



通信

電話048-480-4150

2021年4月30日発行

～祝！100歳～



去る2月24日、グループホームえん入居者の丸山久恵さんが100歳の誕生日を迎えられました。

丸山久恵さんは1921年（大正10年）、大安で晴天のこの日、長野県下伊那郡に8人兄妹の三番目として生まれました。

丸山久恵さんの生まれた頃は、大正デモクラシーが次第に色褪せ始め、元号が昭和に変わる頃は政治不信から政党政治は後退し、軍部が台頭。やがて軍靴の響きが聞こえてくる——。そんな時代でした。

しかし、一方で文化は色とりどりに花開き、宝塚歌劇や浅草オペラ、映画作品が続々生まれ、庶民の娯楽は豊かになった。丸山久恵さんも、青春時代に仕事仲間と映画を見に行くのが楽しみだったと話してくれました。

大正から昭和、平成、令和の時代を体験した丸山久恵さんは、2018年（平成30年）10月17日、97歳でグループホームえんに入居されました。

丸山久恵さんの100年の人生のお話をお聞きすると、どんな時代も真正直に、真面目に生きて来られたということがよくわかります。100年たった今、日本は住みよい国になっていますか？ これからも沢山お話を聞かせてください。

（グループホームえん／長谷川洋子）

※「丸山久恵さん100年インタビュー」連載予定です。乞うご期待！

～新型コロナウイルス 第4波の中で～

代表理事／小島美里

この春は3月半ばに開花し、花見を楽しむ間もなく早々と初夏の気候となりました。皆様いかがお過ごしですか。

昨年が続いてケアサポートえん恒例の花見は開催できませんでした。デイサービスや施設入居の方々は機会がありますが、訪問介護だけの利用者さんは通院ぐらいしか出かけられないという方もおられて、送迎付のお花見は心待ちにされる一大イベントです。帰り際には「冥途の土産ができたよ」と冗談も聞こえてきます。2年も続けて開けなかったのは初めてのこと。賑わいの消えた春は寂しいものです。新型コロナ、飛んでけ～！

4月13日、高齢者のワクチン接種開始と報道がありました。この日の接種者は全国で1139人、いつになったら全員にいきわたることやら。

さて介護職員の優先接種から外されていた在宅介護ですが、ようやく優先枠に入りました。けれども医療や施設職員と違い条件付きです。まず事業所が「利用者が感染して在宅療養や濃厚接触になった時もサービスを継続する」と誓約し、その事業所に所属している職員が「感染者のケアに行きます」と誓約して初めて優先接種になります。「利用者さんが感染して入院できなかつたら、ケアに行く」とケアサポートえんスタッフは流行が始まった頃から話し合っています。そしてこれまでも感染疑いの利用者さん宅へ防護衣着用でケアに行っています。そしてケアマネジャーや障がい者在宅介護は対象外です。にもかかわらず要介護高齢者の接種会場までの同行は在宅介護職員が担当、デイサービスや訪問介護を利用していない場合はケアマネが担うことになるでしょう。

まず条件を外すこと、障がい者支援従事者やケアマネジャーも優先対象にすることを国や市に訴えているのですが…。銀座で大人数の送別会してクラスタ一起こした介護保険担当課の皆さんにはわからないのでしょうかね。介護職のまじめさ、優しさは。

PCR検査は、2月に新座市が実施した検査に多機能ホームまどかとグループホームえんが該当、その他の職員は法人負担で全員検査しました。今月からは日本財団の無償検査を定期的に受ける予定です。残念ながら障がい者支援は対象になりませんので、法人負担で実施します。介護従事者は利用者の感染源になることは極力避けねばなりません。またお正月も実家に帰れず、ずっと自粛を続けているスタッフたちに少しでも安心して介護を続けてもらいたいです。この経費は皆さまからいただいた寄付をあてる予定です。心から御礼申し上げます。

ちなみに4月中旬現在まで暮らしネット・えん職員の感染はありません。最近では感染力が強い変異ウイルス流行中、ゆだんは禁物です。





東日本大震災から10年、あの未曾有の大災害は私たちの「未来」でもあります。3人の文章で、それぞれの「あの時」を振り返ります。

カット／えん馬場敏美

～ その時ヘルパーは ～

ケアサポートえん／海野裕子

地震発生時は自宅にいた。棚の上の飾り物と多量のほこりが落ちてきた。とりあえず家の中の状況を確認して、Aさん宅へ向かう。15時15分時間通りに到着。エレベーターが停止しているので、非常階段で13階まで上がる。途中強い余震があって、手すりにつかまってしゃがみ込む。とても怖かった。

訪問リハビリのIさんが時間を延長して付き添ってくださった。私と交代に帰られる。Aさんはよほど怖かったようで、動揺が収まらず、自力では椅子から立ち上がれないような状態だった。落ち着いてもらえるように、お茶をいれてお話を伺う。

マンションの13階なので揺れも相当に激しかったようで、食器棚、お孫さんの勉強机が移動し、ものが散乱。トイレの水、お風呂の湯があふれて床が濡れている。Aさんの居室ではテレビが倒れ、写真や位牌がベッドの上に置いてある。床に落ちたのをIさんが拾い上げてくださったとのこと。携帯電話も固定電話もつながらない。シャワーのお湯も出ないので、入浴できるような状態ではない。事務所に確認が取れないので、Aさんにも確認して入浴を中止し足浴を行う。終了後ベッドで横になることをお勧めするが、一人になるのは怖いとそのままリビングの椅子で過ごされる。

同じ階の方が様子を見に来てくださる。私の家族から安否確認のメールが入ったので、非常時なのでお断りして「大丈夫」と返信する。

Aさんの家族とは電話がつながらない。ご本人から依頼されたわけではないが、余震のたびに動揺されていたので、「娘さんが戻られるまでいますよ」と伝えると少し安心した様子。18時15分、娘さんがお子さんを連れて帰宅。「Iさんやヘルパーさんがいてくれる日でよかった」と喜んでくださる。いつもより1時間多く滞在して退室。

帰宅後事務所に報告。後で悔やんだことがひとつ。Aさん宅近くには一人暮らしの利用者さんが他にもいらっしゃる、立ち寄って安否確認をするべきだった。今後、ミーティングなどで話し合い、マニュアルにするなどの対応が必要だ。

(ケアサポートえん記録より)

～3、11の震災、あれから10年経って～

グループホームえん／滝谷賢介

10年前の3月11日、越生で悠長に好きな梅を見ていたら、突然大きな揺れに見舞われ、出店していた焼きそばなどの屋台も全て閉じました。程なく東北が酷い事になっているとラジオで知り、大渋滞の中何とか家に辿り着きました。

翌日えんに出勤すると、小島代表が深刻な表情で「今回は大変よ、地震だけじゃなく原発事故も併発だから」と言っていたのを記憶しています。ほどなく東北の甚大な被害と犠牲者を知り、グループホームえんにも福島からの避難者をお迎えしました。定員オーバーを認めてもらった上だったため、一時でしたが、貴重な経験でした。記憶が薄れかけたころに入職した岩手出身者から壮絶な被災体験を聞き、東北復興応援バスツアーに参加し現地を見て、対岸の火事ではなく、当事者意識を多少は持つ事が出来ました。

私自身、阪神淡路大震災で祖母を失った経験があります。お別れも言えない最期でした。交通網が途絶えた中、がれきの中を祖父母の家に向かったことは一生忘れられません。平穏、平和、健康な日常が当たり前ではないのだと、痛感する毎日です。

昨年延期となった五輪の問題でも迷走を極めていますが、「震災や原発事故やコロナ禍で人々が苦しんでいるのに、五輪を招致＆開催するのは、家族1人が入院してるのに、家族旅行に行くようなもの」との新聞の投書に非常に共感を覚えました。

グループホームえんも開設して18年目、入居者は高齢化&重度化、スタッフもからだの故障が増えてきているなど、誰しも避けては通れない問題も表面化しています。どう人生を全う出来るのか、日々考えさせられます。長いコロナ禍の影響で、利用者方も外出や家族との面会の制限を余儀なくされ、我慢がコップから溢れ出しそうになる事もありますが、いつまでも悪い状況は続かないと信じて、えんの食卓の美味しいご飯を食べながら、今日の日常に感謝しつつ、入居者の方々と楽しみを見付けて行きたいです。

災害、紛争、貧困で苦しんでいる方々にも、想いを馳せつつ。



カット／えん細井美風

「10年目の春を迎えて」

ケアサポートえん／遠野瑞穂

社会人になり、早 5 年が経ちました。毎年お盆もお正月も休まず働いていますが、自分の誕生日と 3 月 11 日だけは必ずお休みすることに決めています。誕生日は言わずもがな、3 月 11 日は忘れたくても忘れられない特別な日だからです。

2021 年 3 月 11 日、関東は朝から青空が広がり、春らしい陽気が漂っていました。故郷で家族とこの日を迎えたい気持ちをぐっと抑え、震災関連の情報が入ってこないようテレビや携帯から距離を置き、部屋でひとり過ごしていました。それでも「3 月 11 日」というだけで、当時の記憶や感情がぽつりぽつりと沸いてきます。

故郷は甚大な被害を受けた陸前高田ですが、家族と自宅は無事でした。高台にある高校で被災したおかげで、私は津波が押し寄せるさまを見ていません。5 日間の避難所生活を経て、父の迎えで家に帰りました。しかし、朝一緒に登校した友達は還らぬ人となり、父の車や職場は流され、自宅のライフラインが復旧するまでには数ヶ月の時間を要しました。私たちは一括りに「被災者」と呼ばれました。家族を亡くした友達や自宅を失った友達が半数以上いた中で、「家族と自宅が無事＝恵まれている」という考えが頭から離れず、私自身「被災者という名に相応しくないのでは？弱音を吐くなんて、そんなこと出来ない」と思い続けていました。

止めどなく沸いてくる感情を抑えられず、定休日だった父に電話をしました。久しぶりに聞く父の声と「こっちも良い天気だよ」に思わず涙が溢れました。それから当時の話をし、父は「あの時、死んだ方がどんなに楽だったかと思ったよ」と言いました。町内の消防団に所属していたため、被災してすぐに遺体捜索を開始した父。薄れていく記憶が沢山ある中で、1 人目の遺体を発見したときの衝撃は今でも忘れられないと話していました。当時一度も弱音を吐かなかった父が、実は死にたいくらいの辛さを抱えていたことを初めて知り、「葛藤があったけれど、私も本当は辛かったんだよな」と思いました。状況は違ってても皆が被災者で、それぞれの辛さを経験したのだと。

14 時 46 分、電話越しに防災無線のサイレンを聞きながら、東北を、岩手を、大切な人達を想い、黙祷をしました。変わりゆく故郷の景色と変わらない記憶と共に、これから先も生きていこうと思います。



カット／えん細井美風

～サービス提供責任者紹介～

ケアサポートえんでは、昨年10月より管理者とサービス提供責任者2名が交代し、体制が大きく変わりました。責任者年数の長い2名と新人責任者2名、計4名で新座市全域、近隣市・区の190名近い利用者さんを担当し、40数名のヘルパーさんたちの支えのもと、毎日元気に駆け回っています！今回は頼りになるえんのサービス提供責任者を紹介します。



Aブロック 石塚恭子
担当地域：野寺・栗原・西東京市

新潟出身。趣味は美術館巡り、食べ飲み歩き（コロナでごぶさた中）。訪問介護に足を踏み入れて10数年、いつも利用者との新しい出会いにワクワクドキドキしています。責任者が新しく2名交代となり、私も気を引きしめ初心に戻り、又チームでケアをしている事を忘れず、がんばりたいです！

Bブロック 小林大輔
担当地域：石神・西堀・新堀・東久留米市・清瀬市

東久留米市出身。趣味はドライブ。今年一年健康に気をつけて休まず仕事をしたいです。新しく地域の責任者になり、まだまだ至らないことも多くあるかと思いますが、よろしくお願いします。



Cブロック 川口敏子
担当地域：片山・池田・栄・新塚・馬場・道場・練馬区一部

新座市出身。趣味は温泉、マッサージ。私事ですが、昨年できた10円ハゲに毛が生えてきました。新体制、温かく見守って頂きますようお願いいたします。コロナが収束したら温泉に行きたいですね。

Dブロック 桑原美香
担当地域：野火止・畑中・本多・東・あたご
菅沢・堀ノ内・東北・北野

新座市出身。趣味はヨガ、部屋の模様替え、動物と戯れること。利用者さんが安心安全に在宅で穏やかな日々が過ごせるようお手伝いさせていただきたいです。えんの仲間と共にごがんばります！



～コロ+撃退～ 木村悦子先生（理学療法士）のおうち体操

自粛が続いて、運動不足になっている身体も“ながら”“ついで”にできる体操です。

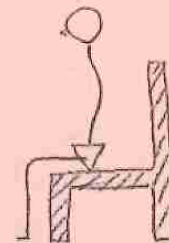
① 寝るついでに！

寝た体制で、膝をしっかり伸ばして、片足ずつ連続で上げ下げする。20～50回両足行なう。



② 椅子に座りながら！

座ったまま、背中を伸ばし、お腹に力を入れて引っ込める。

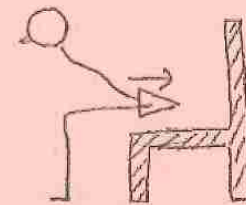
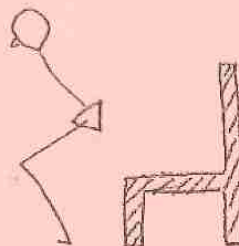
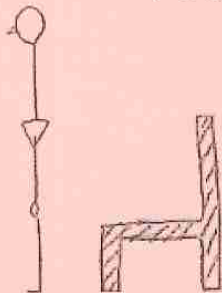


背もたれから背中、腰を離す。

③ 椅子に腰かけるついでに！スクワット

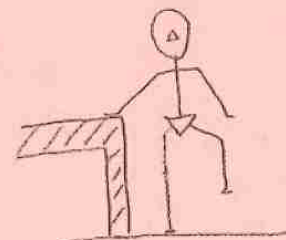
ゆっくり膝を曲げる。

お尻を後ろにつき出すようにしてゆっくり腰を下ろす。



④ 立ったついでに！片足立ち

テーブルなどに片手でつかまり片足を上げる。20～30数えてから足を下ろす（両足行なう）。少しずつ数を増やす～100位まで。少しずつ、つかまり方を少なくし、手が離せるようにする。



● 第19回定例総会のお知らせ ●

日時:2021年6月20日(日) 16時~17時30分

場所:新座市立中央公民館体育室



感染予防には万全を期して開催いたしますが、体調不良、発熱等ある方は出席を見合わせてください。記念講演会は中止といたしました。

◆ 今後の地域交流事業について ◆

認知症カフェ、だれでも食堂にいざはお休みさせていただきます。
再開が決まりましたらお知らせいたします。



◆ 認知症電話相談のお知らせ ◆

毎月第3水曜日 10時から16時まで
認知症に関する知識や、受けられる介護サービス等の情報提供、悩みごと、認知症のある方に対する介護のコツや症状を踏まえた生活の工夫等々、お気軽にお電話ください。

TEL 048-480-4150

～ 職員大募集!! ～

離職率が低いと評判の暮らしネット・えんで一緒に働いてみませんか？
ヘルパー(訪問介護職員)・介護職員募集しています。
資格がない方も資格取得のお手伝いをいたしますので、ご相談ください。

地域で暮らし続けていくために 2020年度新規・継続会員募集中！

正会員：1000円 賛助会員：3000円

※入会を希望される方は、事務局までご連絡ください。

郵便振替(00180-5-314344)



■ 編集・発行 認定NPO法人暮らしネット・えん

〒352-0033 埼玉県新座市石神2-1-4

電話:048-480-4150 FAX:048-201-1311

Eメール:npoenn@jcom.home.ne.jp

ホームページ:<https://npoenn.com/>