

会報

第40号 (2017/8/4)

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel&Fax:084-917-5937

Mail:info@crcc-fukuyama.org



Community Renaissance
Research Center

今後の予定



啓文社とのコラボ講座 第二弾!

サイエンスカフェ in 緑町

「なぜ音楽に魅せられるのか?」

〜心と体で音楽を感じる〜

・日程: 9月6日(水) 13時半〜

・講師: 福山市立大学名誉教授

村山ひろみさん

・場所: 啓文社緑町店

・参加費: 1200円

(500円までのドリンク代込み)

・内容: 多くの人は「音楽って楽しい!」と

感じていると思います。では、なぜそう

感じるのでしょうか? 音楽理論の専門家

と一緒に、「音楽」について少し学問的に

掘り下げて「音楽」の持つ魅力をより深

く感じてみませんか。

申込み受付中。



上手な転び方入門

・日程: 第一回 11月11日(土) 10時〜

第二回 11月15日(水) 10時〜

第三回 11月18日(土) 10時〜

以上三回連続講座

・場所: 福山市武道館

・参加費: 正会員1200円(全3回分)

非会員1500円(全3回分)

※3日分の保険料を含む

・講師: 福山大学助教 中村和裕さん

・対象: シニアの方

・定員: 20名(先着順)

・内容: 一般に高齢者が寝たきりにならない

ための「転倒予防」の重要性は盛んに言わ

れています。

この講座は発想を変えて柔道の受け身を

体験することで転び方を学び、出来るだけ

大きなケガにならないですんだら、と考え

たものです。3日間の短期集中講座で反復

練習をして、転び方を体に覚えさせてみま

せんか。

※申込締切日11月6日(月)



「ケアの社会学」を読む会

9月14日(水) 16時30〜

・場所: ルネッサンス研究所

・参加費: 300円

・読む本: 上野千鶴子著「ケアの社会学」

・内容: 79ページから

牧田さんの解説つきです。



シエントロジー研究会

9月22日(金) 13時30〜

・場所: ルネッサンス研究所

・参加費: 300円

・内容: 『ミニニティヘルスのある社会へ』

を読みます。

活動報告



・2017年度総会

総会講演

・サイエンスカフェin緑町

若さは、腸から!

・「いまつり」に参加

・コラム

※内容は以下に記載

今号の内容

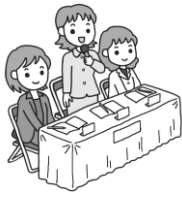
2017年度総会を開催

6月10日午後2時より、2017年度通常総会を開催しました。

2016年度の事業報告、収支決算報告書及び監査報告、役員改選と、2017年度の事業計画、活動予算案が承認されました。

これまで当会の活動を支えていた耐震診断等評価委員会でしたが、昨年度で市内公立小・中学校の耐震診断、改修診断は一応全て終わったそうです。これからは公民館や幼稚園・保育園などになるだろうとのことでした。そこで今年度は今後本NPOをどのように運営したら良いかを一年かけて考えようということになりました。「こんなことに取り組んだら」という皆様のお知恵をより集めていけたらと思っています。良いアイデアがありましたらお寄せください。

予算の説明で、せめて一人は正会員が増やせたら」と付け加えたところ、お一人の方がさっそく正会員を増やしてくださいました。



講演

社会的連帯の希釈を乗り越える

～ソーシャルワーカーによる

ソーシャルアクションの実践形態～

総会終了後、地域の絆の代表理事で当会の理事でもある中島康晴さんにお話しして頂きました。以下その概略です。

1. 人間の尊厳を損なうもの

1. 人間の尊厳の収奪

人間の尊厳を損なう現象は次の二側面からとらえられる。一つは人びとの暮らしに直接かわる社会保障を中心とした、制度や政策の減退。(教育・文化・芸術・自然環境保全・防災なども含む)。二点目は人びとの間にある互酬性や信頼関係が希薄化し、暮らしに困難を持つ人を社会的に排除する負の循環が起きている。

具体的には、① 教育・社会保障費の削減等、福祉事業運営からの政府・自治体の責任逃避の政策。(たとえば指定管理者制度、TUTAYA 図書館などのように、生産性や効率性の評価が難しい領域に市場が浸食してきている)。以前は高齢者施設に対しても行政は責任を持っていた。現在では施設と利用者の直接契約だからと言って行政は責任を取らなくても良いようになっていく。② 経済の効率性で人間をとらえる。(人びとの連帯を阻む短期契約)の称賛等。長期的に協力し合いながらのまちづくりではなく、人間を集約的に人口だけでとらえた、高齢者だけのまちづくりや地方都市への移住など。)

2. ソーシャルワーカーの仕事と社会変革

(1) 社会変革が可能なわけ

① 暮らしに困難のある人に直接かわる。② 人びとが暮らしやすい地域社会環境を構築するよう社会的活動を行う。③ 人びとのニーズを中心に、人びとと地域社会環境との関係を調整する。④ 政府や行政の政策に対して、人びとのニーズを代弁した社会的活動を行う。⑤ 人びとのニーズを中心に、地域社会環境と政策との関係を調整する。

(2) なぜ社会変革が進まないのか？

① ソーシャルワークの国際定義と日本の社会福祉士の法律上の定義とがかけ離れている。② ソーシャルワーク専門職の社会構造をとらえる視点が浅薄であり、実践の価値が切り捨てられている。③ 実践と連携した研究がない。

(3) そのためには

④ 人びとの外部にある「社会変革」を広範にとらえる。⑤ ソーシャルワーカーによる身近な社会変革の模索と提示。⑥ 地域をまるごととらえ、その地域を変革することが社会変革の入り口である。

(4) 真のソーシャルアクションをめざして

～ 異住」から 異存」へ～

・ 異住」とは障がいの有無にかかわらず、同じ地域で生活することがあたりまえの状況。

・ 異存」とは、共に住むことにより互いに触れ合い学び合い、経験を分かち合いながら異質性を認識し、



受容し合う。その中から相互の理解を信頼へと高め、共同行動へと導く。

こうした中から「コミュニティ・ケア」が生まれる。すなわち、障害者も高齢者も、施設であれ家族の中であれ、それぞれの「居場所」を作り出し、相互の役割を認識して支え合う「コミュニティ」に生きていることになる。

Ⅱ. 地域変革から社会変革へ

↳ 地域の絆の実践例から

1. 高齢者観が一変

施設近くの中学校より、天久野島の毒ガス製造にかかわった高齢者から体験談を聞きたい」という申し入れがあり、3名の中学生と指導教師とが施設を訪問して、利用者から話を聞いた。教師も生徒も、高齢者というのはほとんどきちんと話も出来ず、いすに座っているのも難しいと考えていた。ところが実際には当時の記憶もはっきりしているし、話もちゃんと出来ることにびっくりしたという。

2. 利用者さん、中学生・教師の変容

したがって学校側は施設の職員に説明し、職員から話を聞くつもりであった。しかし、施設側からは承諾の得られた当事者に直接話して貰うように提案。また、当事者の3人の高齢者は認知症があり短期記憶障害や見当識障害のあることを説明。そして、一人一通の依頼文をもとに口頭で説明して貰うようにした。

実際に当事者の高齢者から話を聞いた状況から、学校側は聞き取り当日の生徒数を増やすことにした。

中学生による成果発表に当事者3人は来賓として生徒たちの発表を聞いた。一人の当事者は貴重な経験をさせて貰った中学生にお礼の手紙が書きたいといい、その手紙を学校に送付したという。

3名のうちの一名は、それまで食事と排泄以外はほとんど自らの居室内での生活であったが、この取り組み以降は行動範囲が拡大し、発話量、回数が増大したという。

一方聞き取りをした中学生も、教師がびっくりするくらい説得力のあるまとめ方が出来ていたという。また同じ認知症の人でも、依頼対象者3名はそれぞれ異なる能力や個性を持つことに、生徒も教師も気付いていた。

3. 状況的学習を通じた実践共同体を

上記平和学習の例が示すように、実際に高齢者施設を訪問して認知症高齢者と話をすることにより、中学生たちはイメージしていたものとは異なる高齢者像を学ぶ「状況的学習」の機会をた。その場を通じて相互の社会的実践が繰り広げられ、その結果高齢者も中学校の教師や生徒たちもそれぞれが変容したのである。こうした実践とおおしての変化は、ささやかな社会変革の一例ともいえよう。



このたび講師の中島康晴さんは、埤域包括ケアから社会変革への道程』の理論編・実践編の二冊の本を出版されました。この本については次号で紹介いたします。

啓文社とコラボ講座実現！
「若さは、腸から」

防災ブックレットを販売して下さった縁から、啓文社緑町店と当NPOとのコラボ講座が実現しました。その第一回目を4月27日に行いました。テーマは「若さは腸から」、講師は加納三千子当会理事でした。当日は小さな子ども連れのお母さんを含め7名の参加でした。

当日の話は、「きたない」と言われて嫌われながらも、一日の気持ち左右する便は私たちの若さや健康とどうかわわっているのか。それはなぜ？という内容でした。以下その概略です。

1. 便の中身は？

便の中身は、水分60%、腸内細菌とその死がい20%、腸粘膜細胞の死がい15%、食べ物のカス5%と食べ物のカスより腸内細菌の死がいが多い。便は次のように腸内細菌状況を示すバロメーターでもある。

表1. 便のタイプと腸内環境

便のタイプ	形状	腸内の状況
バナナ型	黄土色、無臭	
によるによる型	細長く茶褐色	悪玉菌増加
コチコチ型	堅く茶褐色	悪玉菌多い
やや硬型	茶褐色で硬	悪玉菌多い
コロコロ型	うさぎの便状	腸内環境悪い
ねっとり型	半練り状	食物繊維不足
どろどろ型	下痢の一種	ストレス
びしゃびしゃ型	茶色の液状	続けば大腸検査

表 2. 食べ物と腸内細菌

働き	摂取したい食べ物
善玉菌の餌になる	野菜、果物などの食物繊維 (海藻、オクラ、里芋、ホーレンソウ、リンゴなど)
日和見菌を元気に	発酵食品(納豆、味噌、醤油、チーズ、酢、みりんなど)
腸内の掃除	不溶性の食物繊維(キノコ類、豆類、海藻類など)
活性酸素を押さえる (腸内細菌が)	フィトケミカル(カボチャ、人参、緑葉野菜、キノコ類)
幸せホルモンのもとを造る	良質なたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など)

2. 消化器官の役割

消化・吸収の他、大腸など消化器官は、①消化・吸収、②腸内細菌によるビタミン、カロリーなどの生成、③感染からの防御(唾液や消化管ホルモン)、④老化と病気の予防などの役割を果たしている。これらの主役は腸内細菌で、善玉菌、悪玉菌、日和見菌にわけられる。(悪玉菌も必要だが、増えすぎると腸を老化させ免疫力を低下させる)

3. 腸内細菌がしっかり働くために

どんなものを食べたらいいのか次の表を参照。

4. 具体的な体調変化

・長寿村……野菜、海藻、大豆、ゴマ、小魚、低塩分の食事
 ・短命村……野菜が少なく、白米の過食、切り身の魚や肉をメインとする食事
 その他、学生のレポートからは、野菜をしっかりと摂取すると便秘の改善、便の状態の改善、肌の改善、目覚めの改善、体温上昇傾向などが見られた。



【こいまつり当日】

前日の雨が嘘のように晴れ渡った5月7日、恒例の「こいまつり」が行われました。

地域の絆の中島代表と、利用者さん代表の挨拶に続いていよいよステージのはじまりです。

「仁伍(にご)こ合唱団」

のステージは11時頃から。NPOの会議室で村山ひろみさんの指導で練習した歌の発表です。途中突風により紅白の幕があらわれるハプニングもありましたが、村山ひろみさんお手製の「折りバラ」を胸につけ、一生懸命に歌いきっていらっしゃいました。



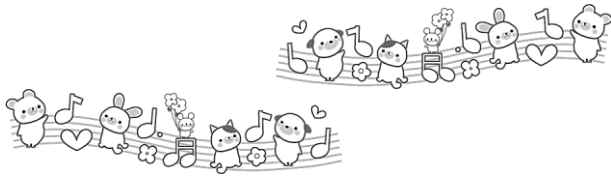
中には席を立てて帰ろうとされた方も、職員さんによる寄り添っての声かけで歌の輪に入られるというほほえましい一場面もありました。利用者さんが「地域の絆」のお祭りに参加して主役として歌っておられる姿を見て、私たちのNPOが少しはお手伝いできたかなと思えました。

NPOからは例年のように「ワサイクルバザー」の outlet と子ども向けの「つりぼり」わなげをしました。今回は「つりぼり」をテントの前に移動した効果が、子どもたちが大勢遊びに来てくれました。

魚の絵柄で裏の点数をすっかり覚えてしまったツワモノも。彼らは50円玉を握りしめて何度もやって来て遊んでくれました。たかが50円。しかし当日の売上げの半分近くになり、尹りも積もれば山となる」を実感しました。

お手伝い下さった田中さん、三浦さん寶諸さん、どうもありがとうございました。





【いまつりに先立つて】

4月19日(水)と4月26日(水)に、鯉まつりに向けての歌の練習を行いました。歌の練習のあとには間食の時間もあり、皆さんりんごのコンポートなどをおいしそうに召し上がっていらつしやいました。

終了後ある利用者さんと会話をする機会がありました。現役時代は中学校で社会の先生だった事や歴史・地理の勉強が大好きだった事などを笑顔で話して下さいました。

これまでご高齢の方と触れあう機会が全く無かった私にとっても嬉しい交流の場となりました。

コラム

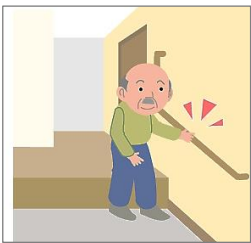
手すりは本当に必要か
ラジオを聞いて

先日、運転しながら聞いていたラジオから、高齢者施設の設計をしている人が「手すりだけに頼らないで」と話していました。その人のおばあちゃんが高齢になり、体が不自由になっても色々工夫をしてトイレや入浴も一人でされていた知恵を活かしたとか。

たとえば通常はトイレにも手すりがつき、壁と便器の間には隙間があります。しかし、この隙間に落ち込むと、介護者がいても引き出すのが大変だとか。ましてや一人では脱出できない。

したがって、このようなところには手すりよりも便器ぐらゐの高さの物入れを作つて隙間を埋めているそうです。高齢になると、手すりを握つて立ち上がるより、手をついた方が楽に立ち上げられるそうです。高齢期は厚い手袋をはめて手すりを握るような状態なので、手すりを握れないし、力も入らないそうです。

これまでの「高齢者のために良い」と言われている常識が変わるかも、と思いながら聞きました。



編集後記

いまNPOの事務所前にプランターの花が植わっています。ルコソウや朝顔などの色とりどりの花がこれから咲き始めるようです。ツルが伸びるスピードに、植物の生命力を感じます。

そしてこのプランターの水やりにも、地域の絆の利用者さんが職員さんと一緒に来られています。

ある利用者さんは「花に水をやってね。」と言われ、根元ではなく花の上から水をかけたそうです。なるほど、言葉通りに捉えるとそうなるな、と感じた」と伝え聞きました。

私もこの話を聞き、過去の子育てに同じような経験があった事を思い出しました。近所のパン屋さんに行った時の出来事。パンを買い、店員さんに「ぼく、また買いにきてね。」と声をかけられた息子、明日はスイミングに行く日だから、「ここには来ないよ」と。

一見相手の言うことを正しく解釈していないように思えるけれど、実は言葉通りに行動されていた。純粋に相手の言葉を捉える力にハッと驚かされた出来事だと感じました。(兼)

素敵な花を選んでアレンジして下さった豊田さん、ありがとうございました。

