



第17号 (2013/11/5)

広島県福山市木之庄町4-3-14  
Tel&fax: 084-917-5937  
e-mail: info@crcc-fukuyama.org



Community Renaissance Research Center



夢のみずうみ村「視察研修ツアー」

感想文 パート1

代表理事

安川 悦子さん

そこは、とてつもなく雑然としているが、不思議なエネルギーにあふれているところであった。山口市内から少し離れた山の中にある「社会福祉法人・夢のみずうみ村」という名のデイサービスセンターを見学に行った時の印象である。にわかづくりの小学校の体育館によく似た建物の入り口で、予約してあった見学ツアーの手続きをしている間にえた私の第一印象は、2時間ほど施設見学を終えたあとも変わらなかった。

それは、私がこれまでに見せてもらった高齢者施設とはおよそちがう様相を呈していた。「介護保険法」の成立とともに、この十数年の間に急速に増えた高齢者介護施設は、どれも建物や施設は新しく、バリアフリーに気が配られ、真新しいリハビリ器具が整えられ、スタッフによる行き渡った介護が行われているようにみえるところであ

った。そこにいる高齢者たちは、すべて物静かだ（悪く言えば仲間との会話がないう状態で）、清潔と整頓と静寂が行き渡っていた。私が訪問したこれまでの施設は、そうしたところであった。

「夢のみずうみ村」は、こうした私の経験を見事に裏切るものであった。どこかが室内で、どこからが室外なのかわからない（つまり入り口はあっても玄関というところがない）土間でスリッパに履き替え、見学の手続きをする。見学料を一人二千円払って、見学者用の名札をもらい、しばらく待つあいだに、「水先案内人」といわれる見学ツアーの説明者（この施設の利用者の一人）が現れた。

事業が拡大するにつれて次々に簡易な建物を継ぎ足していったと思われるこの施設は、幾つかの「ミニ体育館」が渡り廊下でむすばれていて、しかもそれぞれの建物は山地の斜面につくられているのだから段差があり、したがって渡り廊下はフラットではなく傾斜があり、同時に手すりが無い。ひどいところは階段になっている。「バリアフリー」ではなく「バリアアアリー」がこの施設の売りになっているのだ。

面白かったのは、この迷路のようにつながっている「通路」に、家庭で用済みになったと思われる雑多な、古いタンス（おそろくさまさまな人から貰い受けたものと思われる）が並べられており、それが、障害高齢者が伝い歩くための手すりのかわりになっているということであった。このタンスはまた、その引き出しが施設利用者のロッカーとしての役をはたしていた。

この長い渡り廊下にはまた、ところどころに、これまた廃品としてだされるのを貰い受けたと思われる雑多なデザインのソファや椅子が置かれており、その脇には、雑多なジャンルの本や雑誌が並べられている。岩波書店のあの重い『広辞苑』までがそこに置かれていた。ここで辞書を引いて日本語の意味を確かめる。そのためのクイズなども用意されていた。それに答えれば、後で説明するが、この「村」のみで通用する通貨「ユメ」を稼げるのだ。



夢のみずうみ村 建物の略図

赤い部分が介護度の高い人達のいる場所。  
その左下がプール。中央が玄関・食堂。左の建物へ長い廊下が続く

体育館のような空間には、炊事場を別とすれば、仕切りはほとんどなく、デイサービスを利用しに集まってきた障害高齢者たちは、そこで今日一日の行動計画をたて、利用者やスタッフたちと雑談をし、コーヒーを飲み、そして昼食も各自でする。リハビリや健康体操とおぼしきクラスもその部屋の片隅で行われている。入り口に立つとこれらすべてのことが見渡せるようになってくるのだ。

多くの人が雑多に動き、雑多に声をだしている。ちよつと見たただけでは、秩序も静寂もなく、雑然とした喧噪がこの建物を支配していた。

これが「夢のみずうみ村」の姿であった。しかもそれは、「夢のみずうみ村」の理念をもっともよく体現している姿であった。



利用者さんの作品の一例

「夢のみずうみ村」はこの村の設立の理念ともいふべき「村民憲章」をもっており、そこには「みんなちがって、みんないい」（「私と小鳥と鈴と」

の一節）という金子みすゞの詩の「こころ」が生かされている。

生きていることはすばらしい

人の心の温かさに包まれる中でこそ

人は真に生きることが出来る

違いを尊重し見守ってくれる

そんな仲間がいることがすばらしい

みんなちがってみんないい

「ゆめ」はそこに生まれる

一つ一つの「ゆめ」を

みんな育て、わかちあおう

生きていることがすばらしい

— 「夢のみずうみ村・村民憲章」 —

(続きは次号に)

### 地域の絆 利用者さんの小物作り

今年も11月17日に地域の絆主催の仁伍音楽祭があります。5月の鯉祭りが終わった後で田中さんから「(地域の絆の)利用者さんが小物を作ってもらい、それを利用者さんが販売というのはどうだろう」という提案がありました。

そこで、誰に指導してもらおうか、何を作ろうか、と職員さんと一緒に考えました。デイの利用者さんの中に小物作りの指導が出来る人が誰かいるかもしれないとの声もありましたが、結局桑田喜代美さんをお願いすることにしました。作る物は、地域の絆の責任者の方にも入って頂き、木製の洗濯ばさみに布等を貼る、布の袋に模様を貼る、髪留め、ポプリなどを作ることになりました。

1回目は8名の利用者さんが、2回目は6名の利用者さんが参加されました。

1回目、不足品の買い出しで帰ってみると、部屋の中はムンムンする位熱気にあふれていました。桑田さんや地域の絆の職員さんのアドバイスを受けながら皆さん一生懸命でした。「バザーの時に売りましようね」「皆さん頑張って売って下さいよ」と言ったら「いくらで売れるかね」「二百円には売れるよ」と言って盛り上がっていました。

### 楽しく制作中





2 回目では材料の残りを完成させ、葉書や便箋などと一緒に袋に詰めました。袋に入ると一段と立派になりました。一段落してのおやつタイムも、皆さんとてもお元気で和気あいあいと藤原さんお手製の大学イモやリンゴ、カキなどを召し上がっていました。



出来上がった作品例

こうした作業を通じて次のようなことを感じました。

ひとつは、片マヒの人でも誰かが作品を持っていけばハサミが使えていました。また針を持つての作業が得意な方などさまざま。全ての人が同じことを同じように出来るとことを目指すのではなく、サポートしあいながら、自分の出来ることをやっていく、ということが大切な

だ、ということ。

ふたつめは、先日亡くなった「やなせ たかし」さんは子ども向けだからと言って簡単な詩にすれば良い、ということではない、とおしゃってました。高齢者でも同じこと。高齢者だからこれくらいのもので、ではなく、自分が作った、という達成感が得られるものを目ざすことが大切なのだと思います。袋に入れて出来上がった作品を見るとき表情はとても素敵でした。

**第1回 生活習慣病予防を考えた食生活**

Part1、体に必要だといわれていた野菜の料は、

10月26日、14時から7名が参加して管理栄養士の寶諸さんからお話を聞きました。まず、最初に紙が配られ春・夏・秋・冬の野菜と年中出ている野菜を10個ずつ書き出しました。

ある程度知っているようでも、いざ書き出してみると「茄子は夏かね、秋かね」と分からなくなってきた。しばらくして答え合わせ。出回り時期をベースに「収穫量の多い時期」や「美味し」とされる時期」を考慮して次のように分類されていました。

**春の野菜**

- アスパラガス、独活(ウド)、キャベツ、グリーンピース、サヤエンドウ、ジャガイモ、セロリ、空豆、筍、玉葱、菜花、ニラ、人参、ニンニク、パセリ、フキ、水菜、三ツ葉

**夏の野菜**

- 瓜、枝豆、オクラ、キャベツ、胡瓜、ゴーヤ、さやいんげん、ししとう、生姜、ズッキーニ、蔓紫、冬瓜、とうもろこし、トマト、茄子、ニンニク、ピーマン、ミョウガ、モロヘイヤ、ヤマノイモ、らっきょう、レタス、クーシンサイ

**秋の野菜**

- 南瓜、ごぼう、サツマイモ、里芋、椎茸、シメジ、ジャガイモ、玉葱、ナメコ、人参、舞茸、松茸、マッシュルーム、ヤマノイモ、蓮根

**冬の野菜**

- エノキダケ、カリフラワー、蕪、キャベツ、慈姑(クワイ)、小松菜、里芋、春菊、タアサイ、大根、チンゲンサイ、人参、葱、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、水菜、三ツ葉、蓮根

その他、温室栽培や冷凍などで年中出回っている物が周年野菜。

「冬瓜は夏野菜なのに何故冬の字が入っているのだろう」と質問がでました。冬になっても食べられるから、とか。

100gの野菜とはどれ位の量かが目で見られるよう、小分けにして来て下さいました。

場合によったら、手ばかりも使うとよいとのこと。野菜100gの量は茹で野菜だと大体小鉢に盛る位で手のひらをくぼめて1杯位。炒め物だと手

のひらの上に1cm位の厚味にのせた量。生野菜だと両手に山盛1杯の量になる。

その他、生活でちよつと注意したら良い点を話して頂きました。

①貧血の人

鉄分等の摂取が不足している場合と血液が作れないか、あるいはどこから出血しているかがある。したがってこのどれにあたるかを医者にきちんと診てもらふ必要がある。

鉄剤を飲むと肝臓に貯まって過剰症になる。その治療では血液を抜く。

食べ方としては

- ・赤みの肉や魚
- ・ビタミンCの多いもの
- ・緑色の野菜

この3集類を一緒に摂取すると良い

胃ガンで胃を切除した場合、5年経つと貧血になるので注意が必要。

②茄子は皮も一緒に食べると良い

皮に含まれる色素に抗酸化作用がある。

③菜花、ブロッコリーなどアブラナ科の植物には発ガン抑制作用がある。

④オオ以上の人は、肉、魚、豆類などのタンパク質の摂取が大切。

⑤食物連鎖の上位にあるサバなどは、妊婦や乳幼児は沢山食べない。生態系の中で重金属など汚染物質が蓄積されている可能性があるから。同じ物ばかり食べないのも大切。

終わった後、お茶、果物を食べながらおしゃべりをしました。

11・12月の行事予定

11月16日(土)

都市農業を考える連続講座 第2回

農業を支える新しい試み

・場所：ルネッサンス研究所集会室

・時間：14時～16時

・講師：福山市立大学准教授 岡部重雄さん

都市計画が専門です。都市、農村の土地利用のあり方を考えてこられました。福山に

来られる前から神石高原町ともかかわりを

持たれていました。そうした実践例を聞き

ながら、福山の都市計画の中で農地の持つ

意味を考えてみます。

11月17日(日)

仁伍音楽祭と地域の絆主催

・場所：地域福祉センター 仁伍・仁伍広場

(ルネッサンスの前です)

・時間：10時30分～13時30分(予定)

※ルネッサンスとしては昨年と同じく、

リサイクルバザーをすることにしました。

地域の絆の利用者さんと製作の小物も

販売予定です

・お願い

お家で眠っているものがありましたら、11月10日

までにルネッサンスの方にご持参下さい。

また、11月17日バザー当日の販売など

のお手伝いを頂けたらありがたいです。

12月7日(土)

古代山陽道・近世山陽道をめぐる

～神辺・駅家・新市の歴史観光トレイル～

・場所：駅家町二子塚、備後吉備津神社、

大坊、廉塾、本陣をめぐる。

・時間：9時30分～16時30分

・集合：福山駅北口団体バス発着場

9時15分までに。

・出発：9時30分

編集後記



急に寒くなりましたが皆さん体調など崩されていませんか？まだ、衣替えをしていない私、重ね着で何とか過ごしています。寒いのは苦手ですが、紅葉シーズン到来でどこに行くか？今からワクワクしながら思案中。娘は楓の赤い葉を見て、もみじの歌を歌います。早く本物の真つ赤なもみじを見せたいです。(可世木)

