

NPO やすらぎの郷 いいの

安心して住み続けられるまちをつくりたい！



楽しみの中から生きるよろこびを・・・

大変な時代となりました。

想像を超えたコロナ感染の速さに社会が対応出来ずにいる。人が大勢集まるイベントや会議の中止、旅行や出張など移動の自粛・・・と生活は制限され、経済は縮小している。

そんな中、リスクを抱えながらも日常自立した生活を送り、健康寿命の延伸に努力しているのが私達老人クラブです。加えてコロナに打ち勝つために、今よりも更に免疫力を高め、新しい生活様式の定着を目指しながら、グランドゴルフ大会を80余名の会員で和気あいあい楽しみました。雑踏の社会を生き抜いていくためにも、今後も共に声を掛け合い、支え合いながら、人生100年時代に挑戦して参ります。

飯野地区老人クラブ 会長 齋藤 政芳

会報 第19号 2020年12月号



## みんなの広場



### 老後を生きる

私は昨年六月に70年間の商売人生を閉じました。あとは残り少ない余生をさぞかし自由な時を過ごせるものと、92歳を迎える事への準備よろしく、だったはず、あにはからんや待ち受けて居たのは、老齡の肉体の疲れと、追い打ちをかける様に、底知れぬコロナ様のお出ましに手も足も出せずに自由に楽しむべくもなく日が過ぎ去るのみ。もういい加減にして、目に見えぬものへの怒りの様なものを感じてしまいます。が、これは私、如きが発する言葉にあらずでありました。世界的な大問題であった事に気がつきました。いつまで待てばいいのか神のみぞ知ることでありました。

いつもやすらぎの郷さんには庭の手入れにおいていただき助けられて、手を合わせて居ります。

又、皆さんどなた様に接しても、独特の持ち味で、とても暖かいものを感じて居ります。

皆さんほんとにありがとうございます。今後共ずうっとよろしくお願い致します。

<賛助会員 滝沢 はま>

### 「ダブルケア」

現在、全国の統計では高齢者がいる世帯の内、高齢者単身世帯及び高齢者夫婦世帯の合計が半数以上になっていると聞きます。また、ダブルケア？、トリプルケア？も増えてきているそうです。晩婚が増えており、結婚が遅くなれば、出産する年齢も高齢になり、まだ子供が小さいときに親の介護が必要になる「ダブルケア」も増える。現代の20~30代はすでに兄弟姉妹が少ないので、一人っ子同士で結婚したとしたら、夫婦でそれぞれの両親と自分たちの子供の世話を抱えてトリプルケアかそれ以上になる可能性もあるとか。

また、家族人数が比較的多くても、近隣との関係はどうか、家族サポートはあるかなど、家族構成だけでは決められないのも現実であると思います。

また、障がい者の高齢化で、その親がキーパーソンになれなくなっている方もいるとの話も聞きます。地域のみんなで考えていかなければと思っています。

<理事 熊田 吉弘>



# NPOとして「互助」を考える

## 「自助」とは

最近、「自助」「互助」が大事とよく聞きます。国の社会保障（共助/公助）の給付抑制からも強調される面がありますが、当NPOとしても考えなければならない課題となっています。

「自助」とは、地域の中で、その人らしい生活を継続するために、可能な限り自分のことを自分で決め、自ら健康づくりに励むということです。自分で自分の面倒をみる力が衰えると、健康を害したり、時に一人暮らしの方などは生活が立ち行かなくなる危険が高まります。「自助」の限界を超えると、「互助」の出番となり、地域包括支援センターなどから支援の要請が当NPOに寄せられることがあります。

## 「互助」とは

「互助」とは、「家族・親戚」「友人・知人」「近隣」「ボランティア」「(地域の)団体・組織」を介して行われる支援のことです。近隣等による助け合いは現状維持が精一杯の状況であると思われます。

当NPOでは、有償ボランティアを行っています。有償ボランティア活動は、福祉・介護保険サービス（共助・公助）と家族・親戚や近隣の支援（互助）の中間に位置するような活動（互助）です。これからは、その方の望む日常生

活や社会生活が維持できるような活動を見出すとともに、同時にその活動を担う有償ボランティアの更なる拡がり期待されています。当NPOには、利用者のニーズと有償ボランティアをマッチングさせていくことが求められています。

## NPOと「互助」

以上のように「互助」は家族・友人や個人的な関係性をもつ隣近所のお互い様の助け合いや、地域の中で共に支え合う仕組みです。当NPOの主たる事業は、介護保険事業であり、第一義的にはこれらの事業をきちんと行っていくことにあります。しかしながら、少子化・高齢化の財政難の中では、まさに「互助」を見直し、再構築していくことが地域福祉の一つの役割ではないかと思えます。

その共に支え合う仕組みを育成し成熟させ、豊かにするための実践と、その考え方を地域に深めることがNPOに求められています。





## 『認知症とともに生きる』

「認知症の方の行動は援助者のカガミ」という言葉を聞いたことはありますか？

援助者がイライラしていると認知症の方にもイライラが移り、逆に援助者が余裕をもって穏やかな気持ちで接すると、認知症の方も穏やかな気持ちになる傾向があります。

物忘れが増え、今まで出来ていたことが苦手になると、何より本人が一番つらい思いをしています。家族や周囲の人はまず、認知症という病気を正しく理解し、そして認知症の人の気持ちに寄り添った対応を心がけることが大切です。ついついできないことに意識を向けがちですが、認知症になってもできていることに気づいて伝えることで、本人の自尊心が保た



れます。自分がその立場だったらと想像し、できる範囲で否定することなく受け入れ、例えば「忘れてもいいよ」と言える心の余裕を持って関わると、お互いに安心感を持って生活を送れるのではないのでしょうか。

福島市立子山・飯野地域包括支援センター

< 認知症地域支援推進員

山形 惇 >



**会員・賛助会員  
ボランティア募集**



**NPO やすらぎの郷いいの**

福島市飯野町字前川 1 6

TEL 024-563-4804

ホームページ <http://yasuraginosatoiino.jp/>

一言

互助的なネットワークによる相互支援は、商品のようにお金で買ったたり売ったりするものではない。消費活動を活性化するには役に立たない。でも、安心して生きていくためには必要。もちろん、しっかりした社会保障の柱もなくてはならない。

(K)