

私の健康法



杉山 武（78歳）
（片瀬4丁目）

誰でも自分の信ずる健康法を持っている。信じているし実践していると思う。世の中には人体や健康に関する情報が溢れており、テレビをつければ有名人が錠剤をうまさうに飲んでいいる。シジミだのニンニクだのと。

私は若いころから歩くのが大好きだった。私の健康法、それはまず歩くことである。歩行は人間の基本。立ち上がって歩く。適度の運動も大脳皮質を刺激し、脳への血流を増加させ、脳の老化を防ぐとか。高血圧や動脈硬化の予防、足腰を鍛える意味からも望ましいと言われている。足のふくらはぎは第2の心臓と言われている。この筋肉が収縮—血行をさらに良くする。



今でも毎日歩いている。特に藤沢駅へは歩いて行く。雨の日以外は江ノ電を利用しないという事である。

休暇で山中湖へよく行ったが、山中湖一周（14km）を歩くのが楽しかった。湘南台文化センター勤務の時は時々歩いて通勤した。外国ではサンフランシスコのゴールデンゲートブリッジを歩いて渡ったし、ドイツのケルン大聖堂も下から階段で登った。ネパールへ行った時は、ヒマラヤの山すそを少しトレッキングした（12時間歩いた）等々。この少々短い足で80年近くよく歩いたものである。

これからは生きていく限りひたすら歩きたいと願っている。

まちの憩いの場所

「コミュニティハウス」
片瀬山・山本文庫

～地域の縁側～

昨年10月に開設以来、多様な世代の方々に気軽に立ち寄っていたいただける場所を目指しています。お蔭さまで11か月でおよそ四、三〇〇人の方においでいただきました。若い世代も増え始め、籠りがちになる高齢の方々も、入園前の幼児連れのママたちも、放課後の小学生も、世代を超えて交流を深めています。一人でもお立ち寄りください。談話室にお茶の用意もあります。



活動を支えるマスターやサポーターも高齢者。支え、支えられ、人の輪が拡がり、活動がご自身の活力にもなっているのを感じます。また、定期的に集うサロンもでき、チクタク（手芸）、囲碁、スマホ、パソコン、中国茶、野口体操、朗読の会、抹茶などいろいろあります。参加をお待ちしています。親子クッキング、小学生の将棋塾も人気です。平日10時～16時にオープンしています。居心地のいい場所です。ぜひお出かけください。

（代表 佐藤英樹）

編集後記

「しあわせ」51号を完成・作り上げるには、地域のご協力、諸先輩方々の話を聞き、お互いに意見を出し、幾多の工程を経るのだと知りました。出来上がった広報は喜びと感動でした。これから皆さまに楽しんで読んでいただける「しあわせ」になるよう、ご意見、ご感想をお待ちしております。初めて編集に携わらせていただき、有難うございました。（甘糟）

片瀬社協
だより

しあわせ

平成29年11月25日発行
編集・発行
片瀬地区社会福祉協議会
藤沢市片瀬3丁目9番6号
片瀬市民センター内
☎ 0466 (27) 2711



介護保険のこれから

寝たきりや認知症で介護が必要な高齢者を社会全体が支える仕組みとして、平成12年に始まった介護保険制度は、より良い制度を目指して3年ごとに見直しが行われていますが、まだまだ多くの限界があります。

片瀬地区社会福祉協議会（地区社協）で7月に行われたこの制度についての『介護保険でできること・できないこと』の研修を受けて、特集を組んでみました。

やはり最も気になるのは『できないこと』の部分でしょう。この点をよく理解しておかないと充分にこの制度を活用できないと思われま

中でも、肝心なのは「お手伝い

さんにはできてヘルパーさんにはできない」とことがあるという点です。お手伝いさんは頼まれたことをできるだけ何でもこなすのが基本ですが、ヘルパーさんは介護のノウハウを心得ていて、利用者がかつてと同じような自立した生活を送れるように支援することが役目なので、時には頼まれてもことわることもあります。これが、以前から見ると減ってきたとはいえ、利用者の不満を買ってしまう原因になることがしばしばあるそうです。あるヘルパーさんが利用者から「あんたはつかえないねえ」と言われたという話も実際に聞きました。

ヘルパーさんとお手伝いさんの

違いを理解してもらうのはなかなか難しく、繰り返し根気よく話してわかってもらう以外にはないようです。最近話し合いで理解してくださる方も増えてきたようですが…

『できない』という点では同じでも、別の理由で『できない』こともあります。

たとえば二人暮らしの病弱な高齢者夫妻で妻が要支援になり、介護保険で食事作りを利用したとします。その場合、夫は介護保険の対象者ではないので、ヘルパーさんは夫の食事を作ることはできません。

現実には食事を一人分作るのも二人分作るのも手間はほとんど同じで、むしろ一人分ずつ別々に作る方が手間も経費も余分にかかるし、サービスを受けている妻の気持ちも落ち着かないと思われるのが、介護保険の財源の絡みもあってそうせざるを得ないのです。し

◎介護保険（ホームヘルプサービス）の対象とならない例

- ・本人不在時の支援
- ・本人以外の衣服の洗濯、食事の用意、買い物、布団干し
- ・本人が使っている部屋以外の掃除
- ・車の洗車、草むしり、花木の水やり、犬の散歩やペットの世話
- ・大掃除、ガラスの窓拭き、床のワックスがけ、電球の交換
- ・正月等の特別な手間をかけて行う調理
- ・預貯金の引き出しや振り込み等
- ・墓参り、旅行、地域の行事の参加の付添い
- ・話し相手、見守り
- ・その他：緊急時対応・契約書などの代筆・親族のいないときの身元引受人など

かし、対象者でなければ同じ家族であつてもできないというのは、制度としては理解できても気持ちとしてはなかなか受け入れられませんが、（次頁に続く）

敬老会が開催されました



平成29年9月6日に市民会館展示ホールにて行われました。片瀬在住の83歳以上の方々が219人参加。厳かな式典の後、おいしいお弁当をいただき、演目を楽しみました。

ふれあいまつりに参加しました



平成29年10月28～29日に片瀬地区ふれあいまつりが開催されました。29日は台風22号との「ふれあい」で模擬店は中止、各種展示や音楽芸能発表も中止になりました。残念!!

福祉の現場で仕事に従事している人達は、自分が実際に関わる方の役に立ちたいという気持ちが強く、利用者のニーズに応えられない場合には、利用者以上にやるせない思いをしているのではないのでしょうか。

今後、核家族化も高齢化も一層進んで行く傾向にある中、社会全体・国民全体で財源の確保に努め、「できないこと」が1つでも少ない介護サービス制度が実現することを望むものです。

片瀬地区社協の取り組み

生活支援部会では昨年度、介護保険や地域の実態について、自治会・町内会の役員や民生委員のみなさんと情報を共有し、意見交換を行いました。

次いで今年7月には「介護保険でできること・できないこと」を主題とする研修会を行ったところ、たくさんの方々に参加いただきました。有難うございました。

現行の介護保険の介護サービスの内容には限度があるため、高齢

者には必要でも介護保険ではできないサービスをどうするのか課題になります。

当部会は地域力を活かして、自治会・町内会、民生委員、ボランティアの方々と連携しながら在宅支援活動に取り組んでいきたいと思っています。（生活支援部長 田村順子）

ご存知ですか？

介護保険サービスは保険証をもっているだけでは利用できません。市役所の介護保険課、市民センターの福祉窓口、いきいきサポートセンターで申請することができ

申請 → 調査 → 介護認定審査会 → 介護認定（認定） → ケアプランの作成 → サービス利用

・調査員が本人に会い様子を伺います。
・かかりつけの医師が意見書を書きます。

しあわせとは



東京からこの地に移り住んで9年目になります。移住する前、観光で訪れる度に夫と「ここで子育てできたなら幸せだろうね」と話していたのが、とても昔のように感じられます。

当時5歳と3歳の子供がおり、3人目を妊娠していたので、新しい住まいを考えていた時期でもありました。

3歳だった長女は軽い喘息があつて吸入器が手放せない状況でしたので、彼女に最適な環境を一番に考え、模索しておりました。

故郷



鶴野 美紀
(片瀬地区在住)

鳥のさえずりや虫の声。神社のお囃子。打ち上がる花火の音や波の音。この地でしか感じ得られない四季折々の音が、子供達にとって大好きな故郷の思い出と共にありますように。

ふと、訪れる度に見入っていた、富士山を望む相模湾に浮かぶ江の島の風景が閃きました!! 行く先々で感じていた地元の方々の気さくな振る舞いや気遣い、そこに住んでいる方々が一番に楽しそうにしている姿を思い出し、すぐに引っ越しを決断しました。

引越先は海が近く、今まで車で2時間かけて来ていた所が歩

いて数分の場所に。毎日が楽しく充実し、そして何よりも、ご近所の方々や子供を通じて知り合ったお母様方の優しさに助けられ、慣れない地での子育ての苦難を乗り越えてきました。その後、3人目4人目に恵まれ、去年には7年振りに5人目を授かりました。まだまだ子育て継続中です。自然豊かな環境のお蔭で、長女は吸入器を必要としない元気な身体になり、今では海が大好きな子に成長しました。

この素晴らしい地に住み、あらためて感じたことは人との縁、老若男女問わずの交流の大切さです。親と家族だけでなく、ご近所の方々、地域の方々に見守られて、子は健やかに成長できるのだと思います。私達親も含め、子供達にはそれが当たり前のことではなく、感謝の気持ちを持ち、幸せなことだということを感ずってもらいたいです。