

マザアス
ニュース

ひだまり

1997・7

第5号

発行／ 社会福祉法人 マザアス 特別養護老人ホーム マザアス東久留米 高齢者在宅サービスセンター マザアス氷川
〒203 東久留米市氷川台二丁目5-7 ☎0424-77-7261 FAX0424-77-7500
発行責任者 高原 敏夫 編集責任者 山崎 宣子



憩いの広場

副施設長 川田 國雄

今年の春から、テラスに3台のバラソルを新設しました。当初は戸惑いからか、利用者も少人数でしたが、花も梅から桜に変わるころから天気の良い日は多くの入居者が、このバラソルの下に集まり始めました。

屋内から屋外へ、そこには壁も柱も天井もなく、さんさんとした太陽の光と、風と、草花が語りかけ、ときには小鳥のさえずる声さえあり、自然との調和を見事に演じているのが3台のバラソルです。

ややマンネリになりつつあった入居者の行

動範囲も、このバラソルによって少し広がりそこでの話題も明るい内容のようで、自然にふれる機会の楽しさをあじわっている姿を見ると、こころ良い温かささえ感じられます。

我々施設に係わる者は、このバラソルというものによって生まれた憩いの場が、更に敬愛と情と思いやりが加わった、しあわせを感じあえる広場となるべく、ベターを求めて心のふれあう介護を続けたいと思っています。

このテラスに光と風があるかぎり。

特養便り

「おやつ会」で家族の交流



5月11日(日)の午後、「おやつ会」が開かれました。「おやつ会」はマザアスに入居されている方のご家族が、入居者を交えての交流を目的に企画したものです。当日約60人の家族が集まりました。

ボランティアの幸田さんによる「南豆玉すだれ」の熱演を見、おやつを囲みながら、それぞれの家族と職員の自己紹介があり、歌もとび出して和気あいあいとしたひとときを過ごしました。

皆との交流



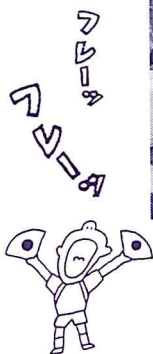
南豆金玉すだれ

出席された方々からは、「入居者やご家族の笑顔がよかった」「家族の方みんなが手伝ってくれた」「皆さんお元気ではつらつとしてらして、本当によかった」「楽しかった」「毎月あるとよい」「昔の歌をもっと聴かせていただけたら」「職員の紹介が良かった。職員に声をかけやすくなった」「こんな楽しい母の日したことない」という声、声。

「マザアスに集うたことを一つのご縁として、家族同志、またスタッフの方々と連携し交流できれば、入居者の方の一番の安心に繋がるのではないか。このことを念頭に家族会に発展できれば・・・」という幹事さんのお話でした。

高齢者在宅サービスセンター便り 大運動会の巻

5月29、30日にティ、湧泉の郷、入浴の各サービス利用者とその卒業生による合同の大運動会が行われました。競技前から熱気ムンムン。準備体操にも力が入ります。いよいよ競技スタート。ボール送り、玉入れは全員参加。真剣な眼差しに応援する職員も力が入ります。午後に入り、応援合戦。各組一丸となって特色ある応援を繰り広げました。そして最後の競技、パンくい競争。これで赤白の勝敗が決まります。熱気はピークに。ヒョットコのような顔で苦勞している人、すばやくゴールテープを切る人、声をからして応援する人…皆、頑張りました。



結果は2日間共、白組優勝！
皆様、お疲れさまでした。





5月8日マザス東久留米開設記念行事が行なわれました。ボランティアとして日頃熱心に活動されている方々に沢山のご感想を頂きましたのでご紹介します。

〈茶道〉

ボランティアをされていて苦勞した事はありません。それどころかお年を召してから真剣に勉強しようとする姿勢に、反対に教えられる事が多いです。お茶をたてる前には、今どんな草花が咲いているか、など外の様子を伝えていきます。リハビリを兼ねて多くの人にも参加してもらいたいですね。また私たちが和服を着てくる事で茶会の雰囲気をもっと楽しんでもらえたら・・・と思っています。



生け花

〈生け花〉

開設当初からやっています。担当は2人ですがボランティアが5～6人います。第1金曜は“生け花”で普通の花器にいけます。第3金曜は“サークル”で牛乳パックで花器を作ったりして、中にオアシス（スポンジ様の水を含んだもの）を入れ、花を差し込む手芸的生け花を行なっています。皆さんがお花に接すると顔がにこやかになり、喜んでくださる。それが一番嬉しく思います。最初は「どうやって生けるの?」とよくきかれましたが、最近は自分で生けられるようになってきました。

〈庭の花の手入れ〉

夏はほとんど毎日きています。花は種から育てています。肥料に消毒、虫もつくので花が咲くまでは大変。入居している人が、寝たきりにならないで花を見てくれたらいいなあと思います。

〈俳句〉

月1回第4水曜に行なっています。皆さんの作られた俳句の直しや批評を行なっています。俳句を教えるというよりもむしろ勉強させてもらっていると思っています。



デイサービス運動会

〈書道〉

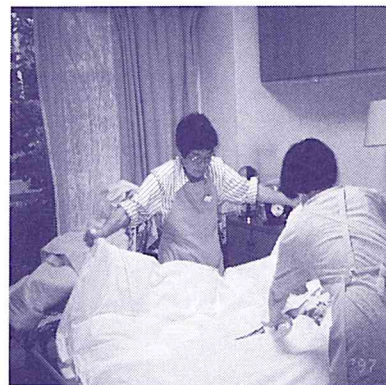
ボランティアを始めて3年目、月2回行なっています。字が上達する事よりもまず参加していただきその時間を楽しんでもらう事に重点を置いています。季節感を大切にして題材を選んでいきます。筆をもって手を使う事でリハビリにもなるのでは・・・と考えています。体調によって筆使いに違いがみられます。

〈水曜ボランティア〉

水曜日の午前中、職員さんがリネン交換をしている間に2階でコーラスをしたり、お話したりしています。食事介助も手伝ったり、午後はゆりの会や湧泉の郷のお手伝いをしています。湧泉はみんな笑いが絶えません。利用者で自分の家に帰る頃になると不安定になる人がいて、お話を聞いてあげると安心されます。それが嬉しいです。反対に自分の対応がまずかったかな?と反省する時もあります。いつまでも勉強です。湧泉利用の方が2階のショートスティに入られて、自分の顔を覚えていてくれたりするのは、とてもうれしいです。

〈藤の会〉

1カ月に1度水曜日にリネンで集まっています。その他は個人々が自主的にボランティアしています。私は毎週水曜日、午前中はリネンで、午後は湧泉の郷でお手伝いしています。湧泉の郷は楽しいです。行事は日変わりで、散歩やゲームを一緒に楽しんでいます。リネンは話し合いはしましたが、ホテルの様に角を四角にしなくてはいけない、という決まりはないので、気持ちよく過ごされる様にと心掛けています。最近感じることは、水曜日のボランティアの人数が少なくなった事で常時1人、時々が2人位です。



シーツ交換

〈洗濯〉

仕分け棚に入れるのになかなか名前が覚えられなくて・・・。ゴムが切れたものとか、ほころびたものの繕いや、買ってきた洋服のウエストのきついものを直したりしています。配って皆さんにお会い出来るのが楽しみです。

〈盆踊り〉

地域の神山婦人会の有志が、喫茶のときに教えたのがきっかけで納涼祭の時に踊りました。椅子に座っている方も、一緒に手拍子をとったり、手を動かしてくださったりとされる。炭坑節や東京音頭など聞きなれている歌は反応がいいですね。盆踊りは大衆向きだと思います。

クラブ紹介



音楽好きの職員が、マザアス開所間もないころ、入浴・食事だけの生活だった入居者に楽しみを持ってもらおうと、音楽クラブを始めました。初めは、打楽器を好きなように叩いてもらい、無理なく音に親しんでもらうところから始め、合唱、そして昨年のクリスマス会では、入居者によるハンドベルの演奏を行ないました。最近では各フロアーに設置してあるカラオケで、入居者・職員共に歌を楽しんでいます。（寮母 根岸 かおり）

ボランティアコンサート

6月14日（土）、1階テイルームにおいてリーダーターフェル清瀬（混声合唱団）による第3回ミニコンサートが開催されました。



入居者、Sさんの俳句に橋先生が曲を作ってくださいました。心が温まる素敵なメロディと美しいハーモニーに皆うっとりしていました。

♪待ちわびし

恩師の便り胸に抱き

秋の気配に涙ぐむ



† 編集後記 †

1年前、真っ白の状態からスタートした私達ですが、皆様のご協力をいただきまして無事2年目を迎えることができました。ありがとうございました。

“ひだまり”が多くの人に愛されるように、大きな眼、広い心で企画、編集していきたいと思えます。

題字 西野次三

ホームヘルパー派遣事業より

平成8年7月にホームヘルパー派遣サービスを開始して、はや1年がすぎました。

これまでに31名の方々にご利用になり好評を得ています。

ホームヘルパーは、在宅で身体上または精神上に障害があり、日常生活を営むのに支障がある高齢者の家族に対して派遣いたします。

ホームヘルパーのサービスは、身体の介護及び買い物・掃除・洗濯などの家事援助をはじめ、相談や助言サービスを行なっています。

この4月から、月曜日～金曜日の朝7時から夜7時までに派遣時間も延長されました。

現在、11名のヘルパーが毎日、元気に活動しています。利用される皆様から教えていただく事も多く、日々勉強しながら、その方にとって本当に必要なサービスを提供できるよう、と努力し頑張っています。

（ヘルパーコーディネーター 長村 貴美恵）

家族介護者教室のお知らせ

第1回 7月1日（火）

「痴ほう症の理解と対応」

第2回 7月14日（月）

「痴ほう性高齢者の介護を

行なう心がまえ」

第3回 7月21日（月）

「在宅介護を支えるために」

時間 午後1時30分から午後3時まで

場所 マザアス氷川台 3階 介護者教室

参加費無料 事前申し込みは必要ありません

お問い合わせ 77-7263 久松まで

第3回マザアス納涼祭

🎉8月24日（日）お楽しみに！

ご寄付ありがとうございました。心より感謝いたします。（敬称は省略させていただきます）

H9・4月～6月

《個人》

阿部幸子 乾朋子 岡野直助 近藤常子
瀬下浩司 田中恭江 中嶋三郎 西澤孝
中嶋正俊 町中元子 三坂雅子
水上良江 山崎美智子 山崎喜一郎

《団体》

磯の会 サザランド英会話 門前長寿会
氷川台長寿会 北部長寿会
東久留米泉教会婦人会

「地域社会とボランティア活動」

東久留米市社会福祉協議会
会長 番場 憲雅

先ほどから皆さんのボランティア活動をつぶさに拝聴させていただきました。ボランティアは「人対人」で、私ども社会福祉協議会でも“ふれあいサービス”をやっております。

ボランティアの将来のことを考えると非常にきびしいものがあります。今、少子化といって子供の数が少なくなってきた。5年前には1世帯1.57人だったのが昨年は1.43人に。このまま行きますと700年たった日本人はいなくなってしまう計算になるのです。それで21世紀に入りますと4人に1人が65才以上のお年寄りになるのです。若者3人が1人のお年寄りの面倒をみなくてはならない時代が目の前に来ています。

このような現状を踏まえ、施策すべきであると思うのですが、これは国の行政の問題です。

ボランティアは民間の皆さん方が行政でできないことを補って、お年寄りとか体の不自由な方のお世話をするわけです。

お年寄り、特に老人ホームに入っておられる方の中には、孤独の方が多いです。長寿をまっとうするには、趣味をもち、人間関係を大事に保ち続けることが大切であると思います。

昨日、私の親友の母親が亡くなりました。90才でした。連れ合いは30年前ちょうど60才の時に亡くなってしまったのですが、それから孫の面倒をみながら三味線や長唄を習い始めました。趣味を通し、親しいお仲間と一緒に楽しい生活が続けることができ、長生きすることができた友人は話しております。

この間、96才のおじいさんが運転免許の更新に合格したそうです。そのおじいさんは、自分の会社を経営し、会長として先頭に立って働いております。趣味がたくさんあって野球、ゴルフ、カラオケなど。また好き嫌いがなく声も大きい。このように頭を使うこと、大きい声を出すこと、つねに明るく生きることが長寿の秘訣だと言っています。

我が国でもボランティアということ、一般にいわれるようになった。ボランティアは特別な技術を必要とするように感じられているが、1億の日本人がいたら、全部の人がボランティア活動をすることができるわけです。一昨年の神戸地震の時、日本各地からボランティアの方がいらっやって、大変活躍されました。それからいっそうボランティアというものが目に見えられました。また今年は、ロシアのタンカーが座礁して重油が流出し全国からボランティアが集まって重油を抄いました。ボランティアは非常に幅広く奥深いものがあると思います。

私は寺の住職なので、今日は宗教的な話をさせていただきます。

「布施」という言葉があります。法事とか葬式の時、お坊さんに「御布施」と書いて出します。「布施」というのは「施し」なのです。また、現金とか物を施すことを「財施」といいます。ところがこれだけではなくて「宝蔵経」というお経の中で「布施」は、今でいうボランティア、社会奉仕の精神のことで、これを「無財の七施」といって「もの」をあげるのではなくて、心で身体で「施し」をして人を助けることだと言っています。

「無財の七施」について話をします。

①眼施 人に接する時、いつもすずしい、やさしい目で接することをいいます。昔から「目は口ほどにものを言い」と言いますが、目というのはその人の心の中の鏡です。やさしい目で接するとお年寄りも安心するのです。

②和顔悦色施 和顔というのは、やわらかい顔のこと。和は平和の和、悦はよろこび、色は仏教ではカラーをさすのではなく、我々の見えているもの、現実存在するものをさします。いつも平和な顔、にこにこしている顔は相手に喜びを与える。人はまずいことをやると次に会う時、こわくてまともに相手の顔をみることはでき



ない。にこにこした顔で接することが非常に大きな「施し」になるのです。

- ③言辭施　ことばです。ことばは非常に人の気持ちを動揺させます。初めて紹介された人とは話題がないわけですから話のしようがない。「今日は風が強いですね」とか「去年も一緒に時は雨でしたね」など、そういう会話からだんだんその人と親しくなっていく。このことが重要なのは外交官。例えば日本にコール首相が来るという時には、首相に日本の橋本総理の趣味とか、いろいろなことを教え込む。また橋本総理にもコール首相の人柄とか性格、趣味などを教える。それで政治会談をする前の雑談の中で相手の趣味や特技等を話題にし、話し合いをスムーズにして外交を深める。言葉というものは大変むずかしい。例えばお年寄りに「ずいぶんお歳をめましたね」と言ったら怒られます。「若いです」と言うのがいいのかどうかわかりませんが、言葉遣いに気をつけて話しをするように心がける。言葉は人の気持ちをなごませたり、時には、争いにもなりますから十分気をつけなければなりません。明るい言葉でお年寄りの趣味を生かす話しをしたり、また、話すだけでなく、話しの聞き上手になるよう心がけてほしいと思います。
- ④身施　体で施しをすること。お年寄りが何かを落とした時、さっと拾ってあげる。あるいは、自分で拾えるところまで持って行ってあげるというようなことです。前にスウェーデンに行きました時、横断歩道で信号が青に変わったので渡ろうとしましたら、90才位のおばあさんが私をつかんで「向こうに渡してくれ」と言うのです。その時、さすが福祉の国だなあと思いました。体でもって支えてあげる。「身施」が当たり前になっているのです。
- ⑤清浄無垢施　常に身体を清潔にするということです。人に会った時、清潔感を感じるので、感じないとでは大きな違いがあります。特にお年寄りは、身体が不自由なので思うように自分でできない。手を洗ってあげる、頭を洗ってあげる、衣服を洗濯してあげる。自分だけではなく相手の身になってあげることが大事であると思います。
- ⑥房舎施　これは簡単なことです。お年寄りに椅子をすすめることです。インドからきた言葉です。インドは大変暑い国で、いちばん涼しいところは木陰なのです。そこへ椅子を出して食事をしたり客を接待したりします。日本の言葉でいう「お陰様」はそこから来ているのです。お年寄りや体の不自由な方の優先席としてシルバーシートというのがありますが、若い者達が座ってマンガの本を読んだり眠ったりしていますが、シルバーシートは我が国だけのもので外国ではお年寄り、体の不自由な方が来たら立って席をゆずるのです。見習うべきであると思います。
- ⑦心施　最後は、総合したもので、相手の気持ちになってあげるということです。相手の気持ちを酌んで尽くしてあげるということです。大変むずかしいことであると思います。

以上が「無財の七施」という教えです。これらのことばは、ボランティアの皆さんは実践されておられることと思いますが、これからもこういう気持ちでやっていただきたいと思います。

東久留米市にも、いろいろなボランティアの団体がありますが、ボランティアをする人が少ないのです。ボランティアは強制してやるものではなく、自らすすんで志願してやるものだと思います。しかしそういう人ばかりだけではないので、行政としてもボランティアの育成をしなければならぬと考えています。

今、社会福祉協議会が歳末助け合い運動でお金を集めています。お年寄りには、わずか3,000円位しかさしあげられません。3,000円あげると孫に小遣いとしてやってしまう。本人のために使われていない。これからは、そういうお金はあげないで貯めておき、ボランティア育成とかボランティアセンターの建設とか、介護者養成の費用にするとか、お年寄りのために活用していくべきであるとは私は考えております。

21世紀になりますとお年寄りがますます増えて、現在の3施設では足りなくなる。在宅でお年寄りの面倒をみなければならない時代が来ています。社会福祉協議会でも市といろいろ話し合っておりますが、これからはお年寄りをかかえたご家庭の実態を把握して、それに対処していかなければならないと考えております。