

よくする会だより

第 68 号

2019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》

落語会 & ランチバイキング

日時：2019年11月30日（土） 11:30～14:30

場所：つどいの家 はむろ

「団子家 みたらし」さん「千里家 一福」さんによる落語会でお楽しみ頂いた後、軽いお食事やデザートを用意しています。皆様、是非お誘い合わせの上、お越し下さい。詳細は同封のチラシをご覧ください。

《ふるさと高槻を知ろう その五》

—高山右近後の高槻城主のお話—

日時：2020年1月18日（土） 13:30～15:30



《映画会》 内容は未定です

日時：2020年3月21日（土） 13:30～15:30

* 以上のような行事を予定しています。是非皆様お越し下さい。

*** 行事報告 ***

<拡大井戸端会議 その2>

— 老人ホーム・入所介護施設を知ろう —

日時：2019年7月20日（土） 午後1：30～3：30

場所：つどいの家 はむろ

参加者 45名 （送迎 12名）



講師 西滝さん 檜山さん

講師は「長寿サポートサービス」の檜山さん

がメインで話をして頂きました。

初めに施設の種類と特徴を簡単に紹介して頂き、

次に事前に用意した質問に基づいて具体的に経験を交えて話して下さいました。

非常に答えにくい質問もあって、講師の方は悩みつつも、押さえておくべきチェックポイントを紹介された。まず、納得いくまで見学して、自分の目で判断する事。綺麗なパンフレットに騙されない事。結局は介護する人間の問題であり、体験入所が大切。体験を拒否する施設は要注意。中には問題がある施設もあり、指導を受けても名前を変えて営業を続けたりしている。分からない時は檜山さんに聞けばよいと思った。施設は万能ではないし、限界や問題があり、解決にならない事も多いことが分かった。施設ではなく、在宅で住み続けたい希望はあるが、どんな問題があるか今後考える必要がある。

最後に、22 名の方にアンケートに答えて頂きました。以下に紹介します。

回答者はすべて女性：60 代 4 人、70 代 9 人 80 代 9 人
感想：非常に良かった 11 人 良かった 10 人 普通 1 人

- ・金銭面が気になっていた。事例が具体的で参考になった
- ・ご両親の体験談も話して頂いて、非常に参考になった
- ・サービスガイドを頂いての説明で、高槻の施設が良く分かった
- ・今は必要ないが、その時になってよく考えなければと思った
- ・実際の場面になると色々な事情が重なるので、まだまだ不安
- ・内容が複雑で混乱した
- ・入所を決めるとき、その経験者やヘルパーの話を聞くのもよい

今後の希望

- ・忘れるので半年後位に、また同じ話を聞きたい
- ・介護保険の改定などがあった時に教えてほしい
- ・出来るだけ自分の家で過ごしたい。歩く事が大切。ヘルパーさんはどの程度助けてくれるのか知りたい
- ・老人ホームや介護の話が時々あるとよい
- ・健康寿命が大切。超高齢の方々の健康の実生活体験を知りたい
- ・色々考えて計画して下さるので安心



熱心にメモ

月 7~8 万円で入れるんやー

お金を出せば良いサービスが受けられるとは限らない。
ふーん！

—頑張っている高齢者にインタビューをして—

「拡大井戸端会議 その2」でのアンケートで「超高齢の方々の健康の秘訣を知りたい」という希望がありました。そこで、私達が日常接している80代、90代の元気な高齢者の方々に「元気の秘訣」をお聞きすることにしました。自分達がこれからどんな風に暮らしていけば、元気に歳を重ねられるかを考える機会になればいいなと考えています。

結果を見ると“やっぱりねっと”言うのが素朴な感想です。皆さん早起きで規則正しい生活を送り、食事の内容に気を配り、体を動かし、とっても健康に気を付けておられます。又、楽しみ、生きがいや人間関係といった点でも充実した生活を送られていて、学ぶ事がいっぱいありました。これからの生き方のお手本にして頂ければ幸いです。

次回、PART2 を掲載します。どうぞ、お楽しみにして下さい。

インタビュー内容は別紙

三波さんちのヘルシーメニュー

とん平焼き風オムレツ

卵 2人で3個 … 溶きほぐし、Bを加える
豚バラ薄切り 1人50g … 2～3cmに切り、Aで下味を付ける
キャベツ 半分 … 千切り

A 醤油・塩・コショウ各少々

B 牛乳大5・塩少々

サラダ油・天かす・お好み焼きソース・マヨネーズ・削りカツオ・青のり適宜

- ①フライパンにサラダ油大1を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらかキャベツを加えて、しんなりするまで炒め、取り出す。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し卵を流し入れる。周囲が固まったら箸で大きく混ぜ、半熟になったら火を止める。
- ③①と天かすを乗せて包み、器に盛り、好みでソース、マヨネーズ、カツオ、青のりをかける。



頑張っている高齢者の方に聞いてみました

—元気の秘訣は何ですか？ パート1

		92歳 女性	90歳 女性	90歳 女性	88歳 女性	87歳 男性
①	同居のご家族は	一人暮らし	19歳の孫娘	娘	一人暮らし 近隣に、娘、息子がいる	妻
②	1日の生活スタイル（毎日の過ごし方）を教えてください	6時起床・足のマッサージ・乾布摩擦 1時間 8時ベッドから出てベッドを直す・仏壇の花のお水お茶を替える 洗濯する日は午前洗って午後に干す（無理して長く動かない） その後、朝食を作り9時半朝食	6時起床。朝食（自分で作る） 涼しい時は散歩、新聞を読む バス、電車で週1回出かける 家計簿、日記を毎日付ける	5時半起床。 1日1回は買い物に行く・用事がなくてもスーパーに行く・自転車は2年前から乗っていない	6～7時起床。ベッドに腰掛けてラジオ体操。洗濯、朝食、少し横になる 気が向いたら、朝夕、畑仕事を1時間位する	6時半起床 朝食の準備を手伝う 草取り、道路掃除 テレビ（スポーツ） 散歩
③	健康のためなどで、続けている事がありますか？（食事、運動、入浴、睡眠等）	食事内容（ヨーグルト、チーズ、ヤクルト、ショウガ紅茶、チョコレート、甘酒） 無理をしない・肩、お腹を冷やさない 肘入りのクリーム、テープを膝に貼る	1日中動き回っている ハーブティーを飲む	起床後、ラジオ体操 食事は自分で作って食べる・俳句、書道はしなくなったが、カラオケに毎日位行き、楽しんでいる	週3回のリハビリ。食欲がないので牛乳を積極的に取る。はむろ街かどで週2回体操。毎日ゆっくりと入浴 睡眠はよく取れている	食事は何でもよく食べる・バランスよく作ってくれる妻に感謝 散歩、30分程度。睡眠11時～4時 6時までテレビを見ながら過ごす
④	今までに大きな病気をしたことはありますか？	虚失性大腸炎、胃潰瘍、急性心筋梗塞 下肢深部静脈血栓症 骨折したが（鼠径部、足の甲）介護で治療できず、しびれが残っている	何度か骨折 ぜんそく	大病はしたことがない 高血圧の薬を飲んでいる 足が痛くなってきたので、キチンと座れない・杖を使うことがある	腰椎の圧迫骨折、甲状腺の異常 膝の水を頻回に抜く	なし
⑤	楽しみにしていることはありますか？	趣味…読書 新聞、テレビの情報番組 ナンプレ（1時間位集中する）	海外、国内旅行 山歩き	カラオケ 友人と行って歌いまくる	土いじり 洋服のリメイク	新聞をじっくり読む（1時間） 特に、政治、経済、スポーツ 妻や兄弟達との旅行（年2～3回）
⑥	新しくやり始めたこと、これからやってみたいことがありますか？	これからは生活の場が変わるので、今は分からないが、体力が戻るなら、毎朝、仏さんの掃除、お経をあげて、キチンとしたい。	水彩画	もうこの年なので、やりたい事はない	週3回のリハビリが良い 旅行に行きたいが足と腰が良くないので、テレビで楽しんでいる	健康を心配しているので、新しいことではなく、現在のできることを続けたい
⑦	毎日の生活の中でどんな人達との関わりがありますか？	ご近所の方（ゴミ出しをしてくれる） お弁当配達の人、ダスキンの人 酒屋の人。周囲の人達に助けられている。	地域の老人会、家族、街かどで友人の友達 山歩きの仲間	友人が比較的多く、隣近所の人ともよく話す・娘と一緒にだからよく言い合いをするが、すぐ又しゃべっている	「はむろ」での人との関わり、姪や姉（100歳）がたまに来る。 「ありんこの会」の支援者	家族、息子や娘、孫との交流を楽しみにしている はむろの関係者 同級生、同僚などは今は離れている
⑧	日常生活の中での困りごと、悩みなどを相談する人がいますか？それはどんな人ですか？	ケアマネ（内本）ヘルパー（黒柳） 近隣のOさん 自分の周りには必ず助けてくれる人達が居てくれたから、今の自分がある	娘達	自分が相談される方 医師の中島先生 清水寺近くのお墓に参れていないことが気になっている	家族、はむろ、ありんこの会	妻、息子、娘
⑨	ご自分で「元気の秘訣」は何だと思われますか？	しんどくても、自分の力の範囲内で動く。自分の力の限度が分かること。 決して無理をしない。	よく歩いて、ハーブティーを飲む おしゃれ心と好奇心をなくさないこと	5時半に起床して、6時代のラジオ体操をしている・1日1回必ず外出をする・栄養を考えて、食事をする・人とはよく話をする	土いじり 花や農作物を作ること	好き嫌いなく何でも食べる おいしくお酒を飲む（キチンと量を決めている）