

第39回通常総代会発言(要旨)

会話と笑いの中で 自然と体操に入る



山王支部 馬込・鈴木 総代

10年ほど前に80歳になり、若い人に迷惑をかけたくないという思いから、すずらん馬込にある「スペースめおとさか」のルーポール体操に参加しました。

この健康体操では、体操と節句行事の活動をしています。体操は、ストレッチ体操とルーポール体操です。毎回体操の後には、お茶会をしています。このルーポール体操の良さは、会話と笑いに包まれる中、体操に自然に入っていくことです。



すべての議案が賛成多数で採択されました

「温かさにあふれた先生の持ち味が随所に出てきます。」

「幸せは歩いてこない…」と全員で歌いながらすくすく動きます。先生から「あんまりがんばりすぎないで」という声がかかります。このようにして、筋肉、血管など老化を防ぐことを仲間と一緒に楽しくがんばってしまおうです。たいへん内容の充実した体操指導ですが、費用がかからないこともありがたいことです。

節句行事は、ひな祭り・端午の節句・敬老会と年に3回のお食事があります。食後は叙情歌の合唱をします。高齢になっても孤立することなく体を動かし、合唱をし、お茶会、食事を通して会話がすすみます。このような充実感を持って過ごせるように企画されている

認知症の母をみちづかに入所させて



六郷支部 岩本 君枝 総代

3年前、認知症の母の具合が悪くなり、大田病院へ行きまして。診察後、看護師さんから「ルーポールホームへの入居をすすめられました。」

私も母もルーポールホームのこととは何もわからないので不安でしたが、その母の様子をだんだんと悪くなり、時には朝の4時くらいに「通帳がないの、あんたが持っていたんでしょ」と電話が入ることもありました。今までは違う母の様子にびっくりしました。電話も頻繁にかかってくるようになり、介護の仕事をしている息子と相談してグループホームみちづかへの入居を決めました。

行く当日、母は「なんで私が

足湯ボランティア でお互いが笑顔に



大森・梶谷支部 安齋晴夫 常務理事

3年ほど前に、大田病院で何かボランティアができないかといいことで、「大田病院のボランティアを考える会」を立ち上げました。そこで、どんなことができるかを検討しました。各病棟の本棚の整理や病院のまわりの植木の水やりなどが出

「ここはたいへんすばらしいことだと思えます。」

そんな所に入らなさいいけないの？」と言って、一歩も動かなくなっていました。息子も駆けつけ、何とか連れて行くこと、所長も職員の方も本当に優しく「大丈夫だから、みんな一緒に生活しましょうね」と言ってくれました。

あんなにいやがっていた母ですが、1週間もすると「こんないいところはない。もう死ぬまでここにいたいよ」と言うので、私も家族も一安心しました。

みんなが元気になる 健康食事班会に



鶴の木・雪谷支部 真船 洋一 総代

地域の方の健康のために、何かやれることはないかと考え、意見を聞くと「集まる場所がない」「しゃべるところがない」ということだったので、診療所の2階を利用して健康食事班会をはじめるところになりました。

せっかく集まってもらったのなら、うき診療所の澤浦先生に、栄養面についてお話をしてもらい、さらに集まった人たちが何かつくろうというところになりました。皆さん積極的に手伝ってくれ、第一回は成功し

ました。話し合っただけで足湯ならすぐにはじめられないかというところではじめるところになりました。ボランティアというものは、やる人の負担になってはいけないので、そうならずにお互いが笑顔になればいいなと思っています。

だいたい月に1回のペースで足湯を行っています。ボランティアをしてくれる方が少ないのが現状です。ただ、患者さんが足湯をしているととてもいい表情になります。10〜15分くらいお湯に浸かっただけで、体が暖まったと言んでも



241人の総代が選出されました

ました。月1回くらい健康食事班会をやってみることにし、皆さんに来ていただくには、準備から全部お願いすることにしました。

地域でのつながり 強める日曜サロン



池上・中央支部 佐久間恵美子 総代

地域の方の健康のために、何かやれることはないかと考え、意見を聞くと「集まる場所がない」「しゃべるところがない」ということだったので、診療所の2階を利用して健康食事班会をはじめるところになりました。

近年の高齢化社会の中、自分たちが高齢になったとき安心して活動できるNPO「ゆえん」で活動をしています。生協との関わりは10年前、こちら大森を拠点にした配食サービス「けやき」に若者のグループ「みつばち」を立ち上げ、参加したことに始まります。現在は20〜40代の若者が3人参加しています。その1人の若者は、昨年からは清掃の仕事を始めました。週4日働いています。月1回の習字と絵手紙、俳句、2か月に1回はゆたかカフェをやっています。太極拳は、7〜8人の参加でがんばっています。



大森西北支部 森 光男 理事

配食サービスを通じて 若者たちを支援

若者たちの就労や不登校の子

「ゆたかの家では週1回の手芸、太極拳、月2回のマジシャン、月1回の習字と絵手紙、俳句、清掃の仕事では、ほとんど人と話をする機会がないけれど、「けやき」では人と話をする機会が多いです。話すことが苦手な若者ですが、緊張しながらもそういう気持ちで参加してくれています。ひきこもりや不登校、いじめられる子どもたちは、自分の居場所がないと日々感じています。今、経済的に困難な子どもたちのための学習支援活動「寺子屋くらげ」にとりくんでいます。これからは生協との連携を強めていき、若者たちを支援していきたいです。

今後の課題としては、庭掃除やゴミ出しなど、助け合いの実践の積み重ね、地域包括センターや商店街、町会などを巻き込み、輪を広げていきたいと考えています。高齢で一人暮らしの食事づくりも大変という方のために今後食事会なども検討していきたいと思っています。

仲間増やしでは、豊支部は昨年75人の年間目標に対して113人増やしました。ゆたかの家の15年間の活動の集大成のような形ではなかったかと思えます。また昨年から新ゆたか診療所建設委員会での活動やこれを成功させるための基金や募金活動を地域の中で行って来た結果ではないかと思っています。その象徴的なこととして、地域包括支援センターの職員が地域の方をゆたかの家に連れて来られて、ゆたかの家の活動に参加されることになり、今手芸にいられています。