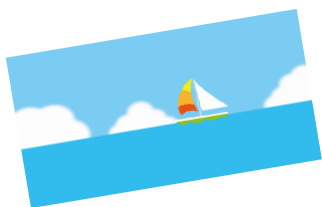


われもこう

題字 大石キミ子さん



命を味わう、70歳太平洋横断

安満老人 村田 和雄

とにかく海が好きだった。富士を背に浜辺で足を投げ出し、寄せては返す太平洋の波を見つめながら、水平線の向うの大海原に思いを馳せる少年であった。1945年6月、42発の焼夷弾を受け瓦礫となった跡地に立つトタン屋根の我が家から、夜になると遠く4キロ離れた浜辺の静かな波の音が聞こえてきた。多感な少年は、また死をまともに見つめていた。死んだら野草でも昆虫でも良いから、この世にまた生を受けたい。少年はこの時から、この世の森羅万象に興味を持つようになった。会社に入って3年目1962年当時24歳の堀江青年が単独で太平洋を横断し日本中が盛り上がった。3歳うえの私は既に就職し結婚していたので、ただ、ただ、感動と羨望の気持ちを胸のうちに秘めることとなる。”いつか私もやってみたい”この秘めたる渴望は、ある時は地に潜りある時は地上に現れる砂漠の伏流水のごとく、仕事人生の時々蘇ってきた。時間(暇)と金と健康の3条件が、

実行の条件となる。55歳の頃、もしかしたら、可能性が出てくるかもしれないと思い始めた。問題は健康であり、卒業後離れていた、一人のりの小型ヨットをはじめシニアの世界選手権に参加し始めた。当初は日本からは一人の時もあった。ターゲットを70歳と決め準備を始める。65歳から月10日の仕事をやりながら準備に入る。

北周りの横断は低気圧のルートであり、世界でも有数の困難なルートである。7.8メートルの小さなヨットで自然の風だけの力で横断しようとの計画である。船は四国の船大工さんに特別注文し、完成後、真冬の瀬戸内海の中島で3か月の一人合宿を行い船の性質を把握した。無謀とみられるこの計画は兄弟、友人にも知らせず、家族だけには一年前に話した。娘は電話の向こうで、泣いてしまったが、”いつかは別れる時が来る。まだ1年間あるのだから、この期間を大切にしよう”と話した。実際出航までの1年間は家族にとって貴



重なもので、絆を強めることができた。70歳の計画は20代の堀江青年とは違う思いがある。荒海の恐怖もさることながら、今までの人生を振り返り、またこの機会に日本の歴史、世界の歴史、人間とは何かを考える機会とし、読む機会を逸してきたファーブルの昆虫記も船に積んだ。そして何よりも孤独を実感し自然と対峙することのできる興奮を感じていた。家族を巻き込むことは大切で、食物の調達は妻。子供たちの好きな音楽の収録と再生装置は長男、ヨットの衣服の調達は次男。そしてメールを発信、送信する情報センターは長女の仕事とした。5月20日出航。サンフランシスコ到着は96日後であった。港を出たらすぐに帆走。近海の帆走と違い、この航海はエンジンを使わず、風の力により自動操舵で走る。したがって私は舵を持たない。私の仕事は、船の健康を維持すること。予想される風に対して、前帆の大きさ、うしろ帆の大きさを決めしっかりと固定して、風波に耐えるコンディションを整えることである。風は夜間にどのように方向を変えるのか？間違えれば反対方向に向かう。航海は予想通り次から次に来る低気圧に翻弄された。揺れが厳しく数日にして体のあちこちに黒いあざができた。一計を案じ、ロープで体を固定することにして、食事を作る時、本を読む時、夜眠る時、体を縛った。最大の嵐は気圧980MB、風速30メートル、波の高さ12mであった。低速の船では逃げようもなく、翻弄された。葛飾北斎に有名な神奈川沖浪裏というのがあるが、船は横転、落下して、大きな音とともに、外部を破損した。一方大きな高気圧の真ん中に入った時は、なんと湖水のごとく真っ平らになることがあつ

た。このような時は、鳥は飛ぶことができず、ただ浮かんでいる。この時はつがいでいるのが面白い。体をデッキから乗り出して、油を流したような海面を見ると、なんとメダカのような魚や、小さな、カニやミズのような魚がいるではないか。私だけが見ることができた光景かもしれない。

最大の危機はアメリカ大陸に近づいた時である。船の方向は風まかせだが、アメリカに接近し明日は陸が見えるだろうという真夜中に、ふと目覚めて位置を確認すると、すでに陸地である。驚いてデッキに出ると煌々と灯が見えるではないか。この時初めてエンジンをかけ危機を逃れることができた。翌日疲れ果てているところをアメリカ沿岸警備隊の船が来て、現地で受け入れをしてくれるガビーさんが心配しているとの知らせがあった。洋上で静かな時は本を読み、歌い、魚や、ラッコや、鳥に話しかけた。彼らは今何を考えているのだろうか、人間をどのようにみているのだろうかと思った。ほんの数日の晴天の夜は満点の星空に包まれて、宇宙に包まれた実感を味わった。また航海中に詩を作り、戦争をなくすための幼児への教育制度など思索を英文でしたため海外の友人に送った。サンフランシスコヨットクラブへの入港時には現地の取材もあり、テレビも入ったのでレストランでサインをせがまれた。私は65歳になった時、これからの旅は”good bye earth trip”としたが、この旅もその一つである。その後77歳でスカイダイビング、80歳でスクーバダイビングと楽しんできたが、今はヘルパーさん、看護師さんの優しい援助を得て、妻の介護に精を出し、一日一日を大切に生きている。



▼新型コロナウイルス感染症対策本部より

くらし創造の家 朋(とも) 小規模多機能型居宅介護と、小規模多機能型居宅介護あすなろでは、高齢者施設等の従事者を対象とした新型コロナウイルス感染症に係る集中的検査で、検査キットでの抗原検査を週に1回実施しています。鼻腔ぬぐい液による抗原検査(スクリーニング)で、無症状の感染者を早期に探知し、施設等での感染拡大を最小化することにより、クラスター発生等の感染を未然に防止することに繋がるものです。

これまで、幸いにも私たち法人職員からは、感染者を出さずに済んでまいりました。今後、感染症対策本部を軸に、さらに感染予防に努めてまいります。

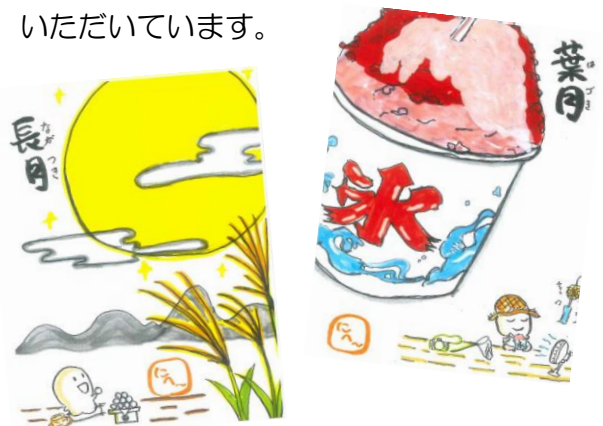


♥お便りご紹介！ありがとうございます！♥

村井千香子さんから切り絵の暑中見舞いです。とても細かい手作業です。



二瓶智充さんから毎月、季節の絵手紙をいただいています。



見ていてホッとさせる絵手紙です。



小規模多機能型居宅介護 あすなろ



にぎやかに鳴っていたセミの声も静かになり、朝晩涼しくなったので過ごしやすくなりましたが、今年の夏もガマンの夏でした。真夏の暑い中でも換気のために窓を開けると、一気に室温も上がり、皆さん「暑いなあ。」と言われていました。新型コロナウイルスの感染拡大で、まだまだ収束しないため外出や外食にも行けず、「早くおいしい物を食べに行きたい！」との声も多く聞かれ、早く元の生活に戻ってほし

いという気持ちは強まるばかりです。

そんな中でも、外出はせずに、あすなろでスイカ割りを行いました。雰囲気だけでも味わっていただくために、一人一人新聞紙を丸めて棒の形にし、それぞれがスイカを割る格好をしていただきました。大きな声も出せない時期なので、大きな拍手で盛り上がった一日でした。コロナ禍でも皆さんが笑顔で過ごせますように☆彡



あすなろ総合事業 短時間デイサービス ご利用者の声



初暦知らぬ月日の美しき

今から五十数年前、私が高槻市民になって初めてのお正月の新聞に紹介されていた俳句です。

今、私は米寿、今年から「あすなろ」に招いていただいて、カレンダー作りを習っています。大まかに色どりされたケント紙をスパグゲッティのように切りそろえたり、もんだり、丸めたり、このパーツがどんなになるのか楽しみに切っていきます。小さな工作用ハサミを使っていると、小学校の図工の時間に戻ったような気分になるのもうれしいです。スパグゲッティはススキの穂に、友禅模様は何と！赤と

んぼになって秋分のまんまるい夕日の前に浮かべて画面はできあがり。

次はこよみの部分です。まだ知らぬ三十日のひとつひとつに祈りを込めて、数字シールをしっかりと貼り付けて完成です。自分のカレンダーを作るといふ初体験をみちびいて下さって感謝でいっぱいです。古市宏子





くらし創造の家 朋(とも) 小規模多機能型居宅介護



くらし創造の家 朋(とも)では、希望する利用者さんにコロナワクチン接種をしました。

注射が嫌いなKさんは「注射は嫌やな～。

でも病気になりたくないから仕方ないな～」と、しぶしぶ納得されていました。ワクチン注射を受けたHさんは「全然痛くないで一、大丈夫や。」と周りが安心するように気遣って下

さっていました。みんなが注射を打っているのを見て、Wさんは「先生、私も打ってもらえませんか？」と3度目のワクチン接種を希望され(笑)、穏やかな雰囲気の中、ワクチン接種が済みました。

利用者皆さん、「痛くなかったわ。」と口をそろえておっしゃっていて、目立った副反応もなく、無事に終える事ができました。



訪問介護 ご利用者の声

私の娘は重度なしょうがいを持っています。娘の支援学校卒業を機に、高槻ライフケア協会で登録ヘルパーとして働いています。娘のケアの合間を縫って細々とした働き方しかできませんが、様々な利用者様との出会いがあり、それは私の財産となっています。

者様やご家族様の姿でした。「気管切開していても、人工呼吸器を装着しても、入浴や外出は大丈夫。生活を楽しむことはできる。」どんなに励みになったことでしょう。退院後、娘は車椅子に吸引器を積んで、遠出を楽しむことができるようになりました。



2年前の冬のこと。娘はインフルエンザ肺炎に罹り、ICUに緊急入院しました。医療従事者の方々の懸命な治療・

看護のおかげで、退院できましたが、気管切開となりました。退院までの辛い日々、心の支えになったのは、訪問先で出会った利用

今は、感染予防第一に外出を自粛していますが、コロナが収束すれば、外出を再開します。ガイドヘルパーさん、娘は元気です。また一緒に遠出するのを楽しみにしています！



(T)



研修実施報告

認知症ケア研修



8月5日(木)、事例を通して認知症の人とのコミュニケーションを学ぶことを目的に、高槻市認知症地域支援推進員辻田裕之氏にご講義いただきました。オンラインと併用し、密を避けながらの研修でした。

人と人との繋がりが希薄な時代、高齢者のみで生活している世帯も多い。「支援する人」という意識から「ともに」という意識へ、認知症医とともにある地域づくりを。一番大切なのは「尊厳の保持」であり、介助者が心穏やかに接することが態度として伝わる。その人のペースに合わせ、その人を追い越さない。そして「優しい気持ちで接する」。最後に「フレディの伝言」動画を視聴。それを見て、涙ぐむスタッフもいました。基本的な姿勢を再確認し、私たちの心までが優しくなる研修でした。ありがとうございました。



ストレスマネジメント研修

セルフケア ストレスと上手につきあう職場づくり 職場のメンタルヘルスケア

9月22日(水)、コロナ禍におけるメンタルヘルス、ストレスの内容と原因、対策。ストレスへの気づきやその軽減策を学ぶことを目的にヘルスカウンセラー日沼隆子氏にオンライン研修でご講義いただきました。

2018年の「労働安全衛生調査」では、約6割の労働者が強いストレスを感じているとの回答がありました。その要因は高い方から「仕事の質・量」「仕事の失敗・責任の発生」「対人関係」となっています。問題を起こさないための自分チェックです。どんなときにストレスのなるのか？業務以外にもストレスはあるのか？ストレスをためやすい性格や考え方ってどんなの？ストレス反応に気づきましょう。個人ワークでセルフチェックも行いながらの研修でした。几帳面はいいことですが、しんどくなりませんか。完璧を目指すのはいいことですが、目標に到達しないこともありますよ。責任感が強いことはいいことですが、背負い過ぎていませんか。何事にも過ぎるのは要注意です。大切なのは、「助けて！」と声を上げること。相談できる人はいますか。「助けて」と言える能力、安心して話せる人との話(カタルシス効果)。ちょっと勇気がいるかもしれませんが、とても大切なことです。対人援助は、まず自身の健康からですね。先生、ありがとうございました。



事例検討会



9月27日(月)、事例検討のスキルを学び、スーパーバイザーの指導で課題解決の気づきや方法など理解を深めることを目的に実施しました。受講する職員がそれぞれ対象のケースを抽出し、基本情報や生活歴、ADL、内服情報や支援の経過や現状、課題点をまとめた資料を作成します。今年もスーパーバイザーとして言語聴覚士の三田村啓子先生をお招きし、5事例のグルー

プスーパービジョンでした。対人援助の難しさは、介護度の重さとは比例せず、さまざまな因子があります。嚥下困難はどこからきているのか、体重減少でBMI低下を防ぐためにはどのような栄養を摂ればよいのか、医療機関との連携はとれているのか、基本的な医療の知識を理解しているのか、など重要なポイントをおさえることができているのかを再点検する場となりました。



サービス提供実績 (2021年6月～8月)

◇社会福祉法人

《訪問介護》

| | |
|------|------------|
| 利用件数 | 2,920 件 |
| 利用時間 | 2129.40 時間 |
| 生活援助 | 835.50 時間 |
| 身体介護 | 1293.90 時間 |

《介護予防訪問介護》

| | |
|------|-----------|
| 利用件数 | 694 件 |
| 利用時間 | 618.41 時間 |

《ケアワーカー派遣サービス》

| | |
|-------|-----------|
| 利用件数 | 246 件 |
| 利用時間 | 222.00 時間 |
| 家事援助 | 172.50 時間 |
| 身辺ケア | 13.50 時間 |
| 社会的援助 | 34.00 時間 |

《障害福祉・居宅介護》

| | |
|------|------------|
| 利用件数 | 3,143 件 |
| 利用時間 | 3317.25 時間 |
| 家事援助 | 1579.25 時間 |
| 身体介護 | 1375.50 時間 |
| 通院介助 | 362.50 時間 |

《重度訪問介護》

| | |
|------|-----------|
| 利用件数 | 80 件 |
| 利用時間 | 154.00 時間 |

《同行援護》

| | |
|------|------------|
| 利用件数 | 523 件 |
| 利用時間 | 1241.00 時間 |

《移動支援》

| | |
|------|------------|
| 利用件数 | 539 件 |
| 利用時間 | 1126.50 時間 |



♥ご協力に感謝します (敬称略・順不同) 2021年6月23日～9月22日

<社会福祉法人>

□寄附金 累計 389,000 円
生活介護職員一同。

<後援会>

□後援会費 累計 9,000 円
□寄附金 累計 1,220 円
□物品販売 累計 108,710 円

たこ飯の素が好きなKさんより

我が家は4合のお米を炊くので、たこ飯の素を2袋入れます。忙しい私にとって、簡単に作ることができてとても重宝しています。香りもよくて美味しくって高校生と中学生の子どもたちにも好評です！

♣後援会の物品販売です！



♣菜わかめ佃煮
130g 300円



♣塩わかめ
130g 300円



♣たこ飯の素
2合用 450円



♣コーヒー(豆、挽)
500g 1,000円
(値上げしました)

✍ 編集後記

この自粛期間中、皆さんはどうお過ごしですか。我が家は実家に帰ることもなくなり、外食の数も減りました。そこで、気晴らしに始めたのは掃除です。部屋の隅のほこりをとり、雑巾かけをし、掃除機をかけます。なんとなく、

気分が良くなります。さらに、プチ贅沢でちょっとお高めのクッキーやシャインマスカットなどを食べ、達成感を味わいます。それが週末の楽しみになってます。次の休みはどこを掃除しようかな。いえ、何を食べようかな。(K)

社会福祉法人高槻ライフケア協会

〒569-0806 高槻市明田町5番7号 TEL(072)683-4945 <http://tlca.info/>