026年度 予算

基本的には前年踏襲型の収支均衡予算です。第三者評価事業の受診件数を20件と見込んで、増収分を新規パンフレットの作成や会員の講座参加の無償化、調査者養成研修の助成等新規事業に充てる計画です。

以上の5議案は、貝沼議長のスムーズな進行のもと予定通り審議され、すべて承認されました。

●質疑時間の少ない総会のあり方を反省

今回、審議の中で大切な質問が出たにもかかわらず、時間の関係でしっかりとした回答ができませんでした。次年度は改善します。



かかわる会のアップデート

～ 結果にコミットできる組織に ～

5月の通常総会で、定款の変更を行いました。これまで拠り所としてきた「市民オンブズマン」や「架け橋」という言葉が消え、不安に思われた方もあるかもしれません。

スマホが頻繁にアップデートを繰り返すように、私たちも社会環境の変化に合わせてOSの更新を進めようとしています。その主眼は、「成果を生み出せる組織」への転換です。

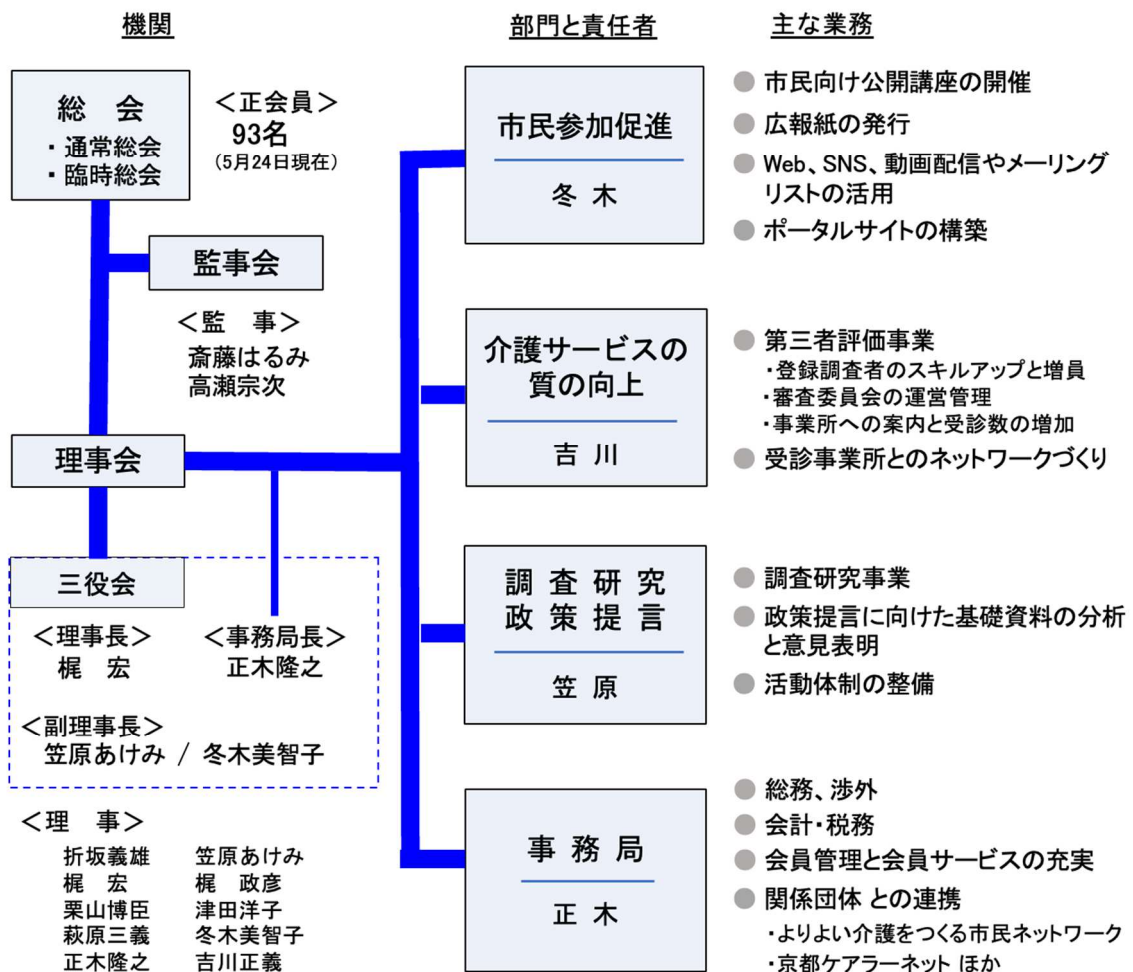
ともすればNPOは、「これを開催した」「これを発行した」というように、“活動したこと自体”を目的にしがちです。しかし本来重視すべきなのは、「何をやったか」ではなく、その結果として社会や制度にどのようなよい変化を生

み出せたかではないでしょうか。そのためには、組織の目的や事業を、より明確な言葉で表現しておく必要があります。「市民オンブズマン」や「架け橋」は魅力的な言葉ですが、意味する範囲が広く、成果や役割を検証するには曖昧さも抱えています。

今回の改正では、市民の主体的な参画によって、介護保険制度や高齢者福祉の向上に寄与することを、より直接的な言葉で定款に位置づけました。社会の変化に向き合いながら、自らも変わり続けること。それが、これからのかかわる会のアップデートです。

(正木隆之 記)

きょうと介護保険にかかわる会 2026年度の組織



介護保険のこれから

～世界の経験に学ぶ市民の力～

総 会
記念講演

日 時：5月24日（日） 15:00～16:40
会 場：ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室
講 師：斉藤弥生さん
(大阪大学大学院人間科学研究科教授)



講師の斉藤弥生先生は社会福祉学・高齢者介護政策を専門とし、北欧福祉の国際比較研究や地域福祉・介護政策分野で高く評価される研究者です。今回は、日本が制度設計の際にモデルとした北欧やドイツの現状を振り返り、高齢化の先頭を走る日本がどのような未来をめざすべきかについてお話いただきました。

この25年の変化

冒頭、斉藤先生は「25年前、介護保険制度をつくろうと多くの人と力を合わせていたことを懐かしく思う」と語られました。当時、日本のモデルを探すためにスウェーデンへ留学されたそうですが、再訪してみると、スウェーデンもドイツもそれぞれ新たな課題を抱えていることが見えてきたといいます。

この25年で各国に共通しているのは80～90歳代のフレイル対策、福祉の市場化・営利化、地域化、そして介護人材不足に対応するグローバル化です。欧州では移民・難民の受け入れにより高齢化率の上昇が緩やかになった一方、日本は世界一の高齢化率となりました。

スウェーデンの状況

スウェーデンでは、かつての「誰でも公的サービスを受けられる」という普遍主義が弱まりつつあります。病院から介護付き住宅への移行が進み、介護サービスは民間事業者の競争市場へ。高所得者は税控除を利用して私的介護サービスを選ぶようになりました。一方で注目されたのが「リエイブルメント」です。専門職チームがリハビリと生活環境の見直しを徹底し、高齢者の自立を支援することで介護費用の抑制にもつなげています。

ドイツの状況

ドイツの介護保険は、全年齢が対象で障がい者の介護にも充てられる反面、限定的な性格があります。そのため医療保険や福祉団体・自治体の制度を組み合わせる包括的な支援となるのが特徴です。また家族を含む介護者への現金給付制度もあり、その一部はポーランドなど近隣国から来る住み込み家政婦による、自宅での24時間ケアに充てられています。それは介護施設よりも安上がりになっているという、制度の表と裏を支える仕組みが見えてきます。

そして日本では

一方、日本では「市場化」「営利化」が急速に進み、サービス付き高齢者向け住宅や有料老人ホームが増加しています。保険者である自治体のマネジメント力が低下し、サービス供給の適正化や保険料抑制が難しくなっていると指摘されました。また、介護保険財源を障がい者支援や子ども、生活困窮者支援にも広げる動きがあり、福祉のための財源が限定されてしまう危険性があります。

樋口恵子さんが著書で当事者として書かれた「ヨタヘロ期」、健康寿命と平均寿命の間の10年をどうするかが問題です。

国は自助、互助が重要というけれど、互助の源であるご近所で病気の時の助けあいができる人は5.7%、頼れる人がいない人は15.7%。自助のための資金については老後資金に不安を感じる人は55%と、いずれの数字も他国より突出して悪い（日、米、独、スウェーデンの政府調査の比較）。自助にも互助にも限界がある現実が見えてきます。

「豊明市おたがいさまセンター ちゃっと」

介護報酬の引き下げや人手不足で訪問介護の維持が難しくなるなか、希望のある取り組みとして愛知県豊明市の住民主体型生活サポート事業が紹介されました。市民と3つの協同組合、市役所が連携して「おたがいさまセンター ちゃっと」をつくり、事務局は南医療生協が務めています。コーディネーター5人と生活サポーター315人がゴミ出し、病院付き添い、服薬の声かけ、草取りなど、介護保険では対応しきれない困りごとに対して30分250円のチケットでサポートします。支える側も生きがいを感じているといいます。

齊藤先生は、こうした住民と専門職がともにサービスをつくる仕組みを「コ・プロダクション（共同生産）」と呼び、その意義として、①専門職のやりがい向上、②利用者や地域住民のエンパワーメント、③新たな社会的価値の創出、を挙げました。このような動きは日本のすごいところだとスウェーデンの共同研究者は高く評価し、南医療生協の取り組みを先生に教えてくれたそうです。くわしくは『コ・プロダクションの理論と実践 参加型福祉・医療の可能性（共著、大阪大学出版会 2023）』をご覧くださいとのことでした。

世界から注目される協働の可能性

住民が施設とかかわり、質を上げようというのは、他国に見ない動きだと話されました。当会が取り組んでいる介護・福祉サービス第三者評価事業も、その一例だとのことでした。

「制度持続性ばかり気にして給付抑制が続くが、高齢化の先頭を走る日本だからこそ、新

しいモデルを生み出せる。協働の可能性に世界的関心が集まっています。みなさん、医療、福祉、介護システムにかかわりましょう」。その言葉が強く印象に残りました。

個人的には私たちの活動の意義も再確認でき、励みになりました。

(梶政彦 記)

(参加者の声)

- *介護保険制度の未来像を見据えて、たいへん多くの学びと情報共有ができました。あっという間の80minでした。
- *情報がいっぱい頭の整理が必要です。とにかくテンポが良くて感動しました。
- *外国の介護保険制度を知ることが出来て、大変勉強になりました。
- *体系的かつ実践的で良かった。熱心な参加者が多かったと思います。
- *地域のつながりに関心を持っていた。豊明市の例が面白かったです。
- *最後の住民参加型の地域づくりの部分が良かった。利用者、住民、専門家の三者の協働を作っていく日本発の進め方がいいと思った。外国の例がわかって良かった。
- *介護保険をくわしく知りたいという思いで受講しました。介護を社会で、皆で見ているという考えがだんだん後退しているように思います。自分自身が必要になってきた時に不安を覚えます。
- *講演から学んだことをかかわる会はどう生かすか、話し合いたい。



施設見学会報告

京都認知症総合センターを訪ねて

地域に根ざした認知症支援の実際を学びに、4月23日、会員17名で宇治市にある「社会福祉法人京都悠仁福祉会」が運営する京都認知症総合センターを見学してきました。当日はあいにくの雨でしたが、JR 宇治駅に集合し、期待を持って見学に行きました。

医療・介護・生活支援の複合施設

特別養護老人ホーム施設長の高屋範夫氏よりセンターの概要説明を受けました。センターは2棟から構成され、医療・介護・生活支援が一体となった複合施設です。一つの棟の1階にはもの忘れ外来を行うクリニック、認知症対応型デイサービス（定員12名）、居宅介護支援事業所があり、2階には認知症カフェや訪問介護・訪問看護ステーション、3・4階にはグループホーム（2ユニット・定員18名）が配置されています。

もう一つの棟にはデイサービス（定員40名）、ショートステイ（定員20名）、特別養護老人ホーム（定員80名・全室個室ユニット型）、最上階にはケアハウス（定員30名）があります。全体で入居者約200名、職員も約200名という大規模な施設です。

宇治市は「認知症にやさしいまち」

説明をうかがったあと3グループに分かれて見学し、各担当者から丁寧な説明を受けました。宇治市は「認知症にやさしいまち」を掲げており、このセンターは在宅生活から施設生活まで切れ目のない支援を実現しています。



認知症対応型デイサービスでは、男性利用者がエプロンを付けて昼食作りに参加されており、「役割」を持ちながら生活されている様子が見られました。認知症カフェでは毎月多様なプログラム、たとえば音楽交流会、作業活動、家族支援教室、囲碁・将棋、脳トレなど幅広い内容が用意されています。見学当日は「うたカフェ」が開催されており、元デイサービス職員のボランティアの方がギター演奏をされ、地域の参加者とともにたいへん和やかな雰囲気でも盛り上がりつつありました。ボランティアと職員が自然に協力し合う姿も印象的でした。

ゆったりとした時間が流れて

見学を通して、入居者や利用者の方の表情が穏やかで落ち着いていることが強く印象に残りました。これは職員の関わり方や支援の質の高さによるものと思います。実際、館内で出会う職員の皆さんが自然な笑顔で挨拶をされていたことも、施設全体の雰囲気の良さにつながっていると感じました。センターのスローガンである「ほっとできる環境で、生き生きとした生活を応援します」という言葉どおり、ゆったりとした時間の流れの中で、その人らしい生活が大切にされていることが伝わってきました。

楽しく、学びの多い見学会でした

見学後は15名で近くの飲食店に移動し昼食を楽しみました。90歳代の参加者からは「楽しい仲間と食事をすると食欲が増すね」との声があり、会話を楽しみながら過ごす時間の大切さを改めて感じました。

今回の見学を通して「自分が将来入所する際の参考になった」「ここなら安心して暮らせそう」「今から予約しておこうかな」といった声も聞かれました。また、ボランティアとして関わりたいという意欲的な感想もあり、参加者それぞれにとって学びの多い機会となりました。

（笠原あけみ 記）

介護を受ける、介護をする、そのナマの声を繋ぎます

シリーズ「私の介護体験」

はじめまして介護体験

第29回

会員 辻井 一恵

母は今104歳、要介護4。山科にある介護付有料老人ホームに3年半位入所しています。ほぼ1日中眠っていますが、目と歯は良いので、食事と歯みがきは自力で行い、職員さんとは筆談で意思疎通します。

介護保険の最初の利用は、20年以上前に床の段差をなくす工事費用の補助金申請でした。その後91歳で、母の希望で上京区の方譲マンションに引越し。しかしお風呂に自分では入れず入浴目的で週2回デイサービスに通いました。

半年後、私は千葉県から津市に引越し。週2回母を訪ね、介護に本格的に関わるようになりました。

母96歳、物取られ妄想や幻視の症状が現れたので、ショートステイができる看護小規模多

機能サービスに変わりました。99歳、脚の浮腫が悪化し10日間入院。退院後は介護老人保健施設に1年半入所した後、交通の便が比較的良い今の施設に変わりました。

私の介護体験は母だけですが、在宅介護ではケアマネジャーさんの存在が大きかったです。お世話になった5人の方々は、私どもの話を熱心に聴いて的確な助言や提案をしてくださり、とても感謝しています。

介護保険の在宅介護サービスは、週1回の訪問看護、訪問リハビリ、ヘルパーさんのお掃除も利用し、民間サービスは配食だけで済みました。介護保険の有り難さをしみじみ感じています。

第153回
市民講座
案内

いのち輝く暮らしのために

成年後見制度をどう使いこなすか

日時：7月12日（日）13：30～16：30

会場：ひとまち交流館京都 2階第1会議室

講師：尾藤 廣喜さん（弁護士）

費用：一般 500円 会員 無料（当日、入会された方も無料で受講できます）



内容：介護保険制度の導入とともに作られた成年後見制度。本来は、利用者の「自己決定」をサポートするための制度ですが、さまざまな問題点が指摘され、改正案が議論されています。この改正案を使いこなす、いのち輝く暮らしを実現する工夫を語ります。



高推協報告

京都市高齢者施策推進協議会

前号でお知らせしたスケジュールでは、4月と5月に個別テーマに基づいたワーキンググループ会議（WG）が開催され、6月の協議会でWGの進捗状況が報告されることになっていました。しかし4月および5月には何も開催されず、当会笠原委員が出席する「介護・施設サービス等向上WG」第1回が6月10日に行われるという連絡が届いた状況です。内容等については次号で報告します。

「会報名」募集！

会報を情報提供や市民参加を促すツールとしてアップデートします。そこでタイトル「会報名」を募集します。たとえば、さわやか福祉財団の情報誌は『さあ、言おう』、認知症の人と家族の会の会報は『ぼ～れぼ～れ（スワヒリ語でゆっくり、優しく、穏やかにという意味）』です。

会報の名前の提案を下記までお寄せ下さい。

npokakawarukai@helen.ocn.ne.jp

誌面刷新は10月号を予定。お楽しみに！

会員リレーえっせい ⑧2

臼井 真弓



2023年5月に亡くなった愛猫と。体調不良もそれが遠因かも。

還暦を越えると腸内細菌が変わる！

昨年3月、週1で細々と続けていた非常勤の仕事辞めた直後に、食事が摂れなくなった。お腹が空かず、食べると下腹部がはって苦しい。いわゆる膨満感で、食べなくても元気だし、飲み物は受けつけるし、元来、胃腸は丈夫だったので軽く考えていた。

一週間ほど経って、突然からだに力が入らなくなる。食べてないのだから当然である。近所のスーパーに行こうと外出して、辿り着けずに引き返す。それが1年前。以来、スッタモンダの末、異常なしと診断されたが、症状はとれない。なので、自分であれこれ調べてみて、SIBO（小腸内細菌増殖症）ではないかと当たりをつけた。

高FODMAP※食品（の食べ過ぎ）がよくないらしい。食品表を見ると、パン、りんご、ヨーグルト、カシューナッツ、蜂蜜など、毎日食べていたものばかりである。そうこうしているうちに、管理栄養士の友人が訪ねてきて、わが家の冷蔵庫のなかを覗くと「転倒→骨折→寝たきりになるよ！」と深刻な顔で言う。確かに。

1年で7キロ痩せた。真面目に真剣に低FODMAP食に切り替えた。3ヵ月ほどして症状は安定。以来、1日2食で朝は必ずご飯とみそ汁。一度減った体重はなかなか元に戻らないが、それでもこの3ヵ月で2キロ取り戻した。料理は嫌いではないし、今まで食べてこなかったものを食べるとなると献立を工夫したり、調べたりする。しばらくは料理にハマった。

それにしても、還暦を越えると腸内細菌が変わるという話は目から鱗であった。幼少期の肋膜炎に始まって呼吸器系統が弱いことは自覚していた。気管支拡張症の持病もあって、コロナの時は人一倍気をつけた。が、まさかの腸の不調だった。

歳を重ねると、いろいろあるものですね。若い頃から瞬発力はありませんでしたが（現場では元気）、体力はありませんでした（帰宅すると倒れる）。今は1日外出すると2～3日休養。なので、週休4～5日の暮らしです。

※FODMAP（フォドマップ）：発酵性オリゴ糖、2糖類、単糖類、ポリオールの頭文字を並べたもので、発酵性糖質のこと。

新入会員紹介

池村奈津子さん(四月)
斎藤武夫さん(五月)
長谷川愛さん(五月)
甲斐加津代さん(六月)

会員募集中

詳しくは下記のQRコードからどうぞ



編集後記

AIは救世主か、それとも悪魔か。AIが登場して、あつという間に我々の生活に浸透した。スマホの小さなアプリの中に入ったAIは私の身近な相談相手になっている。

先日、ローマ教皇が初めての「回勅」の中で、AI技術を第四次産業革命と捉え、人間性回復の必要性を訴えたとの新聞記事を読んだ。記事を読んだあと、20年前にIPS細胞の技術が世の中に華やかに登場した時、開発者である山中教授自身が、その技術の応用についての厳格なルール化が必要であると真っ先に主張されたことを思い起こした。

人類にとって、科学技術とモラルの相克関係は永遠のテーマだ。核の技術、遺伝子組み換えなども然り。AIロボットは夢の技術だが、AIロボット兵器に殺されるのは真っ平御免である。(T・Y)

シルバー川柳

七夕や夫の願ひをそっと見る
驚いた(惚)ホれると(惚)ボけるは同じ文字
口喧嘩相手なくして日の長し

出典：(公社)全国有料老人ホーム協会