

桐鈴凜々

南魚沼版CCRC構想ってなに？

桐鈴会後援会長 門山 好和

第112号

平成 29 年 3 月 15 日 発行

発行責任者

社会福祉法人 桐鈴会

理事長 黒岩 秩子

南魚沼市浦佐 5142-1

電話 025-780-4118

FAX 025-777-3731

e-mail

info@toureikai.com

<http://www.toureikai.com/>

桐鈴会の理念

- ・ 終のすみかを目指す
- ・ 「迷惑をかけ合える関係」を目指す
- ・ 「迷惑をかけ合える関係」を目指す

高齢者、しようがいしや、子どもたちが
安心して住める地域を創ろう！



南魚沼市の人口は、現在約58,200人ですが、2060年には37,000人にまで減少すると推計されており、人口減少が大きな問題となっており、

このままでは将来、自治体を維持していくことが困難になる可能性があり、将来にわたり持続可能な都市となるためには、南魚沼市への「移住・定住者を増やし」、人口減少のスピードを緩めるとともに「新たな産業・仕事や雇用を創出すること」が必要

南魚沼版CCRC構想とは、

①東京から近い②豊かな自然や食・文化③国際大学、北里大学保健衛生専門学院などの高等教育機関④整った医療体制を強みとして、東京圏の現役を含むアクティブな中高年齢者から南魚沼市に元気なうちに移り住んでもらい、医療、介護サービスや健康づくりの提供体制が確保された中で安心して暮らし、働きながら地域と関わることにより、新たな産業や雇用を生みだしていくことを目指しています。

このプロジェクトで想定している「移住者」の生活とは？



八色の森公園

そうした中で、市や各コミュニティ

の運営主体が提供する様々なプログラム、国際大学な

移住者は、健康なうちに移住し医療・介護サービスはもちろん、健康を維持、増進するための様々な支援を受けることができます。

どでの公開講座や留学生との交流支援などに積極的に参画したり、地域と積極的に関わること、生きがいを感じながら生活してもらおうことを想定しています。

また、国際大学のネットワークを活用し、大和庁舎にインドやスリランカなどのIT先進国からIT企業を誘致している「グローバルITパーク」と連携してのビジネスや、自分の経験や能力を生かした中での起業・創業など、いずれにしてもこの地域に新たな価値や魅力をもたらす、地域の皆さんと一緒にまちづくりに取り組んでくれる人材が想定されています。

想定している位置・規模

浦佐地区の八色の森公園周辺

は、ホームセンターやJAの産地直売所をはじめとする商業施設、公民館、保育園、小中学校などの公共施設が集まり、生活関連インフラが市内で最も整ったエリアとなっています。この八色の森公園周辺に、段階的に200戸400人(第1期50戸、第2期50戸、第3期100戸)の住宅整備を想定しています。



(門山さんは南魚沼CCRC推進協議会の会長です。)

人に助けを求めることは、その人に迷惑をかけることではなく、幸せを与える行為です

黒岩揺光

(インターネット投稿誌「ハフントンポスト」の黒岩揺光さんの記事です。今回桐鈴凛々に特別に掲載させてもらいます。)

過労、介護、育児、いじめ、災害、失業。様々な理由で自らの命を絶つ人をメディアが取り上げる際、よく「見過ごされたSOSのサイン」という見出しの記事を見かける。一方、どうやって見過ごされないSOSを出せばいいのか、書かれたものは少ない。

私は、中東ヨルダンで妻を亡くした。9月6日に長男の千汪(せお)が生まれ、その翌日、大量出血で亡くなった。計り知れない精神的ダメージを被りながら、私は、3500グラムの新たな生命の存続を託された。当初、妻の母乳に頼るつもりだったため、粉ミルクの作り方を知らなかった。

まず、生後5ヶ月の赤ちゃんがいるイギリス人の友人夫婦に電話をかけ、そこに泊めてもらい、要らなくなった赤ちゃんグ

ッズをもらい、粉ミルクの作り方などを教えてもらった。そして、小さな子どもがいる日本人の友人に電話をし、「私のアパートに行つて、赤ちゃんグッズがすべてあるのか確認し、ないものをすべて買い揃えてもらえませんか?」とお願いをした。そしたら、その友人が「わかった。ありがとう」と言ったのだ。私は一瞬、自分の耳を疑った。なぜ、頼みごとをしている私が感謝されるのだろうか。

次の日、日本から母と姉がやってきた。無論、千汪がいるため、私は空港へ迎えに行くことはできない。別の日本の友人にお願いしたら、再び、「ありがとうございます!嬉しいです!」と言うのだ。私は迷惑をかけているはずなのに、なぜ感謝されなければならぬのだろうか。その友人に聞くと、「こういう時って、どう声をかけたらいいのかもわからないじゃないですか。でも、何か役に立ちたい。ただどうしたらいいのかわからない。そんな時に具体的なお願いされたから、『ああ、今、黒岩

さんはこういう支援が必要なんだ』ってわかって、嬉しかったです」と言う。

「迷惑をかけるな」「他人様の時間を無駄にするな」そういう考えに縛られてきた社会で育った私にとって、人に助けを求めることが、喜びを与える行為になりうるということが、とても新鮮だった。妻は国連職員で、妻の配偶者としてヨルダンにいた私は、新潟の実家へ戻ることにした。しかし、妻の葬儀や引越しの準備や病院とのやり取りなどのため、1ヶ月以上、ヨルダンで千汪と過ごさなければならなかった。新生児を抱えながら、様々な諸手続きを1人ですべてやることは、精神的にも肉体的にも不可能だ。

私はフェースブックで呼びかけた。「私が日本へ発つまでの間、どなたか、ヨルダンに来て、住み込みで育児支援をしていただけませんか?ベビーシッターを雇うより、私の友人に世話してもらったほうが、妻も喜ぶと思います」。そしたら、数日以

内に、10人もの友人から承諾を得た。9月16～23日にアメリカから、23～27日にスイスから、27～10月2日にオランダから、2～8日にタイから、8～11日にフランスから、11～18日にアゼルバイジャンから、18～23日にインドネシアから、それぞれリレー方式で友人が住み込み、育児と家事を手伝ってくれた。そして、彼らは口を揃えてこういった。「ここに連れて幸せ」と。最も印象的だったのは、友人の一人が言ったこと「ヨルダンでの葬儀に行くことも考えたけど、葬儀でヨーヨーと話す時間なんてないだろ。だったら、自分たちが一番必要とされている時にヨルダンに行こうと思った」。

ヨルダンにいる友人からも「何かできないか」とメッセージをたくさん頂き、私は「時間があれば、レストランから料理をテイクアウトして家に持って来て、私と一緒に食べてください」とお願いした。そしたら、「毎晩のように、誰かが料理をもつて来てくれた。そのうち、私

とテニスをしてくれる友人や、ボードゲームをしてくれる友人、要らなくなった家具を売りさばく友人などが現れ、支援の輪が広がっていった。妻が亡くなつて3ヶ月たつが、まだ一晩も、一つ屋根の下で千汪と2人だけで過ごしたことはない。



帰国した2人、雪原を背に

いまだに、一人で車を運転中に突然、涙が吹き出てきたりするが、ほとんどの時間、誰かが傍にいてくれるおかげで、何とか持ち直すことができている。ヨルダンから日本へ飛ぶ時も、母と友人が付き添ってくれ、千汪も私も、これまで一度も体調を崩していない。「これだけ多くの人がヨルダンに来たのは、

2人の人柄あつてのことだよ」とたくさんの人から言われた。確かにそれも一因なのかもしれないが、私は、もっと大事な要素が2つあると思う。第一に、人間関係の濃密度や人柄とは全く別の次元で、人間の情は突き動かされることがある。実際、駆けつけてくれた友人の中には、プライベートで数回お会いしただけの友人もいた。「私も出産のとき、大変な想いをしたから、どうしても何かしたかった」と、生後10ヶ月の息子をアゼルバイジャンに残し、ヨルダンに来てくれた友人は言った。

第二に、私が明確なSOSを発信したことだ。いくら私たちの人柄が良くても、私がどんな支援を必要としているのか伝えないう限り、助けを得ることは難しい。だから、皆さんにお伝えしたい。困った時、「私を助けてくれる友人などいない」と決め付けず、「こうしてほしい」という具体的なSOSを出し続けてください。たった1度しかお会いしていない方が、あなたのメッセージに突き動かされ、救世

主となつて現れる可能性は十分にある。もちろん、中には「そんなことくらい自分でやれよ」と冷やかかな目を向ける人もいるかもしれないけど、100人に発信して1人でも助けの手を差し伸べてくれるなら、それはあなたにとつてだけでなく、相手にとつても、とても大きな財産になりうる。

多くの人がSOSを出せない中、なぜ私は出せたのか。

それは千汪がいてくれたということに尽きる。彼を守るためには、どうすれば良いのかを第一に考え、そのためには、まず自分が健康でなくてはいけないと言ひ聞かせた。妻が命をかけて残してくれた最高のプレゼントのおかげで、人生最大の危機を私は生き延びることができた。妻から学ばせてもらったことを、一人でも多くの人に伝え続け、天国にいる妻を少しでも喜ばすことができたと思う。

投稿日: 2016.12.14



春



抹茶初釜

2月8日、ケアハウス鈴懸の談話室において抹茶の初釜が行われました。

鈴懸の入居者はじめ、桐の花、とんとん、おひさま等の入居者・利用者・職員の方が見えられました。

お茶とお菓子をいただき、皆さん、たいへん嬉しそうでした。おもてなしをしていただいた行方ヒロさん、他の皆さま、大変ありがとうございました。

鈴懸介護員 石田洋一郎



マジックショー

in 工房とんとん



2月23日、イオン六日町店今成さんによるマジックショーが開催されました。

今回初めて見ました。ほとんどが難しいものでしたが楽しめました。

利用者 小林香織さん



おもちつき 大会



2月12日、グループホーム桐の花において餅つき大会が行われました。入居者さんも腕をふるいました。ご家族、地域の方も参加しました。



三月三日の前日、多聞青年団が鈴懸に毎年押し合い祭りを運んでくれます。



新入居者紹介

～はじめまして～



ケアハウス鈴懸入居者

清水 悦子



大崎より1月からケアハウス鈴懸に入居させていただいています。82歳です。

以前、私の母がグループホーム「ふきのとう」にお世話になっていた時、職員の皆さまの厚い介護に、心より感謝しました。職員の皆様の事、忘れたことはありません。

母を思う時、いつも職員の皆さまの事を思い出し、自分もと思いい、鈴懸に申し込んだのでした。



自分が年を取っている事を忘れて一人で住んでいると、雪の多い年は人様にお願ひすることが多くなり、自分で始末できない事も多くなります。

お電話いただき、年に不足ありませんので、お世話になることにしました。

私は都内赤羽桐ヶ丘団地と高島平団地にと30数年居ましたので、何とか皆様について行かれるかと思えます。

わからぬ事も多いので、教えていただきながら、良き住人でありたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

秩子の部屋 ケアハウス鈴懸

青木ヨシノさん



ヨシノさんの夫新二郎さんが、ターミナルで何も口にしくなつて6日が経つ。お見舞いかたがた部屋を訪ねた。新二郎さんは、目を開けて私を認めてくれた。職員の桑原が、体位交換をしてくれました。それが終わるとヨシノさんが語り始めた。

ここができるちよつと前に、白内障の手術で、小千谷病院に入院した時、鈴木要吉さんも入院していて、そこで知り合った。退院してすぐのころ、新聞で鈴

木要吉さんの畑にケアハウスが建つというのを知つて、「この人」がすぐに鈴木さんを訪ねて行つた。人に聞いても家がなかなかわからなかつた。桐の木の下、と言われてやつとわかつた。その時要吉さんの妻ひろ子さんが、出てきてくれた。森山里子さんが、要吉さんの家の地下事務所で、作業をしていた。「この人」は、こういうところに入るんだというけど、私は養老院みたいでいやだつたから、いやだと言つてなかなか応じなかつた。最後に「離婚しておれは入る」と言われて、その頃74歳。実家に帰るわけにもいかず、一人で住むわけにもいかず、入居は11月に始まつたけれど、仕方なく私たちは1月になってやつてきた。申し込んだのは一番だつたそうです。4、5年たつてからか、深田さんとか、お友だちができたので、ここに来てよかつたと思えるようになってきた。だから「この人」に感謝している。

入居したころは、塩沢に田んぼも畑もあったから、春になつてからは、茶前仕事に2人で

って農作業をして、帰ってきてから風呂に入っていた。その頃は6時から入れた。あのころは、〇〇さんが、1階のトイレの掃除をして、私が、2階から5階までの共同のトイレの掃除をしていた。食事の後の皿洗いにも入ったりしていた。ある時「自分の部屋にトイレがあるだろう」と書かれた紙が部屋に入っていた。事務所に持っていったら、森山さんが、「〇〇さんがいれたんだわ」と言って、〇〇さんに「青木さんは、トイレの掃除をしているんですよ」と言ったら〇〇さんは、「知っている」と答えたそうです。トイレの掃除や、皿洗いは、職員に媚を売るためにやっている、というようなうわさが流れて、いつからかやめることになってしまった。

H 18年には、「この人」がクモ膜下で半年入院。その翌年の12月21日夜中の1時、何かを感じてか、「この人」が電気をつけた。すると直後に電話がかかってきた。深田久枝さん(当時鈴懸の住人で、評議員をしていた)が「苦しい!」と、あとは何を言っても返事がなかったので、すぐに飛んでいった。その日は小林裕子さんが泊まりだったので、2人で連絡をしあい、黒岩先生が救急車を呼んだ。「延命治療をしないで」という言葉が最後の言葉だった。施設長だった広田セツ子さんが駆けつけて、救急車の後を追って、病院についたらもういろいろな管をつけるところだった。広田さんが、延命治療のことを伝えたので、管をつけずに、ターミナルを迎えた。

深田さんを見送るときには、「この人」は歩いていた。今はもう、苦しまなければいいだけ思っている。

(聞き書き)

ヨシノさんが「苦しいとこある?」と聞くと新二郎さんは首を少し横に振る…このインタビューの3日後に新二郎さんは亡くなりました。

黒岩秩子は、このヨシノさんの話に感動したので、皆さんに紹介します。「離婚して一人で入る」と決断した新二郎さんがすごいと思いました。

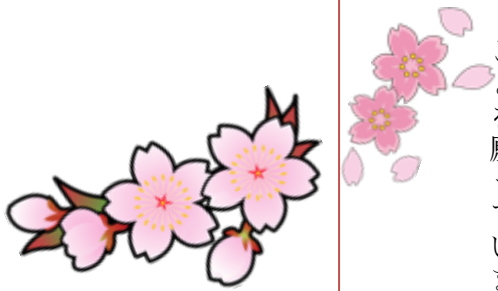
スプリングセレモニー 「新成人の集い」

市が行っている成人式に出席しないでいた、障がいを持っていらっしゃる方々の場を設けようということで、昨年から始まった集いです。今年も左記のように行われます。ふるってご参加ください。実行委員長小沢尚史氏からのお誘いです。

日時 5月14日(日) 13:00~

場所 南魚沼市立総合支援学校

なお、市の成人式に障がいを持っていらっしゃる人も参加できる環境が整うことを願っています。



お知らせ

人事異動

森山里子が工房とんとんから、統括施設長となり、週3回全体を見渡すということで、席は鈴懸に。

鈴木智子が、鈴懸から工房とんとん管理者に。

石田洋一郎が、鈴懸施設長に。新たな布陣で全力で取り組みます。

(文責、黒岩秩子)

秩子推薦図書

「行動障害が穏やかになる心のケア」

藤本真二著、クリエイツかもがわ刊



訃報

田辺春一さん(鈴懸入居者) 2月28日、97歳で亡くなりました。追悼は次号で。

工房とんとん

桜井さんのレシピ

炒り大豆ごはん 4人分

- 米 3合
- 大豆 120g
- 酒 大きじ2 1/2
- しょうゆ 大きじ2 1/2
- 生姜 少々

- ①米はといで水加減を見る。
 - ②大豆は洗ってぬれたまま中火で軽く焦げ目がつくまでフライパンで炒る。
 - ③ボールに酒、しょうゆを入れてその中に豆を2〜3分漬ける。
 - ④米に豆と漬け汁を入れて炊く。
- とても好評でした。



工房とんとん パンのこだわり

工房とんとんのパン生地は、ミネラル豊富な**国産海塩**と、沖縄産のさとうきびをまるごと原料にした**国産含蜜糖**を使用しています

国産小麦と魚沼産米米粉、バター使用の**米粉パン**

- フレーン ¥100
- ゴマ ¥100
- コーン ¥100
- ミックス ¥270

※米粉ならではの食感がたまりません

春のおすすめパン

- 桜あんぱん ¥150
- うぐいすぱん ¥150

エイブル食パン

¥280

国産小麦、バター使用

国産小麦をオリジナルブレンドした**パッケージ**

¥200

外はカリッ、中はふんわりトーストするとさらにおいしいです。

※ 浦佐地内は500円以上ご注文により送料は別途です。

編集後記

もうすぐ春がやってきました。雪は収まりましたが、まだいっぱい残っているし、私の実感としては冬です。

この冬の暴風雪でグループホーム桐の花にある桜の大枝が折れてしまいました。そのお陰でおひさまにはその桜の枝が飾られていて、2月の末頃には玄關は春になりました。でも寒いし、私の実感はまだ冬です。

「春」は毎年おひさまの1室に、まるで「桜の一番良いところだけを切り取った写真や絵」のように、芸術的な窓を届けてくれます。というのも丁度桜の枝が2階の窓に向かって伸びているのです。今年の窓はどうか。なーとそのお部屋に住んでいる涼子さんと一緒に考えます。「折れたけどきつとまた咲くでしょ」と涼子さん。桜の開花が待ち遠しいです。春ってなんでこんなにウキウキした気持ちになるんでしょうか。

私の春の実感には桜が咲くころ。たぶん4月後半頃になります。ケアホームおひさま

富永なつみ

