

# われもこう

題字 酒井 恒治さん



## 「高槻里山ネットワークの活動を通じて」

高槻里山ネットワーク会長 坂本 邦夫

わが街“高槻市”は、都市と田舎が共存し、みどりに恵まれた環境にあります。特に、本市の森林面積は市域全体の40%強であり、この森林から新鮮な空気、飲料水が得られるとともに、年間を通した彩りに包まれるなど多くの恵み、楽しみが得られる環境にあります。しかし、近年この森林が利用されなくなり、その多くが放置されている状況にあります。これにより、森林がもつ多くの機能が低下してきており、私たちの市民生活にも徐々に影響がでてきています。

さて、私は団塊世代の生れで、高度成長期も失われた20年も経験してきた一人です。中国山地の人口8千人足らずの田舎町で生れ育ちました。山紫水明の地で自然が遊びと学びの場、地域ぐるみがファミリーと称されるような住民間の相互扶助があたりまえの地でした。この環境で生れ育ったことがその後の私の人生に大きな影響を与えたものと考えています。自然及び他者との共生・共存の精神

が育まれたものと思っており、とても感謝しています。

その後、都会に出て定年退職の年まで国家の行政機関に所属し、主に教育研究行政を通じた人材育成、学術研究の振興の基盤づくりに関わってきました。

特に、大学・関係機関の研究者等との協議を得て事業を企画・予算化し、実施につなげていくものでした。例えば「人文科学から自然科学に関わる“研究助成事業”」、「各省庁を横断したプロジェクト“南極観測事業”」の企画・予算化及び実施に関わるものがありました。いずれも、多様な関係者との協議を伴うもので、基盤となる知識と経験を必須としましたが、自然及び人とのつながり、共生の気持ちが自身の業務の基盤にあったものと考えています。

このように、退職までの期間は国家の行政機関を通しての業務に関わっており、直接住民に接するものではありませんでした。また、



就業期の後半は高槻市での居住になりましたが、住民との関わりはなく、市内の居住環境や景勝地もほとんど知らない状況でした。

一方で、退職の時期が近づくにつれて、高槻市での終生居住を中心に次の人生設計を考えるようになりました。その時の考えのもとになったのが、幼少年期に育まれた自然との共生と住民とのつながりでした。また、これまで経験してこなかった新たな事柄に挑戦したい、今後の人生に刺激をもたらす活力が維持できるものにしたいというものでした。

幸運にも本市には、身近に森林があり、その保全活動を行っている「ボランティア団体“高槻里山ネットワーク”」があることを知りました。この団体での活動を通じて、自然と触れあうこと及び地域住民と交流することができることから、新たな知識も得られ、今後の人生が刺激的でより豊かになるのではないかと考えました。

この団体の活動内容は、活動方針を「“安全第一”に楽しく」として、①森林・竹林の保全・整備、②環境教室・樹木の生育調査、③児童・生徒の里山体験学習の実施、市民参加の環境イベントへの参加などでした。本市の水源の一つでもある桧尾川の源流域の清掃も活動の一つでした。今日もこれらの運営方針は継承されています。

幸いにして本団体に受け入れてもらい10数年が経過してします。多様な会員の興味と関心に応じられるように運営されており、私自身活力と元気ももらっています。

特異な点は、森林で保全活動をしなが

同時に健康管理ができることです。団体行動が基本ですので、安心して入山でき、新鮮な空気の中での適度な活動のほか、生物の多様性に触れ、日々映り変わる景色に感動、皆で弁当を食べながら会話を楽しむなど、楽しみが満載です。

自身の目的意識を明確化したうえで、森林で実際に身体を動かすことを通じて心身のバランスが保たれているのではないかと感じています。

なお、団塊の世代が社会保障費の負担となってきたニュースを聞くにつれ、自身が他者の世話になるときのことを考え、何かできることはないかと考えて介護職員の資格を取得しました。今は、福祉施設でボランティア活動を実施して5年になります。現役の皆さんの支援及び利用者の皆さんとの交流を楽しんでいます。日々刺激の連続です。保全活動で元気をもらっていますので出来ることではないかと考えています。この活動も人生を豊かなものにする私の考えの一つです。

このように、恵まれた環境にある本市に住まうことの恩恵を十分に享受しながら、森林に触れ、多様な住民との交流を通じて、いつまでも気持ちを若くして人生を楽しみたいと考えています。ご一緒に“森林の保全活動”を楽しみませんか！





秋の われもこう作品展



ご利用者の作品です。どれもとっても素敵ですね。



三浦孝子さん



垣尾淳子さん



下中榮美子さん



くらし創造の家 朋(とも)の利用者さん



あすなろの利用者さん



舟崎彰芳さん



村井知香子さん



## 訪問介護

「おはようございます。」朝いちばんのケアでは、大きな声であいさつします。元気にあいさつを返して下さる利用者さん、なかなか起きて下さらない利用者さん。朝ごはんをつくり、入浴の用意をし、洗濯し、時には買い物に行く。買物の品物を確認すると、「玉ねぎは淡路島産がやっぱり一番やね。」とあれやこれやとこだわりがあったりします。

今日はゴミの収集日、「ゴミ置き場まで持っていくわ。」と利用者さん。「いやいや私が行きますよ。」と私。「手押し車にのせてぼちぼち運ぶから大丈夫やで。じゃあ一緒に行

きましょ。」どんなに年齢を重ねても、どんなに体が不自由になっても、今まで大切にしてきた日常の中でのこだわりと、“やれることは自分の力でやりたい”という尊厳を、少しでも支えられれば、と思いながらケアに出かけます。時には厳しいご意見をいただき落ち込む時もありますが、ケアが終わり「ありがとうございます。」とごあいさつする時、「気いつけて帰りや。」と言って下さると、心に浸みる思いがします。今年の夏は暑かったけど、「さあ、がんばろう！」という思いになりました。(H)

## 小規模多機能型居宅介護 あすなろ



季節は秋になりましたが、まだまだ真夏のような暑い日が続いています。あすなろ菜園では、ししとう、オクラ、ゴーヤ、ミニトマトが収穫出来ました。秋になった今でも、オクラとゴーヤは成長し続け、半日でもずいぶんと大きくなる変化に、利用者のKさんは「あのオクラ

おっきくなったやろ。」「昨日はここまで大きくなかったのにすごい！」と感動されていました。収穫した野菜はもちろん皆さんで美味しくいただきました。来年は何を植えようか楽しみです。



事業所  
だより



## くらし創造の家 朋(とも) 小規模多機能型居宅介護

今年の夏は、連日とにか暑くてあつくて…。例年以上に利用者さんの脱水症・熱中症対策が欠かせない夏でした。

そんななか、おやつにたびたび登場したのがスイカ。ただ食べるだけでは楽しくない！そこで夏らしくスイカ割りをしました。利用者さんの力(おまけに棒はすりこぎ！)ではスイカは割れまい、と思いきや。なんと驚きの、一発でパッキリ！これにはスタッフも唖然でした。これも年の功？大笑いした後のスイカのおいしいことといたら！「おかわり！」の声があちこちから聞かれるほどでした。

毎月恒例のお誕生会には、目にも爽やかなフルーツポンチが登場するなど、おいしく楽しく水分補給を忘れずに。

さて、秋になり、今度は食欲全開の利用者さんたちに、どんな食事レクをご用意しようか…？食べることは生きること。口から食べる楽しさを感じていただけるよう、次はどんな催しをしようかとスタッフも楽しみながら計画しています♪



## 地域交流センター あすなろ

地域交流センターあすなろでは、介護保険の対象外の方で、独居でお過ごしの方やお話の機会が少ない方を対象にサロンあすなろを開設しています。今回新たに、「子育てサロンあすなろ」を開設しました。子育て中の親子の交流を図ることで孤独や不安を解消し、サードプレイスとしての役割を果たすことを目的に、毎月、第3日曜日を開設日としています。お気軽にご参加いただければと思います。

＼絵本とあそぼ！／  
子育てサロン  
あすなろ

未就学児対象

＼絵本とおもちゃ／  
＼楽しいTEA TIME／  
＼子育て個別相談有り／

開催日： 毎月 第三日曜 15:00～16:00

参加費： 親子1組500円（その他お茶代が200円必要です）  
個別相談： 限定1組・要予約（サロン終了後30分）

備前土、カワシマによる絵本の読み聞かせや  
アウトドア的なプログラムと一緒に遊びませんか？  
ご参加のお待ちしております。

お問い合わせは地域交流センターあすなろへ  
organized by kumazabunko ☎072-668-3486 日吉村一編24-28



7月19日(水) 知的障害者生活支援施設 萩の杜の池田裕哉氏をお迎えし、自閉症や発達障害についてその特性や困難性の例など、障がい者支援の具体的な方法やヒントを学びました。ご利用者とのコミュニケーションをどのようにとるのかは重要なポイントで、その人の特性に合った支

援をするための理解(アセスメント)が必要であること。支援におけるアセスメントとは、学習スタイル・動機づけ・注意の向け方など、障害特性の理解と具体的な確認作業から多くの情報を得て行うこと。そして、「指示」ではなく「支持」する人に、という講師の想いも聞かせていただきました。ご利用者に合ったコミュニケーションをチームで模索しながら、よりよい支援につなげていきたいと思いました。ありがとうございました。



## サービス提供実績(2023年4月~7月)

### 《訪問介護》

利用者数	215 人
利用時間	2609.0 時間
生活援助	587.0 時間
身体介護	972.0 時間
身体生活	1050.0 時間

### 《介護予防訪問介護》

利用者数	129 人
利用時間	813.5 時間

### 《ケアワーカー派遣サービス》

利用者数	64 人
利用時間	129.5 時間
家事援助	89.5 時間
身体介護	40.0 時間

### 《小規模多機能型居宅介護》登録人数平均

くらし創造の家 朋(とも)	21.5 人
あすなろ	17.2 人

### 《障害福祉・居宅介護》

利用者数	318 人
利用時間	4591.8 時間
家事援助	2203.8 時間
身体介護	1944.5 時間
通院介助	443.5 時間

### 《重度訪問介護》

利用者数	5 人
利用時間	146.5 時間

### 《同行援護》

利用者数	137 人
利用時間	1793.0 時間

### 《移動支援》

利用者数	191 人
利用時間	1839.0 時間

### 《短時間デイサービス》利用人数平均

地域交流センターあすなろ	1 人
--------------	-----



# ほっこりカフェ



# オープン! します



**10月17日(火)10:00~14:00**

会場●くらし創造の家 朋(とも) 富田町4丁目17-10

高槻ライフケア協会後援会では、近隣地域の方々やご利用者とともに“ほっこりできる時間”を共有する交流の場「ほっこりカフェ」を開催します。  
コロナ禍で皆さんと集まる機会を設けることができませんでしたが、今回は「ほっこりカフェ」に是非、お立ち寄りください。お待ちしております。

**カフェ ほっとコーヒー 紅茶**



**ケーキセット(限定 18食)**



**(コーヒーまたは紅茶&シフォンケーキ)**

**おにぎりセット(限定 15食)**

**(たこ飯おにぎり&お味噌汁)**



**ミニミニバザー**

**アクセサリー(あすてる)**

**編み物(あすなろ)**

**手作り陶芸 など**



**おいしいもの販売**

**クッキー(サニースポット)**

**花かいらん(花の会)**

**干しいたけ(友遊の里)**



**たこ飯の素**

**茎わかめの佃煮**



\*当日、商品の変更があるかもしれません。ご了承ください。

🍀ご協力に感謝します (敬称略・順不同)

<社会福祉法人>

□寄附金 累計 17,000 円

<後援会>

□後援会費 累計 48,000 円

□物品販売 累計 109,630 円



🍀後援会の物品販売です！



✳️三つわかめ佃煮  
90g 400円



✳️塩わかめ  
130g 350円



✳️たご飯の素  
2合用 550円



✳️おとひめこんぶ  
1袋 600円



✳️コーヒー(豆、挽)  
500g 1,250円



編集後記

高校生の娘と大きなイベントに行ってきた。朝の8時に家を出て、夜の7時半にヘトヘトになり戻って来ました。携帯で歩数を確認すると、なんと30,000歩…！見たことない数字に驚き、早々に寝るものの、次の日、体

の足腰が痛く、ロボットのような歩き方で動きがおかしかったです。その日から歩く事を意識しています。皆さんの健康法はどのようなもののでしょうか。無理のない方法で健康でいたいですね。(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/>