

よくする会だより

第61号

2017年 10月発行



発行：特定非営利活動法人（NPO法人）
「高槻の高齢社会をよくする会」

〒569-1147 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439



*** お誘い ***

*** よくする会祭り ***

オカリナ演奏とランチバイキング



日時：2017年11月25日（土） 午前11：30～午後2：30

場所：つどいの家 はむろ

「オカリナアンサンブル・フィオーレ」の皆さんによるオカリナ演奏を聴いたり、歌ったりした後軽いお食事やデザートを用意しています。皆様の親睦をはかりながら、楽しい時間を過ごして頂きたいと思っています。

詳細は同封のチラシをごらん下さい。



*** うどん餃子を作ってみよう！！ ***

毎年恒例の「よくする会祭り」で好評だったうどん餃子は、地元塚原が発祥といわれています。

最近が高槻名物のひとつとなり、作り方も材料も各々、多少の違いはありますが、一度つどいの家「はむろ」でおいしいうどん餃子を作ってみませんか…？

日時：2018年1月20日（土）

午前10：00～12：30

場所：つどいの家「はむろ」

みんな一緒に、ワイワイガヤガヤ

出来たてをいただきますよう



家族インタビュー

久しぶりに家族の介護の経験を記事にする企画が立ち、M・Hさんの娘さん(H・Kさん)のお宅にインタビューに伺いました。その報告です。

M・Hさん(87才)は2012年から、つどいの家「はむろ」のデイサービスを利用され、今では週4日利用されておられます。穏やかな性格で聞き上手なので、皆さんとは本当に楽しそうに過ごされています。

中越が話を伺い、H・Kご夫妻とM・Hさんも同席されました。



中越：早速ですが、認知症の症状に気付いたのはいつ頃でしたか？

H・K：10年位前(2007年)です。約束を忘れて待ち合わせの所に来なかったり、高価な宝石の請求書が届いて本人は知らない、覚えていないんですね。「なんで？きっちりした人なのに！どうしてあげたら良いの。」そんな思いでした。

中越：いろいろ勉強したり相談したりされたんでしょう。

H・K：友達に相談してHクリニックに行ったり、新阿武山病院で診断(アルツハイマー病)を受けました。同居の父は母の状態を認めたくないという思いがあって、施設など反対でしたね。

中越：男性が介護の立場になると困ることが多く、受け入れられずに悩みが多いですね。

H・K：病院に家族会があって父は勧められて参加した事があります。そこで色々自分の事を話していたことを覚えています。

中越：お母さんの介護に関わったのはいつ頃でしたか。

H・K：2007年に退職してからです。2012年4月には腎臓病があった父が84才で急に亡くなりました。一人暮らしになって、私が通う事になりました。夕食を私の家でして、夜タクシーで母の家に帰宅して一緒に泊まるという事が1年位続きました。

中越：「はむろ」にはどういういきさつで来られたのですか。

H・K：父の許可が出て3軒のデイサービスを見たのですが、「はむろ」を見てすぐここが良いと決めました。職員の皆さんが楽しそうにしていたから。

中越：「明るく、楽しく、生き生きと」がモットーですから、とにかくスタッフが真っ先に楽しんでいます。「はむろ」からの帰宅先は今日は自宅で、次は娘さん宅へと色々ですね。

H・K：母は自宅が好きですから尊重しています。私の家に来るのもだんだん慣れてきて、田舎に帰っているという気分ですね。母が初めて私達の家泊まったのは8ヶ月後です。どうしてもお正月を皆で迎えたくて、大晦日に母に泊まるようお願いしました。夫が車で送迎してくれているので助かります。送迎だけでなく、外出や旅行なども一緒にしてくれます。

中越：「はむろ」では温和に楽しんでおられ、人の話にも反応良いのでみなさんに愛されていますね。二つの家を行き来して大変だと思いますが。なにか困って居る事はありませんか。

H・K：すぐには思いつきませんが…

私がきつい口調や大声で母に言うとなんて嫌がって、母も大声で言い返します。

父が生きていた時には、壁や床がへこんでいた事がありました。おそらく母がものを投げた跡でしょう。

中越：今の状態はいかがですか。

H・K：出来る事が少なくなっています。テレビを見たり、新聞や本を読む事も少なくなっています。

中越：ご本人の出来る事はどんなことでしょう。

H・K：出来る事は一緒にしています。調理で野菜を洗うとか、果物の皮をむくとか、炒めるとかはしています。歌を歌ったり、口ずさんだりもしています。

中越：「はむろ」でも楽しそうに一緒に歌っていますね。

H・K：はむろでの様子の情報は母を違う角度から見られるので助かります。

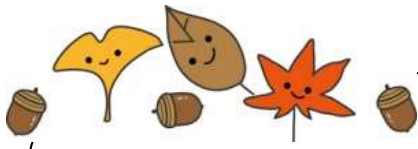
中越：最後に今後の心配がありましたら。

H・K：私と夫のどちらかが倒れたら心配ですね。

中越：本当ですね。介護は一人になると負担が大きいですから、お互いに健康を維持することが大切ですね。今日は本当にありがとうございました。



M・Hさんは終始ニコニコと同席され、自分の事が話題になっていると分かれると「いろいろお世話になります」と言われる。娘さんは「はむろ」のケア会議にもお母さんと参加され、本人にも世間にも隠す事なくオープンにされている前向きな姿に感服しました。



「母との日々」

N・A

毎朝、階下からピアノの音が聞こえる。唱歌や童謡のメロディを片手で弾いている。数曲のいつもの曲がいつもの順番で繰り返される。おもしろいほど終わる箇所も次に始まるフレーズも同じ。

下りていくと、ピアノのまわりに自室から持ち込んだ大量の衣類が散乱している。その日に着る服を選べないのだ。ちぐはぐな服を着ているのはいい方で、パジャマのままだったり、上はパジャマで下はパンストだけだったり。

「そんな恰好でピアノ弾いてたの？」と最初は笑った。次には、これとこれを着てね、と並べておいた。で、歯を磨いて戻ってくると、お気に入りのブラウスを引っ張りだし、裸にじかに着ている。やれやれ。

そして、毎日「今日、わたしはどうするの？」と質問してくる。日付はもちろん、時間も曜日も季節も曖昧になっている母にルーティンを説明しても無駄。「今日は“はむろ”だね。何するのかな。楽しみだね。さ、準備しよう！」と盛り立てる。

約2年前、「前にも言ったよね」とつい言葉を荒げてしまったことが何度かあった。結局、ますます母を混乱させて、ようやく気が付いた。そういえば、同じ昔話エピソードを1日に何度も繰り返し、同じ化粧品を大量に通販で注文していた理由はこれか。徒歩1時間もかからない道のりを6時間かかっても帰宅せず心配したことがあったが、無理はない。

それでも、母の「認知症」を受け入れるには抵抗があった。非社交的で会話の下手な母がデイサービスで楽しめるはずはないと頭を抱えていた。で、幸いなことに、紆余曲折の結果、昨年4月に「はむろ」に出会うことができ、いまや母にとって、「はむろ」は保育所のように安心できる日常の居場所となっている。おかげで2年前には触れようとしなかったピアノを毎朝機嫌よく叩くようになった。

それで、はむろから帰宅後の一人で過ごす2、3時間はブラックボックス。置手紙と一緒にテーブルに乗せたおやつは完食するが、手紙の内容は理解していない。そして、退屈のあまりか、いろんなことにチャレンジしてくれる。トースターでキーウイが破裂しそうになっていたり、ばさばさのご飯がお鍋で出来上がっていたり、オーブンで加熱された冷凍ご飯の容器が溶けて変形していた

り。最近は、「たすきの会」にも助けてもらえるようになり、安心して帰宅できるようになった。

予想外の出来事にどう対処するか、工夫して知恵比べしよう。素直に他人の支援を仰ごう。とりあえず母が無事に日々を過ごしてくれたらいい。

自宅で普通の会話ができないストレスは、遠方で仕事をしている子どもたちとのメールや電話で解消する。私ののんきな性格を受け継いだ娘は、「おばあちゃん、自然になってよかったねえ。今、一番幸せなんじゃない？」と笑っている。子どもたちにとっても、母が元気でいてくれることは活力の源だ。

生真面目に完璧を目指す優等生主婦で、孫育てまでしてくれたんだから、もう卒業。90歳まで元気でいてくれたんだから、もういいよ。義務感から解放され、その都度思いついたことをやって人を困らせても気にならなくなったなんて幸せだ。素になった母は、たしかに若いときよりずっと穏やかな表情をしている。

*** 映画会 ***



9月16日（土）映画会を行いました。

題名 「オケ老人」 参加者 31 名 参加された方から感想をいただきました
中津英子さん

楽しい映画にお誘い頂きありがとうございました。おおよそお笑い番組が似合いそうなキャストの面々、しかし熱演がジーンと伝わってきました。今風の家族模様に触れながら孫との関わりがオーケストラへの情熱となりました。

仕事にもその信念が高校教師を動かしました。若い人達も加わり、あのクライマックスの感動的なコンダクターの姿でした。

ひたむきな一生懸命さが最高！杏ちゃんとても可愛くカッコ良かったです。



ありんこの会より

支援者の集いを 7/15(土)午後に行い 11 名の参加でした。2016 年度の活動報告があり、91 件の取り扱いと大幅に増えていました。一番多いのが庭木の剪定や草取り、花の水やり等 43 件。件数としては 12 件だが実質回数は 100 件を超える生ゴミ捨てが目立ちました。続いて家や換気扇の掃除、不用品の大片付け、修繕修理やズボン直し等 17 件。将棋の相手、買い物、通院付き添いなどが続きます。関わった支援者は 15 名に及び、多い人で 25 件、13 件、12 件とあり、1 件で 3~4 人の人手を要するものもありました。

活動報告に続いて、利用料 600 円/時間の見直しや寄付金の取り扱いなどについて検討しましたが、利用料については値上げについて支援者にアンケートを取って意識調査をする事になりました。アンケートは 20 名に送って、8 月末締め切りまでに 17 名から回答がありました。アンケートの結果は基本を現行のまま 600 円とするものと 800 円以上とするものが半々と拮抗して、決められない結果となりました。事務費など運営資金の問題や交通費など実費負担もあり、更に利用者の立場の意見や活動主体の法人の意見も聞きながら、結論には少し時間がかかりそうです。

介護保険の見直しで生活支援が注目される中、私たちの互助活動の広がりも期待されていますが、会員の皆様の参加の充実をめざして進めていきたいと思ひます。

三波さんちの今夜のヘルシーメニュー



じゃがいもチヂミ (4 枚分)

豚バラ薄切り 300g … 6cm に切って塩コショウ
 じゃがいも 6 個 … 皮をむいてすりおろす
 万能ネギ 20 本 … 2cm に切る
 塩・コショウ少々、ごま油大 2、ポン酢適量
 A (小麦粉 2 カップ、塩、コショウ)

- ① A をボウルに入れ、じゃがいも、万能ネギを加えて混ぜる
- ② フライパンにごま油を熱し、①の 1/4 を流し入れ、豚肉の 1/4 を並べる。ほどよく焦げ色がついて、生地がかたまってきたら裏返し、両面を焼く。残りも同様に焼く。
- ③ 食べやすく切り分け、ポン酢でいただく

アスパラガスと長いものバター炒め

グリーンアスパラ 2 束 … 4cm に切って塩茹でする
 長いも 1/2 本 … 皮をむいて 4cm の棒状に切る
 ベーコン 6 枚 … 1cm の細切りにする
 サラダ油 大 1、バター 10g
 A (塩・コショウ少々、醤油適量)

フライパンにサラダ油とバターを熱し、長いも、アスパラ、ベーコンを炒める。長いもが薄く色づいたら A で調味する

