

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第25号

平成25年
12月31日号

特集 「終のすみかを考える」

・自宅に住み続けるためのポイント

・高齢者施設の種類と特徴

・小規模多機能型高齢者施設の生活
地域の在宅医療の現状と課題

・高齢者住宅を賢く探そう

個人活動紹介・グループ活動

ビバシニア講座 「地域包括ケアシステムへの住民のかかわり」

「リレーエッセー」 戦争体験を語り継ぐ

・耳寄り情報 2020年のオリンピックは東京で開催



特集 終のすみかを考える

～ 介護が必要になったときに備えて～



◆ 終のすみかはどう選んだらいいの？

高齢社会の中で、一人暮らしや夫婦のみ世帯が急速に増えてきました。いつまでも元気で今の自宅に住み続けたいと思っても、加齢と共に難しくなることもあります。「将来の病気や介護」く分のことを踏まえて、自分にとってどのような「終のすみか」がいいのかを、元気なうちにきちんと考えておくことはとても大事なことです。

厚労省は今後「地域医療」を充実させて、最後まで、自宅で暮らせる仕組みを打ち出しています。介護保険を利用して、近隣のサービスを受けながら生活することも、近い将来は可能になると思います。その反面、高齢者向けの施設や住まいは多様化して、選択肢が増えてきましたが、「違いがよくわからない」、「選びにくい」などの声も多く契約入居後のトラブルも多発しています。今回は「高齢期の住まい」について考えます。

◆ 今の自宅に住み続けるには

自分に介護が必要になった場合、最も多かったアンケート結果は「家族に依存せずに生活できるような介護サービスがあれば、自宅で介護を受けたい」が46%でした。2位は「自宅で、家族と介護の外部サービスを組み合わせて、介護を受けたい」が24%で、有料老人ホームやケア付き高齢者住宅に住み替えて介護を受けたい」は12%という結果を、厚労省の介護関係資料で発表しています。

一方、家族は両親に介護が必要になった場合、本人希望の1位、2位が逆転しています。いずれの場合も、在宅希望が上位を占めており、施設や医療機関への入院、入所希望は1割弱にとどまっています。

介護保険や、見守り、医療のサービスを受けながら在宅で生活を続けるためには、今年改正された「地域包括ケアシステム」での5つの取組みが包括的、継続的に行われることが必須となってきます(9ページ参照)。

◆ 高齢者専用の住まいに住みかえたい場合

一人暮らしや子供のいない人は、安心して住み続けられる高齢者専用住宅や、ケアハウス、有料老人ホームの入居を考えている人もいます。大きく分けると元気なうちに住みかえる様々な形態の**高齢者住宅**と、介護が必要になってから選択する**老人施設**に分けられますが、内容はそれぞれ少しずつ違いますので、自分の生活に合った住宅を十分検討して絞り込んでください。できれば2～3回見学し、気に入ったら必ず宿泊体験をして、入居者の声なども参考にしたいものです。

◆ サービス付き高齢者向け住宅の特徴

高齢者住まい法の改正により、安否確認や生活相談といったサービスを義務付けた、新たな高齢者向けの賃貸住宅制度「サービス付き高齢者向け住宅」が2011年10月から始まりました。

有料老人ホームなどは入居金が高く短期間で退去した場合2～3割も初期償却を差し引かれるなどのトラブルもありますが、新制度では消費者保護を強化して、入居者が事業者に支払うのは「敷金」「家賃」「サービスの対価」に限定されています。介護保険の自己負担、食事代、居室の光熱費は別途必要になりますが、厚生年金の受給者であれば、年金の範囲内で支払える水準です。

注意点は義務付けられているサービス以外の訪問介護や訪問医療は原則として外部のサービス利用で、通常の在宅介護と変わらないことです。

◆ ネット利用で賢く探そう

たくさんの選択肢の中から自分に合った施設や住宅を探すことは本人にとっても家族にとっても初めての経験で大変なことです。無料のインターネット検索や民間の紹介会社を利用して、物件の情報を効率的に賢く探しましょう。(Y)





◆ 終のすみかは戸建て？ 集合住宅？

朝日新聞の11月23日の紙面で「終のすみか」についてのアンケート結果が掲載されました。「戸建てか、集合住宅か」という質問で、64%の人が戸建て、36%が集合住宅という結果でした。戸建て希望の理由は①自分たち専用で落ち着く、②庭がある、③騒音を気にしなくていい、④好みの内外装にしやすい、⑤プライバシーが保ちやすいという順でした。回答した79%が現在戸建住宅にお住まいです。欠点としては維持・管理・改修の労力と費用、庭の掃除、手入れが面倒、防犯対策が心配などでした。

一方集合住宅がいいと答えた人の65%が現在集合住宅にお住まいで、①立地がよく利便性が高い、②維持管理を任せられる、③防犯対策が充実している、④居室内の昇降が無くて楽、⑤断熱、気密性に優れているなどでした。欠点は騒音がトラブルになる、修理積立金、管理費、駐車場代がかかるなどでした。

人生最後の集合住宅の希望は①マンションなど中～大規模な高級集合住宅 64%、②アパートなどの小～中規模の集合住宅 16%、③団地などの希望は20%でした。

◆ それぞれ一長一短がありそう

住み慣れた家でいつまでも暮らしたいという想いが強いのがよくわかりますが、「住み慣れた家が、現時点の自分の暮らし方や健康状態に適しているかを見極めることが大事」と指摘されています。年齢を重ねていくと病院やスーパーが近くにあることやセキュリティの問題も考える必要が出てきます。また近所に親しい友人やボランティアや趣味の仲間がいると安心です。どちらにしても毎日を前向きに、いかに楽しく生活できるかが大切なことでしょう。

家族や健康状態の変化で「理想の住まい」は変わっていきます。いつ、どのように終のすみかを選ぶべきかを、元気なうちから考えておくと安心です。さらに最終的に高齢者施設を選択する可能性も視野に入れておきましょう。

◆ 自宅に住み続けるためのポイント

介護度が軽いうちは近隣のサービスを利用しながら自立した生活も可能ですが、重度化すると難しくなります。介護保険の自己負担以外に自費サービスの利用や家族の支援も視野に入れて、自宅で住み続ける生活設計をしましょう。

住宅の整備(住宅改修)

★バリアフリーで床が滑りにくい工夫をする

★水回り(トイレ、浴室)の安全対策

★移動が車椅子になっても生活できる環境整備

介護保険で要支援・要介護認定を受けている人が住宅改修をする場合、申請により改修費の9割が支給されます(上限18万円)。支給対象となる住宅改修は、手すりの取り付けや段差の解消などに限定されます(詳細は市区町村の介護保険の窓口で相談してください)。

生活・介護支援

自宅で住み続けるためのサービス内容は自治体により異なりますが、チェックポイントとして介護してくれる家族や友人知人がいるか、自己管理ができるかによって違ってきます。

★高齢者緊急通報システム

★食事の配達サービス

★介護予防教室

以上の問い合わせ先は地域包括支援センターに

★安心居住制度(見守りサービス、葬儀の実施、残存家財の片づけ)は利用者が費用負担。

(財団法人東京都防災・建築街づくりセンター)

★家賃債務保証制度(財団法人高齢者住宅財団)

★任意後見制度(社会福祉協議会等の相談窓口)

★マイホーム借り上げ制度(一般社団法人移住
住みかえ支援機構：J T I)

などさまざまな不安解消の制度や仕組みがありますので上手に利用してください。





◆ 元気なうちに住み替えたい場合

サービス付き高齢者向け住宅

国土交通省が普及を進めている、高齢者向けの賃貸住宅は24年10月に改正されて、「高優良」「高円賃」「高専賃」と呼ばれていた賃貸住宅を一本化し「サービス付き高齢者向け住宅」とした。

シルバーハウジング

公営住宅やUR都市再生機構賃貸住宅などの賃貸住宅をバリアフリー化し、生活援助員が緊急時対応などのサービスを提供する。

軽費老人ホーム・ケアハウス

本人の収入に応じて、低額な費用で基本的な生活支援サービスを受けながら、自立した生活を送ることができる住まい。

有料老人ホーム（健康型・住宅型）

食事などの生活支援サービスは付くが、介護が必要になると退去するか、または別契約で外部の介護サービスを利用する。

◆ 介護が必要になった場合

特別養護老人ホーム

65歳以上で身体上・精神上著しい障害があるため、常時介護を必要とする要介護1以上が対象で生活支援、介護サービスが提供される。

老人保健施設

要介護1以上で在宅復帰を目指して看護、医学的管理下での介護、機能訓練を行う病院と自宅の中間施設的位置付け。

介護療養型医療施設

要介護1以上が対象で、長期の療養が必要な場合、療養病床を持つ病院や診療所に入院する、要介護者に看護、医療、リハビリなどを行う施設。

介護付き有料老人ホーム

介護付きは特定施設入居者生活介護の事業者指定を受けた有料老人ホーム。入居時自立から要介護まで幅広いタイプがある。

認知症グループホーム

要介護1以上の認知症の高齢者が、9人1単位で職員と一緒に家庭的な共同生活を送る。

◆ 住宅系と施設系住まいの暮らしの違い

住宅系住まい

- ・プライバシー重視、自立的・自律的な暮らし。
- ・自由だけれど、自己責任、サービスは任意。
- ・地域資源を活用しながら暮らす。
- ・建物質貸契約(借地借家法により継続居住保障)
- ・状況に応じて行政の関与あり(住宅行政が窓口)

施設系の住まい

- ・共同生活重視で協調的な生活
- ・管理的ではあるが安心。サービスは業者が提供。
- ・外に出ないで施設の中での生活になる。
- ・主として利用権契約。重度化の場合専用居室に。
- ・行政による立ち入り調査権あり(福祉行政が窓口)

◆ 見学時のチェックポイント

ネットや新聞・チラシなどで情報を得て物件を絞り込んだら、必ず2~3度見学することが大切。

- ① 事前に取り寄せた資料から、確認したい点や疑問点をメモしておき、説明内容を記録する。
- ② 家族や友人など複数人で、時間、曜日を変えて2~3回見学する。
- ③ 住宅の管理者など、その住宅の責任者に運営方針などの話を聞く。
- ④ 食事の提供の様子を見て、可能なら試食する。
- ⑤ 複数の住宅を見学して比較する。

◆ 契約する前に費用の根拠を確認する

① 入居時に発生する費用

退去時に「敷金」は返還されるが礼金は返還されない。有料老人ホームの入居金は「前払い家賃」として採用され、算定根拠、退去時の返還ルール、保全措置の内容など必ず確認する。入居後90日以内の退去は、改正により全額返還されることになった。

② 共益費(管理費)の内容を費用

共用部分の維持管理費用でサービス費用は別。

③ 提供される生活支援サービスの内容と費用

基本サービス以外の、選択サービスに要注意。

④ 保証人(身元引受人)の権利や義務の確認(Y)



◆ 孟母三遷に学べ

孟子は幼い頃父を亡くし、墓のそばに住んでいたがまねごとばかりしていたので、母は街中に引っ越した。すると、商売のまねごとで遊んだ。母は、今度は学校のそばに引っ越した、すると礼儀作法を学ぶようになったので安心し、そこに定住したという故事は有名です。終のすみかも三遷するくらいの気概を持つ必要があります。

◆ 見栄で施設を選ばないこと

医者、弁護士などステータスの高い人ほど、子どもたちは親を立派な施設に入れたがる傾向があるといえます。私の知り合いの2人の医者は、最後まで自宅で子供たちに見守られながら亡くなりました。1人の医者は、子ども3人。そのうち2人が医者、1人は官僚。長女の医者は、「私も母もできるだけ一緒に住みたいので自宅で世話をします」といって、母親がなくなる2年前には1年間病院勤務を休職し母親の面倒をみました。そして家で母親の最期を看取りました。

もう1人の医者も、2人の子どもは医者でしたが、専業主婦だった奥さんは、自分の母親は近くの有料老人ホームに入れ、ご主人のことは最後まで世話し最期を看取りました。その時の苦労話を何度も聞かされましたが、後に私の母の施設選びに大変役に立ちました。

◆ 素晴らしい小規模多機能型施設での生活

弟の入院で母を引き取るにあたって悩んだことは、嫁と姑の仲が悪いこともあり、家では母の世話をすることは難しいと考えた末、家の近くの小規模多機能型高齢者施設を探すことにしました。いくつかありましたが、ヘルパー仲間の話から1か所に絞り、さっそく施設(エルダー三ツ池ホーム)を訪ね施設長に会い、2時間ほど入居者の皆さんの様子を見せてもらいました。

施設長の人柄がよかったのと、入居者は5人でしたが全員母と同じくらいの年齢の女性ばかり。厨房とダイニングがくっついており、でき立ての料理が三度三度食卓に並び、食事の前は施設長自ら楽しい話をし、歌い、時には七色の音色のベル

を各自に持たせ楽器の演奏。父が亡くなって4年間母は自立をしてきましたが、それは母一人の生活でした。孤独にさせるのが一番いけないことだと考えていたので、この施設はまさに大家族のような雰囲気、一度で気に入って即契約しました。

小規模多機能型高齢者施設とグループリビングで入居金ゼロ、月の支払いが、部屋代、3度の食事、入浴、週1回の医師と看護師によるバイタルチェック等々含めて約17万円でした。その時の母は介護度1でした。部屋にはテレビがありましたが、電話はなく、お金は一切持ち込んではいけない規則になっていました。

何よりも自然を愛する母にとって嬉しかったことは、施設が神奈川県でも有名な「三ツ池公園」に接しているの、春は桜、秋は紅葉とお花見が楽しめ、それ以外にも池の魚や鳥たちとの出会いが母にとって大きな満足でした。

◆ どんな施設もトップリーダー次第

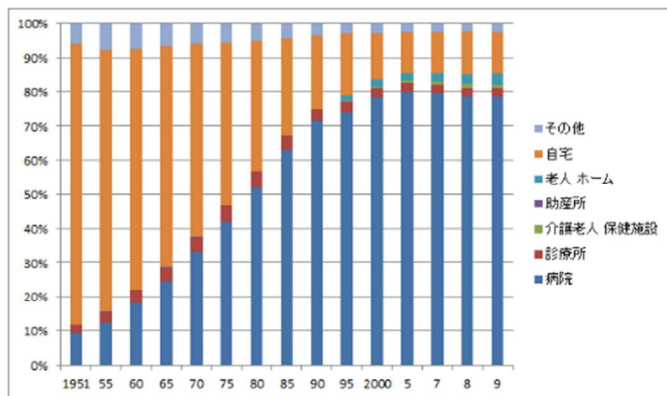
どんなに有名で立派な施設でもトップリーダーが悪ければダメです。トップリーダーのやり方・資質がよければ小規模多機能型施設でも十分だと思います。母が亡くなる時の介護度は5でした。主治医から「お母さま、老衰でいつ亡くしてもおかしくない状態です。いよいよの時は病院に行き延命処置をされますか?」とたずねられましたがお断りしました。その時から施設長は母の部屋の壁に「古屋和子さまの訪問看護記録・夜間巡回記録」の表2枚を貼り、しかも訪問看護ステーション看護師一同からエルダー三ツ池の皆様「古屋様の介護について」という張り紙を各部屋に貼ってくれました。涙が出るほどありがたい「おもてなし」の配慮でした。母は「みんなよくしてくれてありがたい」と感謝しながら、94歳で長男の私に見守られ静かに旅立ちました。(F)





我が国は、世界に先駆けて超高齢社会を迎えました。長生きをすることは素晴らしいことと言われている反面、長生きをすることによるデメリットも考慮しなければいけなくなりました。人はいつかは最後を迎えます。昨日まで元気で次の日にこの世からのお別れが出来れば、理想的な終末を迎えたこととなりますが、誰もがそのような最期を迎えることは出来ません。加齢と共に肉体的にも精神的にも衰え、重篤な病気に罹ってしまったり、認知症になってしまう人も増えてきます。現在、日本人が最期を迎える場所は圧倒的に病院が多いのですが、高齢者の増加にともなって今後は自宅や病院以外の施設などで医療を受けながら最後を迎える在宅医療が必要になってきます。

死亡の場所別にみた構成割合



◆ 在宅医療推進

2006年診療報酬改定

在宅医療の推進策を打ち出す
在宅療養支援診療所・往診料の時間外加算
在宅末期医療総合診療料
在宅ターミナルケア加算
在宅時医学総合管理料
終末期医療を見据えた在宅医療のビジョン

2008年診療報酬改定

在宅療養支援歯科診療所

2012年：在宅医療元年と位置付け

機能強化型在宅療養支援診療所
往診連携の強化
調剤薬局への在宅医療への参加を促す
在宅医療・介護あんしん2012
在宅医療連携拠点事業 105か所

◆ 往診と在宅医療の違い

従来行われていた「往診」が病院医療への橋渡しの急性期救急医療の一端であったのと反対の「在宅医療」は居宅を中心として患者さんを全面的に引き受ける高度包括医療体制といわれています。患者を取り巻く医療スタッフの協力の下に行われる「在宅チーム医療」であり、近年まで日本にはなかった新しい包括的な医療技術といわれています。

◆ 在宅医療を推進するための問題点

「在宅医療」については圧倒的な情報不足で、行政機関のパンフレットは出ていますが、それは地域住民にほとんど届いていません。また、医師サイドでも、病院での医療の中でしか働いていない勤務医、特に若い医師には情報が不足しています。開業医も在宅医療が「往診」と異なる医療技術であることを、まだしっかり認識されてはいません。特に開業医はコミュニケーション不足で同業の専門的な開業医師や看護チームや企業の専門家などと共に手を組んで行うチーム医療にも慣れていないことがあげられています。在宅医療の目指すものは「患者が在宅で安心して療養するためには、どのような最善の支援が出来るか」ということです。

◆ 在宅医療の推進に必要な条件

1. 情報センターの設置
2. 在宅医療マネージャーの養成
3. チームリーダーとしての医師の役割の再認識
4. 在宅医療に必要な技術の習得
5. 医学教育の見直し
6. 在宅医療に関する研究の発達
7. 在宅関連企業への積極的な対応



在宅医療を支えるのは、医療関係者及び地域の人々の努力が必要です。しかし、まだその環境は必ずしも整っているとは言えません。在宅医療を推進していく人々が、関係各部門に積極的に働きかけて、患者が自宅や施設で在宅医療を安心して受けられるようになることを願っています。(S)



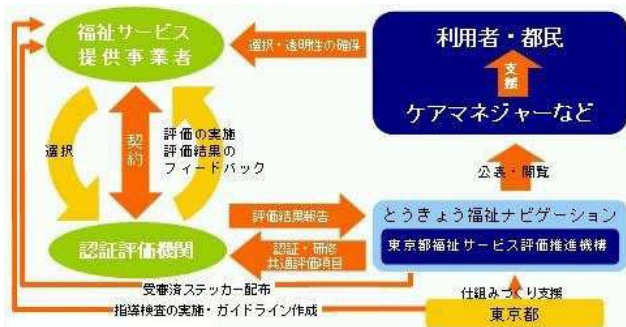
◆ 東京都福祉サービス第三者評価を利用する

いざ福祉サービスが必要となったときに、どの事業所、施設が自分にとっていいのかなど、自ら選ぶのはとても難しいものです。

サービスを受ける前に十分確認してと言われても、何を確認すればいいのか、どうやって調べればいいのか、どの情報をあてにすればいいのかなど、悩んでしまうのではないのでしょうか。

東京都における福祉サービス第三者評価制度では、「自分の利用したい事業所の特徴はどのようなことか」「サービスの質はどのような状態にあるのか」など、利用者の皆さんがサービスを選択する際の目安となったり、都民の皆さんが事業所の内容を把握することが可能となるように、各事業所の評価結果を公表しています。

公表されるのは評価講評、利用者調査の結果、事業評価の結果で、それぞれについてあらかじめ事業所に提示した内容、評価結果に関する事業所のコメントもあわせて公表しています。



福祉サービス第三者評価は、「利用者調査」「事業評価」の2つの評価手法を用いています。「利用者調査」は利用者のサービスに対する意向や満足度を把握することを目的とし、「アンケート方式」「聞き取り方式」「場面観察方式」の3つの方式を状況にあわせて使用し、実施します。当協会も評価機関に認定されており、事業として契約した事業所の評価を行っています。

詳細は「とうきょう福祉ナビゲーション」で検索してください。その中の「福祉サービス第三者評価」「評価結果を検索」とクリックします。

◆ さまざまなネット検索サイト

ネットで情報を得るといのは効率的で多くのメリットもありますが、注意しなければならないこともあります。大きく分けると国の情報サイトと民間のサイトがあります。民間の三大サイトは「オアシスナビ×ハートページ」(プロトメディカルケア)、ホームズ介護(ネクスト)「探しくす」(メディカルリソース)があげられます。主な収入源は有料老人ホームの運営会社が支払う月1万円から3万円の広告料だと言われています。サイトによっては有料で広告を出している物件しか載せていないことがあり、残りは厚労省の「介護サービス情報公表システム」のデータから一部を転載しています。

◆ 国と民間の情報を併用する

介護付き有料老人ホームなら厚労省、サービス付き高齢者住宅(サ高住)は国土交通省が、すべての物件を網羅した検索サイトを設けています。厚労省サイトには「前年度の退職者数」などホームの雰囲気や推し量れる情報もありますので、民間サイトと併用して希望するエリアや予算に合った物件を検索するとよいでしょう。

◆ 老人ホーム紹介会社は玉石混交

紹介会社は首都圏だけでも約120社あり、候補物件を選んだり、見学に同行してくれるサービスは原則として無料です。入居契約が成立すれば老人ホームから紹介手数料が入りますが相場では1件当たり約30万円とされています。個別相談や同行見学でネットにはない、ホームの評判や具体的なクレーム事例などの情報も得られるので利用者には心強い存在ですが、注意点もあります。紹介ビジネスは成功報酬なのでより多額の手数料を得られる物件を、より早く契約させようとする場合があります。「契約をせかず紹介会社は要注意」です。

将来的にホームへの入居を検討している人は地元どんな紹介会社があるのか、病院のソーシャルワーカーや介護マネージャーから情報をもろうといいでしょう。(Y)



平成のお助け隊



DIYアドバイザー 若林 實

◆ 地域で何か活動したい

平成16年、定年後の生き方を見据えて何か活動したいという思いから「DIYアドバイザー」の資格を取得しました。その資格を活かして地域の高齢者や障害者が困っていることや、修理して欲しいことへの、生活支援ができないかと考えていました。

平成18年3月、町田市ボランティア団体連絡協議会主催の講座「何がしたい、何ができる、私の場合」に参加しました。その講座で会の状況を発表した「SLA 県央・町田会」の会長から相談を受けました。高齢になると高いところでの作業、重いものの移動など若いころはなんでもなかった作業が、危険を伴いできなくなるので「生活支援活動」をしてもらいたい、という内容でした。

◆ 「SLA 県央・町田会」とは？

平成15年町田市や相模原市などの会員を中心として、シニアライフアドバイザー協会の地域活動グループとして発足しました。町田市社会福祉協議会・町田ボランティア連絡協議会に加盟して、様々なイベントや講座を開催してきました。また町田市社会福祉法人合掌苑「鶴の苑」においても俳句、コラージュ、朗読などのボランティア活動を続けてきましたが、会員の高齢化もあり、最近は活動も緩やかに縮小の方向にあります。

◆ 「平成のお助け隊」の活動

平成18年の講座をきっかけに立ち上げられた「平成のお助け隊」は「県央・町田会」の下部組織として、私を中心に当初6名のメンバーでスタートしました。

会則を作るに当たり、対象者は65歳以上の高齢者世帯、身障者世帯とし、作業は原則2名1組で行う。料金は当初、無償でという案もありましたが、移動時の車のガソリン代、材料費を入れて、「基本料2000円+材料費+ガソリン代実費」をいただくことになりました。

◆ 主な作業依頼

室内建具関係でふすまや障子・網戸の張り替え、土木工事、家具修理、ドアの錠前交換、転倒防止器具の取り付け、パッキンの交換などで電気工事関係として照明器具の交換、インターホンの取り付け、センサーライトの取り付けなどさまざまな依頼があります。

その他、庭木の剪定、門扉のタイルの張り替え修理、など予想外の依頼もあります。

◆ 平成25年の実績

- ①リビングボードなどの耐震対策
 - ②屋根や門扉の修理
 - ③網戸や襖・障子の張り替え
 - ④ふる場の開かなくなった窓サッシの修理
 - ⑤蛍光灯をLEDに交換
 - ⑥ウオシュレットや混合栓の水漏れ修理
- など年間約10件の依頼がありました。



◆ やりがいを感じることに今後について

約10年前に品川技術専門学校で学んだ技術が役立ち、多くの高齢者や身障者に感謝されることが何よりうれしいことです。しかし、当初始めた仲間も「お助けする立場から、お助けされる年齢」になってきました。体が動ける内はできるだけ続けたいと思っていますが、後継者の育成を考えなければならない時期が来ています。他の活動団体から合同で活動しないかとの誘いがあり検討中です。

団塊の世代が大量に定年を迎えて、何をしたらよいか模索しています。そんな人たちを教育して、この活動がコミュニティビジネスの一環になればと願っています。





◆ 協会員として何ができるのか？

シニアライフコーディネーター6期を受講して、講座終了後何かしなければと気づいて、6期生何人かで検討を始めました。新宿区で開催された「法律講座」の話を聞いて、6期生のカラーが見えてきたことが「デロスの会」の扉を開くきっかけになりました。

協会で開催されているいろいろの講座にも参加し、メール通信の情報や10周年イベントの冊子「ビバシニアノート」などを参考にして会の大枠を企画することができました。

◆ 6期生のスキルを生かした活動

「英会話を教えられる」小野ゆき子さん、「デンマーク体操」の斎藤雅子さん、そして「手話」が得意な森和子さんがまず積極的に講座を担当してくれることになりました。

キーワードは「楽しく、全員参加」で、難しいことはしないでとりあえずできることから始めることになりました。まだまだ得意分野を持つ人はたくさんいますので順番にやっていただく予定です。

◆ 「デロスの会」という名称は？

ギリシャのエーゲ海上の小島「Delos」のことで今の「ミクリーディロス」です。古代にはアポロンの神殿があり、信仰と通商の中心地で世界遺産にもなっています。ギリシャ神話に出てくるライオンの像のように力強く、一人ひとりが担当して責任を持って行動し、学びあい、助け合って毎回活動できるようにという願いを込めて命名されました。

中心メンバーが新宿区のレストランや喫茶店で何度も会合を重ねて、6期生の男性などにもお声がけしてやっと今年の夏から会場も決まりスタートすることができました。

協会の理事さんからのアドバイスや6期生のもうすでに何か活動している人からもアドバイスをいただき、いろいろの方の意見を取り入れながらやっていくつもりです。

◆ 開催場所は文京シビックホール会議室

現在毎月1回、会場予約が取れた月曜日の午後開催しています。会場は地下鉄丸ノ内線「後楽園駅」3分、三田線「水道橋」、JR「水道橋」から5分の「文京シビックホール会議室」です。参加費は500円。詳細については協会事務局か田中（電話・FAX03-3378-0931）までお問い合わせください。

内容は毎回、英会話、デンマーク体操、手話を入れて参加型で皆様と楽しい時間を共有しています。参加者も徐々に増えて約10人の方が毎回楽しみにしてくれています。英会話はできない人は聞いているだけでもオーケーで、できる方はどんどん質問して会話を身に付けていけるように配慮しています。

終わってからの感想を含めた参加者同士の会話も楽しいひと時です。多くの方と交流してお知り合いになれることを願っています。

◆ 今後は地域の住民にも輪を広げたい

まだ始まったばかりの「デロスの会」ですが、いずれは文京区やその周辺の地域の皆様にも参加してもらいたいと思っています。会場にチラシを置かせてもらったり、近所にポスティングして、まずは会のPRに努めているところです。

高齢社会の中で最新の情報交換やお互いの心の支えあいは、とても大切なことだと思います。難しい勉強会ではなく、ただのおしゃべり会でもなく、参加者がそれぞれの得意分野を提供しながら、皆様が元気になれる会を目指していくつもりです。多くの皆様の応援をよろしく願います。





～地域の特性に合ったシステム構築に活かす住民の力～

★地域包括ケアシステムの概要

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態になっても住み慣れた地域で、「自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられること」をねらいに構築されようとする社会システムです。

地域（おおむね中学校区を単位とする日常生活圏域）というエリアで、個々の高齢者の状況やその変化に応じて、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されるシステムの構築をめざしています。

★システム構築のプロセスへの参画

地域課題の把握には、ニーズ調査による実態把握、地域ケア会議の実施、医療・介護情報の開示などが求められます。ケア会議のメンバーは読者の中にもおられることでしょう。

課題が明確になると、社会資源を有効に使う事業化へ向かいます。地域の関係者による対応策の検討です。事業計画では、行政との連携、関連計画との調整、それに住民の参画が加わります。住民会議・セミナー・パブリックコメントなどで啓発を図ります。

地域ケア会議などでは、地域課題の共有が欠かせません。保健・医療・福祉、地域の関係者の協働による個別支援の充実に活かします。

★対応策の決定と実行

計画に基づいて対応策が決められ実行に移されます。「介護サービス」では、地域ニーズに応じた在宅サービスの機能強化や施設の基盤整備、将来の利用者数見通しによる必要量の確保などがあげられます。

「医療と介護の連携」では、連携をとりもつ地域包括支援センターの体制整備が求められます。在宅医療の充実も大きな課題です。医療関係団体等との連携も踏まえて、地域医療体制の強化に取り組みます。

「住まい」の問題は、本号の特集に直結するテーマです。サービス付き高齢者向け住宅の整備や住宅施策と連携した居住確保が課題となっています。特集記事を参照してください。

「生活支援／介護予防」では、自助、互助による実施、なかでもボランティアなど互助による地域をあげての活動が望まれます。社会参加の促進による介護予防、地域の実情に応じた事業実施を期待したいものです。



★いま自分にできることは何か

住民の立場で、いま自分にできることは何かを考えてみましょう。まず、地域包括ケアシステムのことを理解すること。メディア情報、広報紙、セミナー、ネット情報など、調べる手段はいろいろあります。

そして、自分がいちばん関心を寄せるテーマについて、もう少し立ち入って考えてみましょう。その際の窓口は、地域包括支援センターがおすすめ。システム構築に、いわばトータルコーディネーターとしてかかわり、地域の実情に最も精通しているからです。

地域をあげて地域包括ケアシステムの構築に努め、より効果的なシステムとして定着させるには、多くの社会資源の活用が不可欠です。有力な社会資源のなかに一住民として、また、SLA、SLCの一員として皆さんがいることを自覚していただけたら心強いかぎりです。 (N)

※ 社会保障審議会・介護保険部会の資料を参照しました。



◆ 8月15日の思い出

あの日、天皇陛下のお言葉がありました。「耐えがたきを耐え、忍びがたきを忍び・・・」というあの言葉の響きは今も私の耳を離れません。父がポツリと「戦争は終わったんだ」言いました。乾いた言葉でした。

私は当時の少年の通例として13歳の軍国少年でした。ただ茫然としてしまい、その実感が湧いてこないのです。というより昨日までの意識との落差に唖然としつくしていました。

つい1週間前、ソ連が参戦した時、「これで100年戦争だ！」と皆で叫んだばかりでした。「鬼畜米英！欲しがりません、勝つまでは！」をスローガンに米英仏蘭の帝国主義、植民地主義からアジアを解放すること、これこそ大日本帝国に生を受けた青少年の使命であるとの皇国史観を背景に徹底的に叩き込まれていました。こうした世界正義の使命を担う神州日本が、かの野蛮無恥な欧米諸国に敗れるはずはないと信じ切っていました。その確信が一朝にして崩れ去ってしまったのです。

◆ これからどうなっていくのか？

私は心細くなって父の顔を見上げて聞きました。「これからどうなっていくのか？」父はこの10数年、逆境を戦ってきたのです。山梨の300年続いた庄屋の3男坊として生まれ、維新の変革の中で曾祖父以来零落したため、小学校を終えると東京に丁稚奉公に出され、辛酸をなめて早くから独立心に目覚めて13歳で独立し、大八車での引き売りを開始しました。七転び八起き、末、関東大震災の数年前にはドイツから輸入した編機械を中心としてファッション性の織物ネクタイの生地など絹織物の製造販売で一事業を確立していたのです。

しかし私の生まれた前年から戦争が拡大してついに昭和14年にドイツのポーランド侵入を皮切りに日本、イタリアの3国は共同して世界に戦争をまき散らす結果となったのです。

◆ 戦争の犠牲になった家族

世界不況の中でも父の事業は好調でしたが、家族の中で優秀だった姉が結核で亡くなり、さらに追い打ちをかけるように母も結核に感染し療養生活になりました。当時私は5歳で乳離れしたばかりの妹は女中さんが世話をしました。

戦争統制経済体制も始まっており、父の事業も廃業に追い込まれて従業員も次々招集されて行きました。その最中に次姉が結核を発症、昭和18年には母が療養先で亡くなりました。

◆ いったいこの戦争は何だったのか？

沖縄戦、東京大空襲、広島・長崎の原爆投下などの悲惨な結果の後、ようやく戦争が終わりました。数多くの死、悲惨な孤児たちと原爆症患者が残りました。友人たちの中には父の戦死、外地からの引き上げで家族を亡くした人もたくさんいました。終戦の年に門司支隊に配属になった私の兄は、運よく死を回避できましたが、次姉は翌年結核で亡くなりました。そして父は戦争とインフレですべてを失いました。

◆ 永遠平和のために

哲学者のカントがああ「永遠平和のために」の中で訴えているような理念に第1次、第2次大戦時の世界の政治指導者たちが、もっと敬意を払っていてくれたら、あのような悲劇を起こさなかったと私は確信しています。

例えばこの理念を継承したアメリカの大統領ウイルソンが、もっと骨太で頑張っていたら、(彼は中風で倒れてしまった)悲劇を防げたのではと夢想しています。

今、私たちはこの悲惨な戦争体験を次世代の若い人たちに語り継いでいくことが何より大事ではないかと痛感しています。





第7回シニアライフコーディネーター養成講座が終了しました

◆ 今年の受講生の特徴

第7回シニアライフコーディネーター養成講座は、9月14日から11月16日まで、6回行われました。今年の受講生はネットや会社の推薦で受講した人が多く、一般からの受講生は25名、会員が25名の計50名。昨年より多少コンパクトでしたが、仕事や持っている資格に活かしたいという、現役の若い人が多いのが特徴でした。

高齢社会を踏まえて仕事をする際に、この講座で基本的な知識を得ることは本当に勉強になったようで、「知らないことが多く目からうろこでした」「有名な先生の講義を生で聞くことができてよかった」などアンケートには称賛の声が多く書かれていました。

今までのこの講座の対象者は、退職後地域で活動したい人がほとんどでしたが、ここ2~3年はもうすでに何か活動したり仕事をしている人が、さらにレベルアップのために勉強したいという目的で受講してくれるようになりました。

◆ 盛り上がったワークショップ

最後のワークショップ「今後あなたはどんな活動をしますか？」では「まちづくり」「起業」「介護・福祉」「相談・カウンセリング」「生涯学習」の5つのグループでのディスカッションが行われました。実践へ向けてのシミュレーションでしたが、共通していたのは空き店舗などの拠点で、まず居場所づくりからスタートして、それぞれのテーマを具体的にやりたいという内容でした。この盛り上がり協会としても今後の事業目標にしたいと思いました。



◆ 認定証の授与式と「ビバシニア講座」

12月14日(土)の13時30分から高田馬場にある新宿消費生活センター分館の会議室で認定証の授与式と交流会が行われました。一般参加の皆様から養成講座受講の感想をお話いただきましたが、「学ぶことの楽しさを改めて感じた」と話す方が多かったのが印象的でした。



◆ 全会員向けの「ビバシニア講座」

今回は「人間関係を豊かにするコミュニケーション～自分も相手も尊重するハッピーな話し方～」をテーマにして、産業カウンセラー・キャリアコンサルタントの吉原有一さんがファシリテーターを務めました。

参加者は23名で、実際の話し方を2人組やグループでロールプレイしながら学びました。後半の「パーソナリティの分析」をチェックして採点し、5つの「人間の心の状態」に分けられました。

CP (厳格な父親タイプ) NP (養育的な母親タイプ) A (大人) FC (自由な子供タイプ) AC (順応した子供タイプ) に分かれて与えられたケースでのアサーティブな言動を、それぞれ発表しました。人間のタイプによって話し方を変えないといけないことや、言い方がいかに大切かを学びました。和気あいあいと、とても有意義な時間を共有することができ参加者は、皆さん大満足の様子でした。

終了後、高田馬場駅近くのさかえ通りの居酒屋で12人参加し交流懇親会を行いました。飲みながら今後の協会の在り方や事業展開について活発に意見交換して親睦を図りました。(Y)



2020年夏季オリンピックの開催都市を決める国際オリンピック委員会（IOC）総会は9月7日（日本時間8日）プエノスアイレスで行われ、開催都市に東京を選びました。一回目の投票でマドリード（スペイン）が落ち、東京はイスタンブール（トルコ）との決戦投票で開催が決定しました。1964年以来2度目となる開催です。日本国内でのオリンピックは72年札幌・98年長野の冬季オリンピックと合わせて4度目の開催となります。

◆ 開催都市決定までのスケジュール

2011年5月 IOCが開催地決定までのスケジュールを発表

2011年9月 立候補都市の申請を締め切る
バグー・イスタンブール・マドリード・ローマ・東京の5都市が立候補

2012年2月 ローマが立候補を取りやめる

2012年5月 IOC理事会で申請ファイルの審査でイスタンブール・東京・マドリードの3都市が一次選考を通過

2012年12月～IOC委員による国内支持率調査

2013年1月7日 立候補ファイル提出期限

2013年3月4日 IOC評価委員会による立候補都市訪問・調査

2013年9月7日 IOC総会にて開催都市決定

◆ コンパクトなオリンピックとして

東京は85%の競技会場を選手村から半径8キロ以内に配置し、選手や関係者に負担が少ない「コンパクトなオリンピック」を訴えてきました。選手村の設計には現役選手の声積極的に取り入れ、選手第一の姿勢を貫きました。IOC評価報告書では、高度な交通網、良好な治安状態などが高く評価されました。招致活動では「安心・安全・確実なオリンピック」をアピールしました。経済に不安を残すマドリード、国内外に政情不安があるイスタンブールを振り切って招致に成功しました。招致のためのプレゼンも深く印象に残っています。

◆ 競技会場

大会招致のコンセプトとして「都市の中心で開催するコンパクトな大会」をかかげ、大都市の中心で開催するダイナミックな祭典として、選手村を会場配置の中心に設置して移動時間の短縮が可能な配置となっています。

メインスタジアムは、1964年の東京オリンピックでメインスタジアムとなった国立霞ヶ丘陸上競技場を建てなおして建設される新国立競技場（別名オリンピックスタジアム）その他東京ベイゾーンに既に建設されている会場群で各種の協議が行われます。東京以外では、サッカー会場として札幌ドーム・宮城スタジアム・埼玉スタジアム・横浜国際競技場が使用されます。ゴルフ会場は霞ヶ関カントリー倶楽部（埼玉県）で、射撃会場は陸上自衛隊朝霞駐屯地（埼玉県）が使用される予定となっています。宮城スタジアムは東日本大震災から9年となる2020年に「復興の舞台」として被災地の人々を勇気づけ、世界に復興をアピールするための会場として選ばれました。馬術競技とカーリングは長野県軽井沢が予定されています。



◆ トーチランナー

2004年のアテネオリンピックの時、聖火がギリシャから東京に届き、お台場から都庁までを100人のランナーが聖火をつないで走りました。筆者もその一人として走りました。7年後の東京オリンピックにも再び聖火ランナーに選ばれるよう夢を持っています。（S）





協会だより <最近の協会の活動と行事予定>



★第7回「シニアライフコーディネーター養成講座」が11月16日に終了（詳細は11ページ）

「高齢社会の課題を探り、社会が求めている地域で活動できる人の育成」を目的に発足した、シニアライフコーディネーター養成講座が、今年度で7回目を迎え50名の受講生が6日間の講座を受講しました。12月14日に認定証授与式が行われ33名が認定されました。



★千葉県酒々井町まちづくり研究所オープニング・フォーラム実行委員会、酒々井町、酒々井町教育委員会主催のフォーラムに参加

「創年が輝きまちが笑顔になる」をテーマに酒々井町の中央公民館他で、コミュニティー・フォーラムが12月8日に開催されました。SLC養成講座講師でもある福留強聖徳大学名誉教授が、酒々井まちづくり研究所長に就任され、まちづくりに取り組む生涯学習を推進しています。佐藤協会理事長が分科会トークで「創年と子ども」をテーマに事例発表を行いました。



★ビバシニア講座・講師デビュー講座開催

第7回講師デビュー講座 開催日:11月24日

会場：ボランティアセンターB会議室

内容：講師：杉本明・一柳起誉・高村花美

12月 ビバシニア講座 開催日:12月14日

会場：新宿消費者センター

内容：講師：ファシリテーター吉原有一

1月 ビバシニアサロン 開催日:1月26日

会場：ボランティアセンターB会議室

内容：地域活動・個人活動の紹介

2月 ビバシニア講座 開催日:2月22日

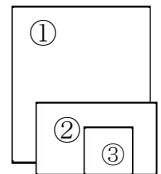
内容：高齢者の住居について（仮称）

会場：新宿消費者センター（予定）

<広報誌「ビバシニア」の広告を募集します>

- ・主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ紙生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等
- ・発行部数：4000部
- ・発行：4月、8月、12月（年3回）
- ・広告料

- ① 1ページ全枠 100,000円
- ② 1/2ページ 50,000円
- ③ 1/8ページ 10,000円



（ご依頼によりデザイン制作を承ります）

高齢者や福祉関連部署、また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画や講師派遣についてのご相談を受けています。下記事務局までお問い合わせ下さい。

<編集後記>

終のすみかの特集を編集して感じたことは、いろいろな制度や国の方針が変化している新情報を、きちんと理解しないといけないと思います。最終章を想定して早めに準備しましょう。

編集委員：

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、古屋嘉祥

「ビバシニア」第25号 発行日/平成25年12月31日 (頒価：100円)

<発行人> 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 佐藤 昌子

〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-10-5 ライオンズマンション101 TEL：03-3495-4283

E-mail：info@kanto-sla.com URL：http://kanto-sla.com/ FAX：03-3495-4342

秋の全国一斉電話相談の報告

開催日：平成25年9月28日(土)・29日(日)

主催：全国シニアライフアドバイザー協会（北海道・東北・関東・中部・関西・中国・東中国・九州）

後援：(財)シニアルネサンス財団

今回はNHKの取材がありませんでしたが、各地域でマスコミ対応を行いました。関東は読売新聞が掲載してくれましたので、2日間で32件の相談がありました。

◆ 相談者数：266人

性別	人数	%
男性	79	29.7
女性	187	70.3
合計	266	100

◆ 年齢別順位（上位5位）

1	70歳代	104
2	60歳代	82
3	80歳代	50
4	50歳代	19
5	49歳以下	8

◆ 相談内容（上位5位）

1	遺言相続	65
2	家族親族	59
3	健康医療	25
4	生き方	22
5	介護福祉	19

< 全国の電話相談件数 >

北海道	東北	関東	中部	関西	東中国	中国	九州	合計
21	0	32	26	7	56	84	40	266

100歳まで輝いて生きる！「ビバシニアノート」が好評発売中

平成25年度は協会がNPO法人として発足して10年目を迎えました。任意団体としての10年を加算すると、協会活動は20年目を迎えることになります。この記念すべき年に協会活動の集大成として「ビバシニアノート」を発行いたしました。6月27日の読売新聞朝刊に「ビバシニアノート」が紹介され、この日以来購入申し込みが殺到いたしました。9月には第2版も発行いたしました。このノートには元気で輝いて生きるヒントが沢山つまっております。購入ご希望は下記にお申し込みください。

2013年(平成25年)6月27日(木曜日)

言 章 書 券 印

高齢期のヒント示したノート NPO法人配布

高齢期を生き生きと過ごすためのヒントを盛り込んだ「ビバシニアノート」を、NPO法人の関東シニアライフアドバイザー協会（東京）が作った。希望者に有償で配布している。

葬儀や相続など、自身の死後の手続きについて、生前に記しておく「エンディングノート」とは異なり、「100歳まで元気に輝いて生きる」ことを目指し、今後挑戦してみたいこと、訪れてみたい国、取り組みたい地域活動といった、今後の

人生の目標を書き込むページを設けている。高齢者に適した食事の指針や、災害時の備えといったアドバイスも盛り込んだ。万が一に備え、銀行口座やクレジットカード、年金証書などの番号を記しておく欄もある。

A4判52頁。価格は1部500円で別途、送料がかかる。希望者は同協会まで、メール（info@kanto-sla.com）またはファクス（03・3495・4342）で申し込む。問い合わせは同協会（03・3495・4283）へ。

くらし
家庭



< 購入申し込み方法 >

電話：03-3495-4283 FAX：03-3495-4342 mail：info@kanto-sla.com

ホームページからも申し込みが出来ます <http://kanto-sla.com/>

申し込み後に折り返し購入請求書を送りますので、内容をご確認後お振込み下さい。

ノート代金及び振込料

1冊：500円 送料：1～2冊75円・3～5冊105円・6～10冊161円 11冊以上は着払い

一人で悩まないで！

常設電話相談 「シニアなんでも相談」

11時～15時 03-3495-4283

月曜日～金曜日 住居問題・家族・人間関係・遺言・相続他
どんなことでもご相談下さい。丁寧に対応いたします

◆面接相談もあります：専門家がご相談を受けます（有料）



NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

東京晴和法律事務所

TEL 03-6278-7722/FAX 03-6278-7723

- ・受付時間 9:30AM～ 5:30PM
- ・E-Mail t-seiwa@t-seiwa.com
- ・住所 東京都中央区築地1-12-22
コンワビル13階
- ・最寄駅 東銀座駅（日比谷線・浅草線）

在籍弁護士 8名

弁護士 伊藤 健一郎
弁護士 榎園 利浩
弁護士 大関 大輔
弁護士 藤本 正保

弁護士 丸山 一郎
弁護士 山口 勝久
弁護士 和田 慎一郎
弁護士 十時 麻衣子

Tokyo Seiwa
law office