



ハートで  
ぬくもりと安心を  
お届けします

# さくらだより

第40号

2017年1月15日



**特集**

## 共同地域社会

- 2017  
新年のご挨拶
- テーマ  
未来の食卓
- サービス  
小栗栖の家ほっこり物語
- FREE フリー  
おせち料理の由来
- リレーコラム ●編集後記

# 新年のご挨拶

社会福祉法人京都老人福祉協会 理事長 三代 修

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。今年2017年、社会福祉法人京都老人福祉協会は、創設60周年を迎えました。

法人が誕生した1957年は、日本の総人口はまだ9000万人ほどで高齢化率は5%前後でした。たばこのゴールデンバットが一箱30円、国家公務員の初任給が9200円。日本が戦後の焼け野原から復興し、年平均10%以上の経済成長を続ける時代が始まりました。

京都老人ホームは伏見の地で、京都市内6カ所目の養護老人ホームとして誕生しました。戦後復興とはいえ、家族や生活を失った高齢者の生活を支える場として貴重でした。

私が生活相談員として入職した当時、設立当初から暮らしていらした方たちの話を聞く機会がありました。「私は夫と死別とはなっているんだけど、夫と暮らしたのは一日だけだったよ。急に出征が決まった人との結婚を親が決めてきてそれきりだった」「戦地で次々に死んでいった戦友たちに比べれば俺は運がよかったんかな」。戦争が人の暮らしを一変させるんだということと同時に、そんな中でも人はある意味したたかに生きていくことを強いられ、実際にそう生きていくという凄みを見た思い出でした。

福祉の仕事は人の役に立つ仕事としておぼろげに理想を描いていました。様々な人の生き方に向き合っていく仕事であることを教えて

くれました。

京都老人福祉協会が在宅での高齢者の支援を本格的に始めたのが、1992年の在宅介護支援センターとデイサービスセンターの開設からでした。後に介護保険制度の成立へとつながっていく在宅福祉の流れの中で、いち早く地域社会からの要請にこたえていくスタイルの原点です。新しい事への取り組みの背景には、それまで長く一人一人の高齢者の暮らしや人生に向き合ってきた福祉施設の蓄積があります。時代は今まさに地域で暮らすということが焦点となっています。施設の中で完結しないダイナミクスをもって介護のあり方が変わってきています。子育てや働き方の面でも同様に変動の時代です。そんな中でも、法人創設当初からの諸先輩の志を受け継いで、社会福祉法人らしく進んでいく所存です。

「継続は力なり、されど惰性の継続は退歩なり」(瀬古利彦「マラソンの真髓」より)

輝かしい結果の裏側には、日々の練習の積み重ねがあります。様々な創意工夫こそ成功することの秘訣であると説いています。60周年もまだまだマラソンでいうと中間点あたりかもしれないかもしれません。常に工夫し進化していこうとするスタイルこそ、次の時代を担う福祉を志す人たちにバトナタッチしていきたいものです。

## 未来の食卓

### 7つのコ食

近年は女性も社会進出をして、子育てしながら働く家庭も増えていきます。そういった労働環境の変化もあり、家族の食事の形態が多様化しています。コ食という言葉聞いたことがあるでしょうか。食生活の乱れや栄養のバランスがとれていない近年、この言葉を聞く機会が増えていきます。

### 7. 子食

大人が不在で、子どもだけで食べることを子食と言います。子どもだけで食べると、好き嫌いをしたり、食に対してのマナーを注意する人がいないのでマナー低下にもつながります。



### 6. 小食

女性に多くみられる、ダイエットのために必要以上に食事を制限する人の食事を小食と言います。必要な栄養素さえ摂らず、結果的に栄養不足になってしまいます。

### 5. 固食

好きなものや、手軽に食べられるものを選んで、つい同じものを食べることを固食と言います。同じ栄養素しか体に入っていないので、栄養不足になってしまいます。

### 1. 孤食

家族と一緒に暮らしているにもかかわらず独りぼっちで食事をとることが多くなっており、これを孤食と言います。食事バランスだけではなく、食事マナーも悪くなり、食事力も下がる可能性があります。

### 4. 濃食

外食ばかりだったり、自分で調理したとしても塩辛くしたり、濃い味付けのものばかり食べることを濃食と言います。濃い味付けに慣れてしまうと薄味のもの食べても満足できず、嗜好の偏りができてしまい、病気になる恐れがあります。

### 3. 粉食

パン、麺類など粉から作られた食事は粉食と言います。粉物は血糖値を上げやすく、結果として肥満につながる可能性があります。

### 2. 個食

複数で食卓を囲んでいても食卓を囲んでいるものがそれぞれ違う食事をすることが増えており、これを個食と言います。会話はあっても、同じものを味わって共有し合うコミュニケーション能力が乏しくなることもあります。

## コ食を防ぐ理想の食卓

コ食を防ぐ一番の方法は、やはりコレ！「家族と食事をする」。一人ひとりの幸福感につながるという調査結果も出ています。  
(NHK放送文化研究所世論調査部が行なった調査より)

さらに、週5で家族と一緒に食べる子どもは、精神面で安心感が得られ、それが成績に良い影響を与えることも分かっています。一人ひとりで食卓を囲むことで、家族のコミュニケーションを通じ、心を育むこともできます。また、親目線で言うとうと、子どもと食事を共にできる時間は意外と短いのです。その貴重な時間を仕事や残業などを理由になくしてしまうのはとてももったいない話です。とはいえ、家族が帰ってくる時間がバラバラだし、そろって食事なんて難しい、なんて思っている方が多いのではないのでしょうか？

学校も企業も、すべてが同じ時間に終わって帰宅できる、

なんてことができると、一人ひとりが楽しくなるともいえます。しかし、その社会の構造自体を変えるには、少し時間がかかりそうです。1時間早く起きて、家族と一緒に朝食を摂る、というのの一つの方法です。コ食はなんとかしたいけど、それがどうしてもできない... それをなんとかするために、今では地域が立ち上がっています。

### ●子ども食堂

### ●コミュニティカフェ

これらもその一つです。京都老人福祉協会も協力している子ども食堂は、さくらだよりでも以前紹介しましたね。

コミュニティカフェというのは、地域社会の中で「たまり場」「居場所」になっているところの総称です。このような「居場所」作りをすることで、地域全体で助け合い、支え合える環境作りがされています。こういったものを活用することで、コ食を少しでも減らすことができるのではないのでしょうか？

# 特集 共同地域社会

## 京都老人福祉協会のビジョン.....

“共同地域社会と連携する”

社会福祉法人とは、地域の中で生きていくことが宿命付けられている存在です。私たちは、ここ伏見の地において、一定の信頼を得、地域になくてはならない「共に生きる」存在であり続けます。



## 異世代交流 ー共生型福祉施設ー

近年注目が高まりつつある共生型福祉施設。当法人でも稲荷の家ほっこりにて、小規模多機能型居宅介護施設と子育て支援事業として「つどいの広場」を行っています。

また藤森センターは、認可こども園と高齢者デイサービス、障がい児放課後デイサービスを行う複合施設となっています。

このような施設は世代を超えて高齢者と子どもが触れ合える場として地域交流の場となっています。

施設利用の高齢者が日常的に子どもの存在を感じると「何かしてあげたい」と役割を見つけられ、日常生活の改善が促進されます。子どもたちにとっても思いやりやいたわりの心を育む好影響が期待されます。「厚生労働省も注目している共生型福祉施設」。地域コミュニティの中心的役割を担える場として脚光を浴びていける世の中になっていけばいいと願っています。



藤森センターデイサービス×第二うづらこども園【クリスマス会】



介護予防推進センター×うづらこども園【介護予防デー】



稲荷の家ほっこり 小規模多機能型居宅介護施設×つどいの広場【七夕流しそうめん】

## 障がいのある人の就労×地域

当法人事業の一つ「ワークパートナーYUI」。ここでは主に障がいのある人の就労支援を行っています。将来的には一般就労を目標に法人内事業所での掃除や洗車、書類の印刷、裁断、農園の整備等を行っています。健常者と同じように仕事は生活の場として、生きがいや楽しさを感じる中で、日常生活上のスキルや知識、地域や職場での対人関係に関わる知識や態度の習得・訓練も培われることが必要となります。そのための支援・援助の基本として、その人に合う仕事、マニュアルが必要とされます。

障がいのある人が地域の中で仕事に就く…支援する場所があれば成り立つというものではありません。まず支援者・団体が地域のルール、風習等を知ることが必要です。その後、自治会や地域住民への協力を得るために関わり合いの場や話し合いの機会を設けることが必要です。求めるだけでは反発力が高まる、心のバリアフリーを進め、歩み寄りが大切です。障がいがあるために働く場所や仕事内容の選択肢が限られるというのは残念なことではないでしょうか。社会の一員として仕事に就く。この当然の権利が今はまだ特別な雇用制度やそれに合わせた事業を立ち上げないと守れていないのが現状です。少しでもそういった壁を取り払えるように就業支援を行う事業者と企業が協働し実績を積み重ねていくこと、そしてより良い就労の場＝生きる場として自然に当たり前を実感出来る社会となることが望まれます。

## 障がいのある子どもと共に生きる

保育園や幼稚園での障がい児の受け入れはおよそ数十年前にさかのぼります。知的、身体的、発達に關係する障がいなど様々です。

2007年の4月1日に特別支援教育がスタートしました。それまでは特殊教育として学校教育法に定義されていました。

保育園や幼稚園で過ごす子どもたちにとって健常児、障がい児という壁はありません。しかし何らかの障がいがある場合には支援や援助は必要です。

共に生活していく上で障がいがあることにより難しいこともできます。しかし、子どもたちはそれぞれの成長の過程で助け合いやお手伝いを経験し刺激を受け合い、互いを理解し、認めあっていくのです。

幼い頃から集団生活をしていく我が子へ同じ生活をさせてもらえるのだろうか、できないことばかりで苦しまないだろうか等と障がいのある子どもの親にとっては心配ごと・悩みごとはつきません。保育園・幼稚園ではどの子にも共通して「できなさ」に目を奪われるのではなく、その子どもができること（長所）に注目しています。必要であれば保健センターや医療機関、療育センターや特別支援教育機関等と連携して専門的な教育や療育を受けることも可能になってきています。

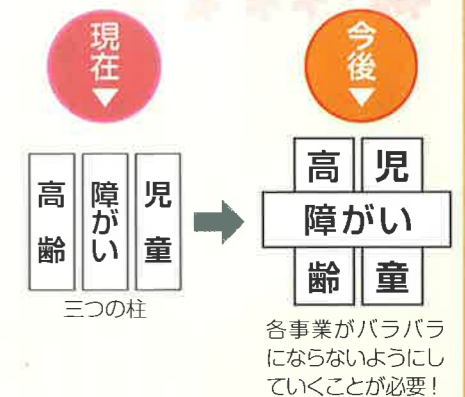
## 障がい者に対する誤解・偏見・差別の解消 ーノーマライゼーションー

ノーマライゼーションとは…高齢者や障がい者等を施設に隔離せず、健常者と一緒に助け合いながら暮らしていくのが正常な社会の在り方であるとする考え方、またそれに基づく社会福祉政策のことを指します。

共生社会を目指すノーマライゼーションの実現に向けて、偏見の是正、正しい知識の普及・啓発に努めることが必要であると共に、最も基本的なものであると言えます。相互交流の機会を増やし、私たちの社会の中で「共に生きる」場を広げていくべきなのです。

## 障がい・高齢・児童の三本柱「共生」が特別ではない世の中へ

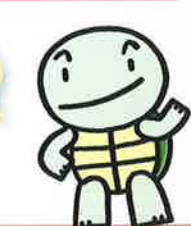
共生には自治体や社会福祉法人等の大きなコミュニティ、地域や町内のような小さなコミュニティと様々な規模や形、内容で検討され取り組まれており、企業や民間団体・組織等が様々な知恵を出し合って良い方向へと進もうとしています。しかし今は児童・障がい・高齢と独立して異なる業種として運営されています。それを統括してより良い社会へ進む、だけでは共生とは言えません。異なる事業の交わり合う所を見つけて、相互に理解し協力し合い補い合うのが自然な共生へのステップとなっていくのではないのでしょうか。まだまだ自然体とはいえないだけに共生地域社会においては過渡期ともいえますが、方向性を見出している今、今後の社会や時代、ニーズに応じたサービスの提供と連携がより一層必要となっていきます。



## クイズ!! 福祉サービスシンボルマーク ~まずは知ることからはじめませんか!??~



いくつ知ってたかな!?



こたえは7ページにあります。

# パブリックスペースが紡ぎ続ける 小栗栖の家ほっこり物語

STORY

私たちは散歩に出た時、公園や広場でベンチに座り休息することができません。このような誰もが利用できることのできる公共の空間は「パブリックスペース」と呼ばれ、役所や病院、そして社会福祉施設でも交流をはぐくむ場として見直され、その活用が工夫がされるようになってきました。当京都老人福祉協会の多くの事業所でもパブリックスペースを設置し、意義ある活用に努めています。

今回は平成21年の創設以来、パブリックスペースの意義ある活用を模索してこられた小栗栖の家ほっこりを訪れ、荒竹事業所長にインタビューしました。

—小栗栖の家ほっこりではパブリックスペースはどのように設けていますか

荒竹 小栗栖の家ほっこりにはサービス付き高齢者向け住宅、小規模多機能型居宅介護施設、地域密着型特別養護老人ホームの三つの

事業所があり、それぞれに談話や食事をするホールがあります。それらが広い意味でパブリックスペースに当たると思います。また地域の方も含めた交流をはかるスペースとして一階の多目的室があります。多目的室は、創設時はサービス付き高齢者向け住宅の食堂として作りましたが、今ではオレンジサロンや施設ご利用者の家族懇談会の会場としても活用しています。

—小栗栖の家ほっこりのオレンジサロンについて、もう少し教えてください

荒竹 三か月に一回、午前・午後の二部構成で開催しています。地域に住んでおられる方々の中で認知症の診断を受けた方、まだ認知症

の診断は受けていないが物忘れ等があり日常生活に不安を持っておられる方、またはそのご家族にご参加頂くよう呼びかけを行っています。内容は、参加下さった方々の交流を中心に、手作業や回想法などの企画をしています。手作業ではうどん作り、たこ焼き作りなど調理の他、軍手やビーズで人形を作るなどクラフト系のもも実施しました。

—多目的室の中にある本棚にたくさん本や資料がありますが、どのような活用をされていますか



荒竹 小さい地域の図書室のような感じですかね(笑)。貸し出しカードを作り、地域の方や他事業所にもお貸ししています。認知症に関する書籍や映像資料、その他ジャンルにとらわれず楽しい読み物などもそろえています。この整備には平成26年度の京都市認知症

域支援推進モデル事業を活用しました。

—多目的室のさらなる利用を含め、これからの小栗栖の家ほっこりが地域の中で担っていききたい役割などはありますか

荒竹 そうですね、今はまだ地域の方にどうすれば小栗栖の家ほっこりに足を運んで頂けるかを考えている段階ではないかと思いますが、夏祭りの案内を地域の方に配りするなど、地道な活動を始めています。将来は、例えば地域の人が集う趣味の教室などに多目的室が活用されるようになればいいなと思います。そうなれば本当に小栗栖の家ほっこりが「地域のパブリックスペース」として活用して頂ける存在になれると思います。そんな小栗栖の家ほっこりをみんな目指したいですね。

地域の皆さんのパブリックスペースを  
目指します



もっと、ずっと、ハッピーな  
平和な町づくりをめざして

養護老人ホーム・総括主任 今堀精巳



私が京都老人福祉協会に採用されたのは、もう何十年前のこと。介護職員として30人ほどの利用者さんの介護を行いつつ、毎年4人の利用者さんを担当していました。

なぜか私は男性利用者さんの担当になることが多く、衣類を買い揃え、身の回りの整理整頓に追われていた記憶があります。その時は「私が何とかしなくては」と「してあげる」ことばかり考えていたように思います。

そんな経験をしてきた私が、機会があって、ある病院で実習生として患者さんに関わることができました。「何かしなくては」「何をすればいいんだろう」「何か考えないと」と思っている患者さんから声をかけてくださいました。「私たちは世間でいう普通のことができるなくて、はじき出されて今ここにいます。みんな優しい傷ついています。その傷つい

た状態を頭で考えてもらってはダメだわ。心で感じてほしい」と言われました。ケアをするということが、どういことなのか、考えさせられる場面でした。

ある本にこんなことが書いてありました。

不自由な手で食事をする人に、取ってあげるのとは簡単だが、その人にとって自分で食べられない悔しさが解決されるわけではない。相手に代わって何かをしてあげるのとは、ケアする側の苦しみを解決するだけの場合もある。

「自分は人の役に立ちたい、立つはずだ」という救済者の自己像を守るために、相手にケアされることを強制する。ケアが一方向になされる場合、ケアを受けるものは力を奪われ、自らの無力を諦めるように追い詰められる。何かをしてあげるケアから身を引いて、相手を見守るに

は、相手の力を信じるのが大切になる。

私自身が介護される時、どんな人物に出会えるのだろう。たったひとりでもいい、私の力を信じてくれる人に出会いたいと思う。

自分の願望を先に述べてしまいました。日々、多くの利用者に対して、相手の力を信じるという関わり方を意識しながら、仕事に取り組んでいきたいと思っています。

## ■ 編集後記 ■

初め、広報委員になることが決まったとき、文章を書くことがうまくないし、私になんてとても務まるわけがない、そう思っていました。広報委員になって1年半たった今でも、「さくらだより」発行のときは「この記事で良いのかな？」と心配になります。だから、どうしたら読みやすく、わかりやすく自分の伝えたいことが表現できるかを自分なりに考え、広報委員のみなさんに相談し、たずねていただきながら記事を仕上げています。少しでも読む人のためになる「さくらだより」を届けたいと日々頑張っています。

広報委員 箕輪七緒

### 4ページのクイズの答え

- A. オストメイトマーク  
人工肛門・人工膀胱を使用している人のための設備があることを表したもの
- B. 身体障がい者標識  
肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するもの。
- C. 聴覚障がい者標識  
聴覚の障害であることを理由に、免許に条件を付されている方が運転する車に表示するもの。
- D. ハート・プラスマーク  
身体内部(心臓・腎臓・呼吸機能・膀胱・直腸・小腸・免疫機能)に障がいのある人を表したもの
- E. ヘルプマーク  
援助を必要としている人(義足・人工関節・内部障がい・難病など)を表す。



# おせち料理の由来

新年明けまして  
おめでとーございいます。

おせち料理やお雑煮はもう  
召し上がられましたか？

さて、皆様はおせち料理の  
由来をご存じでしょうか？

今では、お正月に食べるお  
祝いの料理を指しておせち料  
理と言いますが、おせち料理  
はもともと季節の変わり目と  
される「節」に、神様にお供  
え物をし、宴を開くという宮  
中行事で用意されていた料理  
です。かつて「御節供料理」  
とも呼ばれたこの料理は、い  
つしか庶民の間にも浸透し、  
お正月の「おせち料理」とし  
て定着しました。昔の人々は、  
おせち料理に、豊作や家内安  
全、子孫繁栄を願う意味を込  
めておられたそうです。その  
ため、おせち料理には、重箱  
に詰められている料理や素材  
に1つ1つ意味が込められて  
います。



色々意味があります。  
一般家庭のおせち料理には  
10種類ほどの意味が  
あるといわれていますが、  
おせち料理の意味は全部で  
20~30種類ほども  
あるそうです。

各地域でも入れている  
おせち料理が違うのをご存  
じですか??

京都府：棒だらの煮物

岐阜県：焼きイワシ

和歌山県：サンマずし

熊本県：辛しれんこん

地域によって入っている物  
が違うって面白いですよ？

にんじん等の切り方にも違  
いがあり、意味があるそうで  
すよ!!



さて、ここ京都老人ホームで  
も毎年お正月におせち料理が用  
意されます。  
今年も1年健康で、お元気に  
過ごしていただけるようお願いを  
込めて1つ1つ作っています。

