

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

<http://www.npo-kenseikai.com/>

No. 424号

2020・5・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



世界（地球）は一つ

役員 山崎 隆司

今年の桜は、静かに咲いて、そして静かに散っていった様に感じています。人が集まり商売が成立する仕事に従事する方々への経済的なダメージは計り知れないものがあり、大変心配しています。

私は季節ごとの祭りや伝統行事が好きで、毎年こうした行事に積極的に参加する事で季節感を味わってきましたが、今年の春は全く寂しい季節になりました。

今後の感染拡大が益々心配ですが、今回の事態で改めて気付いたことは、「世界は一つ、地球は一つ」と言う事です。昔の時代では、ある地域に限定された風土病で終わる感染症が、世界中に蔓延し深刻

な事態を引き起こしています。グローバル時代になった証であり、各国が国単位では解決できない地球運命共同体だと深く自覚すべきであります。

今回の事態は、自国ファーストへの警鐘であり、自分の国さえ良ければと言う政治姿勢に対する警告です。国境なき時代に突入している事を再認識し、より強力な国際協調が必要であり、世界規模で人類が英知を結集し、世界（地球）共通の敵であるコロナウイルス撃退の為、一刻も早いワクチン開発等治療策の実現を渴望します。

私は今回の深刻な事態を、人間に対する未来に向けての教訓と捉え、国境に縛られずに地球規模で困難な課題を解決することの大切さに目覚め、「我々地球人は皆仲間」と人類が深く認識する好機になったら良いと考えます。

先人は、「悲観論は感情であり、

楽観論は意志である」と言っています。明るく振る舞い、いたずらな不安感や恐怖感こそ敵に慎むべきであり、健全な危機意識を持つて対処しましょう。又、感染に十分注意を払うことが大前提ですが、もし感染しても重症化しない事が大事であり、その為には免疫力の強化を図る事です。免疫力を高めるには体力の強化が大切ですが、気力の充実こそが大事だと指摘されています。

「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ」

明るい笑顔が免疫力強化の重要な味方になる事は医学的にも実証されています。

さて、私はこの感染症問題同様、国境を越えて世界（地球）規模で取り組むべき重要な課題として「環境問題」が指摘されます。

「地球は、未来からの預かりもの」と言われ、預かりものは、汚すことなく未来に返さなければなりません。後世の子供たちに汚れた地球を手渡すことにならない様に、我々の時代に真摯に環境問題に取り組む必要があります。

かつて米国の副大統領ゴア氏が執筆した「不都合な真実」の映画がありました。

カエルが風呂に入り、少しづつ温度が上がってきても気付かずに最後は熱湯の中でゆでガエルになって死んでいくシーンが印象に残っています。地球が徐々に二酸化炭素等で汚されている時代に、環境問題は感染症同様に、世界（地球）規模で真剣に取り組むべきと痛感しています。今回の感染症問題が契機になり、国境を越えた地球規模の課題に世界が丸となって取り組む、国家を超えた連帯感が深く醸成されることを願っています。

感染症が「世界は一つ、地球は一つ」だと言う事を再認識させてくれた契機と捉え、ピンチをチャンスにしたいものです。

今年は寂しい桜の季節でしたが、いよいよ風薫る五月（皐月）の季節に入りました。

四季折々の自然界は感染症とは一切関係なく、爽やかな季節を運んで来てくれます。

「年年歳歳 花相似たり、歳歳年年 人同じからず」(唐詩選)

毎年、咲く花は相変わらぬが、それを見る人は毎年、歳を重ねて変わっていく、と言う心境を歌ったものです。皆さん朝の来ない夜はありません！大きく深呼吸して、五月(皐月)晴れの澄み切った青空を笑顔で見上げましょう。

大変窮屈な日常生活を過ごしている中で、一日一日を大切に大事に健やかに過ごしてください。健全会の休止中のサークル活動やボランティア活動の再開時には、又、元気でおいしましう！！

話のひろば



軽費老人ホームに入所して

役員 橋本光

私が杉並区の自立型の軽費老人ホーム(新設許可のされない経過施設)に入所して約1年が過ぎ、実感がありません。些かの緊張感を覚えながら毎日を過ごしている。独身の私は姪や甥に迷惑を

けないために、老後は利用料が安く、病院や老健等が併設されている、軽費老人ホームへ入所する選択肢しかないと考えた。70歳で申し込んだ後、希望者が多いために6年を待つて入ることができた。

軽費老人ホームの利用者196人の平均年齢は84歳で元気な人が多いが、その内の28人は要介護1から3の認定を受けている。利用者の部屋は約7畳の個室で、他に玄関とトイレ、流し台とIHが付いているが入浴と洗濯は共同である。食事は朝、昼、夕と3食が食堂に用意され、病気や怪我等の緊急時の対応や健康管理、介護保険の手続などのサポートもしてくれる。入所による利点は大きい。問題は施設が自立型となつているため、利用者が要介護となつた場合は特養に入所するまでの長い期間、自身で自立した生活を維持しなければならぬことだ。その間の必要な生活援助や身体介護は外部のヘルパーに依頼することになる。但し、介護保険によるヘルパーの派遣には限度があるので、如何に手足が不自由でも、1

人で家事の大方を処理しなければならぬのは、自宅の独り暮らしと全く変わらない。更に歩行困難や様々な理由で、派遣のヘルパー以外に職員の助け(食堂や病院の送り迎えなど)が必要となり、そうした状態が長く続く自立しているとはいえず、ここを退所せざるを得ない。退所をさけるには90歳を過ぎた要介護者といえども、できうる限りの自立を促される。そのような人の精神的、肉体的な不安は端で見ても解る。

だからといって、同じ利用者の私達が手助けすることは、安全上やリハビリの妨げになるなどの理由で固く禁じられている。大勢の待機者が待つ特養に入らず、帰る家も無く、高額な有料老人ホームに入る余裕もない中、退所しなくてはならない人にどのような受け皿があるのか疑問だ。一方で、施設としては平均寿命が延び、利用者の年齢層が上がって、安全管理の上で職員が利用者の介助をしなければならぬケースが増え、自立型としては例外的ともいえる対応に苦慮しているのが現状だ。同じ施設に長くお世話になつて

定されている。加齢と共に手足が不自由になり、箸の代わりにスプーンを使い、服の着脱は30分、歩行は3分で行ける食堂まで、弱った足でカートを押して15分もかかる。その為、転倒による骨折を恐れて、車椅子で敷地内の病院へ行く以外は全く外出をしない。室内では手すりや壁をつたって歩き、床や頭上の物は取れず、ミズがはつたような字しか書けないなど、何をするにも他人の5倍の時間がかかる状態を抱えて、懸命に1日、1日を生きていく。従兄が介護保険で利用できるサービスは、週に2回の入浴介護と1回のマッサージと掃除だ。この状態で通常の生活を送るのは容易でない。ここは利用者同士の助け合いで生活が成りたつていて一面がある。元気な頃は従兄も隣人の買物物は勿論、使用済み尿もれパンツを片付けたり、トイレで立てなくなつた人を、咄嗟に助け起こしたこともあると言っていた。トイレで倒れるという話はよく聞かぬが、ここでは入浴時に発作で倒れたり、浴槽を汚すなどの身体的な問題が度々起こる。集団生活では自分の見られたくない姿が、他

人の目に触れることも覚悟しなければならぬ。又、利用規約に載っていない規則や利用者同士の暗黙のルールといったものもある。196人の人間が日に3度も食事で顔を合わせれば、家族よりも身近で頼れる存在になったり、あるいは争ったりする人間関係も時には生まれる。「老後、家族に迷惑をかけたくない」と入所した人が多いが、70歳を過ぎて新しい環境に順応するのは難しい。

こうした新しい環境を受け入れる努力をするも、解消しがたい問題もある。食堂で自分の席が分からなかったり、部屋に戻れない認知症の人、車椅子を使わなければならない歩行困難な人、酸素ボンベをひいて歩く人など、自立型という枠の中で要介護の人達が長期間、ここでの生活を何とか維持しなければならぬ厳しい現実を、毎日のように目の当たりにすることだ。それは自分の近い将来の姿を見るようで、精神的に大きなストレスになる。

施設に入所して、周囲に気を使いながら安心を得るか、不安を抱えながらも、自宅で気ままに自由に暮らすかは難しい選択だ。何れ

にしても人間の一生は地球に仮住まいしているようなもので、問題はどこに住むかではなく、どう住むかなのだろう。しかし、老後をどう過ごすかとなると誰にとっても難題だ。加えて終末期医療において延命する場合は、胃ろうや人工呼吸器等をどうするか、延命しないのであれば、医療行為をどの程度でとどめてほしいか（本人が望まない治療を施される場合もあるようだ）などを、家族と話し合って決めておく、大仕事が私達には残されている。誰かが言っていたが「何とかなるわ!」と、そんな心境になりたいと心底から思う77歳の私である。

■第36回定期総会

令和2年5月26日（火）

受付 9時30分

開始 10時〜12時

開場 ココネリホール 3F

*本年度の会費3000円

家族会員4000円

当日又はお振込下さい。

*新会員紹介

田柄3丁目

石崎 千香子 様



《健さんの試写室便り》

第92回 高田健治

ルトガル・夏の終わり」

うまま年齢を重ねてきた女優の最後の休暇。この世のエデンと称される世界遺産の街シントラ。自らの死期を悟ったフランキーは夏の終わりの休暇として一族と友人をこの地に呼び寄せる。しかし彼女が秘めた有る試みはその筋書きから外れていく・・

繊細で深淵な人間ドラマ。イザベル・ユベールの演技が光る。
仏 監督 アイラ・サククス
4月24日 公開 星 3つ

(注) 最初に日本を訪れた西洋人、一時代深い関係のあった国

1583年天正少年使節が訪問したユーラシア大陸西端の古都シントラ。ロカ岬は眼下に広大な海を望む。鉄砲、カステラ、パン等々を日本に伝えた。多様な文化を受け継ぎ、温暖な気候、美しい風景、美味しい食物、古き良き豊かさを今に残す。映画の中のアズレージョの美しさは見逃せない。(保)

「アンティークの祝祭」

今日は私の最後の日、ある朝そう確信しクレールは長年かけて

集めてきたアンティークを売って処分することに・・、それらは彼女の劇的な生きざまの断片であり切ない記憶を甦えさせるものであった。一方、疎遠になっていた娘マリーがこの母の行動を聞きつけ20年ぶりに帰って来る。

人生を共にしてきたアンティーク、本当に残したい思いとは。

カトリーヌ・ドヌーブが
キアラ・マストロヤンニと初共演の話題作。 仏 監督
ジュリー・ベルトウチエリ

4月24日 公開 星 3つ
「燃えよ剣」

開国か倒幕かに揺れた動乱の時代、武州多摩の百姓だった土方歳三は武士になると言う熱い想いで近藤勇、沖田総司とともに京都へ向かう。徳川幕府軍を後ろ盾に近藤勇を局長に新鮮組を結成、土方は副長として類稀な手腕で組織を統率、倒幕派勢力の制圧に活躍。

変革の世に剣を手に命を燃やした男達の信念と絆。その全てを圧倒的スケールで描き切る。 東宝 監督 原田真人
5月22日 公開 星 4つ

「4月パソコン役員会報告」

感染症の未曾有の拡大に伴い加えて練馬区から会議・集会の開催自粛要請が、ココネリ等の管理運営会社へもあり、初めて「パソコン役員会」(仮称)で健康生会役員各位のネットワークシステムを使って開催致しました。

4月6日(月) 各役員自宅
出席者 青木・保坂・内田・柳瀬・山崎・橋本・土橋

濱・横田・竹内・竹内(律)

●3月行事報告

*3月23日(月)「例会終活講座」
3月28日(土)「大江戸花めぐり」
いずれも感染症拡大の為に中止と成りました。

●4月行事関係

「まゆの会」「春の日帰りバス旅行」「おしめたたみ」「きららカレー作り」「シルバーコーラス」「なべさんの湧くわく講座」「なべさんの湧くわく囲碁講座」「シネマクラブ」「やすらぎ会」
いずれも感染症拡大の為に中止と成りました。

●5月ニュース関係

①ニュース内容と分担の確認
分担表の内容で了承

②行事案内について

*「第36回 定期総会」

開催内容縮小と開催時短を次回校正時詳細打合せ

*その他行事関係は4月に続き

感染症拡大の為に中止と致します。

●今期行事計画

*第10回「みんなのおんがくかい」6月30日(火)

感染症拡大の為に延期と致します

次回開催は秋頃予定ですが、又ニュースでお知らせします。

*「第36回定期総会」

5月26日(火)ココネリホール
定期総会資料作成・各役員サークル担当者は今期実績・来期活動計画を取り纏める事(4月中旬迄)

開催内容縮小や開催時短・感染症予防対策等を、各サークル等と打合せ予定。

○次回役員会 5月4日(月)

ココネリ・多目的1 10時

または、「パソコン役員会」

*校正 5月19日(火)

ココネリ研修室5 10時

*印刷・発送 5月27日(水)

生涯学習センター・会議室1
(報告) 竹内

2020年(令和2年度) 5月 行事案内

- ▼ 4日(月) 10:00 「役員会」パソコンにて
 - ▼ 19日(火) 10:00 「校正」ココネリ・研修室5
 - ▼ 22日(金) 10:00 「健康連絡会」豊玉保健相談所
 - ▼ 26日(火) 9:30 「第36回 定期総会」ココネリホール
 - ▼ 27日(水) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター 会議室2
- 「まゆの会」「やすらぎ会」「シルバーコーラス」は今月もお休みです。



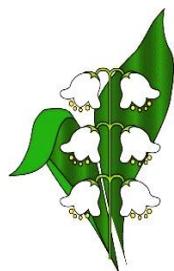
※お知らせ
「まゆの会」5月中止
濱 ☎03-3990-1661

◆ボランティア活動 報告

◆ニュース(割付・校正) 8名
3月17日(火) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代
土橋昌子 山崎隆司 柳瀬紀子
濱寿美子 横田邦彦

◆ニュース(印刷・発送) 14名
3月25日(水) 学習センター
青木玲子 内田稚代 保坂武雄
土橋昌子 柳瀬紀子 竹内善治
今村安江 荒 京子 八木ふみ子
田中節子 落合澄子 坂本あや子
高山節子 館岡美智代



編集後記

4月の行事はすべて中止でした。6月に開催予定だった「みんなのおんがくかい」も、新型コロナウイルス感染症の拡大予防の観点から、又ご参加される方の安心・安全を考慮し延期と致しました。なにとぞご理解下さいませようお願い申し上げます。 C・U