

「韓国ドラマに思うー  
包丁を向けられ今、正に  
殺される直前母は娘へ絶  
叫の電話をする。」

「人を憎むことに時間を  
ついやささないで！」

一度っきりの人生。

愛する時間さえ足りない  
んだよ！」

長く一緒に過ごせなかつ  
た娘に、この犯人への復  
讐の人生を歩まないでと  
願う母の言葉。

世界中で

職場で

学校で

家庭で

私の心の中で

起きている憎しみの種

故日野原先生は、憲法九  
条を絶賛され赦す人生を  
勧められていた。

愛する時間さえ足りな  
いほど人生は短い。

橋詰清子

## 勉強会

29年6月24日（土）10：00～12：00 会場：岡崎福社会館 301

テーマ「岡崎の在宅医療の現状と方針」

講師：齊藤哲也 福祉部 長寿課副課長



齊藤哲也



杉山直人 前福祉部長



岸明信 福祉部長寿課  
地域包括ケア推進係長

## 【内容】

「最期まで自分らしい生活を住み慣れた自宅で過ごす」ー住みよい街を自分たちで作るためにー

1. 超高齢社会の現状
2. 社会保障制度改革
3. 地域包括ケアの取組み などについて話されました。

国の方針を受けて岡崎市も「地域」の「みんな」で「支える」仕組み＝**地域包括ケアシステム**を充実させる取組みを始めたとのことです。自分がどこの包括支援センターに属するのか、保険制度をどう利用するのか、自分ができることは何かなど情報を取り入れてこれからを考えてほしい。どんな人が元気だなあ、健康だなあと感じる人でしょうというデータがありました。

- ①自分で「やる」ことがたくさんある人
- ②家族やご近所とうまくお付き合いできる人
- ③趣味を持っている人
- ④よく外出する人
- ⑤家族や地域に貢献している人・役に立っている人
- ⑥運動習慣がある人
- ⑦痛みはあるけど、きちんと管理してもらっている人
- ⑧所得のある人

これらのことを一つでも心がけて生きたいです。（柴田貞子）



## 【感想文より】

- ・長寿を喜べない時代が来るとは残念なことですが支え手が少ない現状は統計からも明らかです。私たちが“いい人生だったね”と満足して逝けるように、今からどう生きていくかを考える機会となりました。
- ・まだまだ地域包括ケアセンターというシステムとがあることを、伝えていかなければと改めて思いました。これからは誰にでもこういう制度のあることを伝えていこうと思います。
- ・市の福祉課がどんなことをしているかよく分かったがいざこれから何をしたら良いのか？地域にはそれをリードしていく人が必要だと思いました。
- ・そう遠くない将来を踏まえて関心もあり聴講しましたが、他方面から多くの有意義な事柄をととても理解しやすく勉強させて頂きました。私事として身にしみた言葉は「みんながやるのではなく、一人ひとりが立ち上がる、そんな気概で」まず自分の考えから変わらなくては……。この機会を与えてくださったことに感謝します。



- ・現在、岡崎市の情報を知ることができて良かったです。また次回ありましたら参加させていただきたいです。
- ・岡崎市の介護保険の計画などとても理解しやすく説明していただいたと思いました。感謝です。

- ・岡崎市の福祉の現状等、大変よく分かり勉強になりました。また地域の住民のみなさんとコミュニケーションなど私たち一人ひとりがどのようにしていけばよいかを考えるきっかけになりました。
- ・行政と市民の人たちが身近になってきたことが、とても嬉しく思いました。これから介護はロボットが、活躍する時代になっていくと思いますがロボットシュアリングみたいな制度があると未来に希望が持てるような気がします。
- ・超高齢化社会になり自分なりに自分の健康に気をつけてピンピンコロリを目指し、運動習慣が全くないので身体を動かしていきたいと思いました。
- ・認知症予防の「後だしじゃんけん」でうまくできなくて「あれれ？私もしかして認知症じゃない？」と少々不安におちいりましたが……。

齊藤さんが話された「行政は、介護の予算が少なくなっていること」「ケアマネジャーがケアプランを立てる時に、出来るだけ介護サービス業者の利益追求の立場に傾かず、市の財政の事を鑑みて介護プランを立てて欲しい」という言葉が心に残りました。

本当に必要なところに税金を使い、自分たちでできることは自分たちでやらないと、孫子の時代は大変な時代になってしまうと思います。

- ・ボランティアでの怪我や事故、人に被害を与えてしまった時は保険で守られているのでしょうか？  
またその教育機関はあるのでしょうか？
- ・市民の意見を聞いたり相談に乗ってくれるのは、地域包括支援センター、総代さん、民生委員、社会福祉協議会、市役所と聞きましたがその他民間にもあるのでしょうか？
- ・私の足りない力をあなたからちょっといただき、あなたの足りない力を私がちょっと足してあげるそんな生き方ができれば幸せかなと思っています。
- ・初めて聞く行政のご意見でしたので、もっとたくさん質問したかったです。  
今度はみなさんの顔を見たいです。（今回は机が円形型でなく対面型でしたので）



- ・今年から始まった地域包括ケアシステムのことを知らない市民が多いと思います。また超高齢社会に入った岡崎市を支えていくのは若い人たちだけでは無理だと思います。若者も高齢者もみんなが地域で支え合う、そんな岡崎市になる必要があると心から思います。そのためにも地域包括ケアシステムが順調に進んでいくことを望みます。齊藤さんが「医療、介護、福祉の専門職の連携が市ではまだできていないのが現状である。またシステムに市民を巻き込むやり方が手薄になっている」と話されたようにもっとこの現状を市民に伝えて頂き、さらに地域包括ケアシステムの事を宣伝してほしいと思います。そして医師、薬剤師、看護師、歯科医師、歯科衛生士、いくつかの町内ボランティアやNPOの例をお聞きしましたがこれらの成功例を宣伝していいと思います。私はこのことを知りませんでした。これから地域のために何か立ち上げたいと思っている人には励みになると思う。
- ・何のために長生きしたいのか、なぜ病気や認知症を怖がっているのか、そのことを自分自身に問うことから始めようと思いました。
- ・岡崎市の現状がよく分かりました。一般市民の無関心さを知り行政の方々もご苦労だなと同情します。今回のテーマ「住みよいまちを自分たちで作るために」は地域包括支援センターを軸に住民一人ひとりがどれだけ日常生活をオープンにして地域になじめるかにかかってくると思います。また私たち高齢者は介護保険を利用するにあたり①日常健康維持のための健全な生活への努力②加齢と共に強くなる依存心の払拭③自立と自律のための精神的自己啓発④医療・介護保険のお金はみんなの物で皆さまに助けられているという公助の認識を深め感謝する。私は今後の介護保険存続のため上記の四点を心掛けるようにと思っています。



### 【運営委員会より】

以上の感想を読んで、新しく始まった地域包括ケアシステムをもっと理解したいと、もう一度勉強会をお願いするつもりです。

### “手縫い”の報告

愛知病院・市民病院・国際病院・施設へ雑巾や依頼された品を作り届ける。  
・第2月曜日 10:00~12:00 愛知病院地域緩和ケアセンター・各自宅

私は旧額田町の山の中で生まれ育ちました。もう帰る所もなくなったお山が今はなつかしく、帰りたい思いに夜ごとひたっています。

毎月第2月曜日の手縫いの会は、そんな私のふるさと帰りの場になっています。



岡崎の西方面より確かに風も涼しく緑をながめてのひとときは心和みます。ボケ予防に手先を動かし、おまけに口も動かし楽しい時間を過ごしています。

みなさんも、ぜひご参加下さい。（稲垣直子）

♥タオルが不足しています。宣伝入りや古いものでも構いませんのでご寄付をお願いします。

### “つどい”の報告

患者・家族・遺族（誰もが遺族）の集まり  
第3木曜日 10:00~12:00 事務局（橋詰宅）

94歳のおばあちゃんの最期の言葉です。「人生楽しませてくれてありがとう。」私とも言えるといいなと思います。



最近はつどいへの出席者が増えてきました。世代を越えて学び合っています。（山崎明美）



### 〈ピアノ演奏〉



毎月ピアノ演奏でお世話になって7年。ボランティアを始める少し前、父が夏の短い間、緩和ケア病棟で大変お世話になりました。

ティーサービスで演奏していると、時々ピアノと一緒に歌を口ずさんでくださる方がいらっしゃいます。ご自身の好きな音楽やそれにまつわるエピソードを教えてくださいませんか。ボランティア、看護師の方々がお聴きになっている皆さまの様子を時々伝えてくださいます。病室で耳を傾けてくださる方もおられるそうです。少しでも心地よく過ごしていただきたい、と

毎回気持ちを新たにしています。季節を感じられたり、思い出に繋がるような音楽をお届けしたいと思っています。（吉岡千恵）



### 〈七夕会に参加して〉



6 月半ば、ラウンジには大きな笹が飾られ患者さんは短冊に願いを書いて七夕会の日を楽しみに待たれました。当日先生や看護師さんが白衣を浴衣に着替えられ準備が整うとピアノの前奏が始まり、その音を聞いて患者さん達もラウンジに集り家族と一緒に風船釣りや金魚釣りを楽しまれました。最後は参加者全員で「きらきら星」「たなばたさま」の大合唱をしました。患者さんの楽しそうな歌声に、そっと涙を拭くご家族を見て、私たちも良い時間が過ごせたと思いました。（永谷充枝）



### 〈アロママッサージを体験してみませんか〉 練習日：毎月第4金曜日 11 時 30 分から 40 分ほど

アロマオイルを使い足や腕などのマッサージをします。リンパの流れをよくしたりリラックスした気分になれます。ご自身の身近な方や周りで必要とされている方にも喜ばれると思います。

私たちは緩和ケア病棟で先生の判断やナースの依頼を受けて、患者さんの主に足（膝から下）のマッサージをしています。むくみで腫れあがり動きづらくなった足首が動きやすくなったり、むくみが少し改善できたりと微々ながらお手伝いをさせていただいております。まずは参加して体験してみてください。持ち物は不要です。参加の折は橋詰 0564-53-3100 まで連絡をください。（中川嵯汰子）

### ◆ご寄付ありがとうございました

・匿名希望さま・吉岡千恵さま

### ◆あとかき

私たち個人個人が自分の持てる力を自分のため、人のために発揮することが求められている時代に入ったようです。私には何ができるのかしら？

暑い日が続きます。熱中症と脱水に気をつけ、こしまめに水分を補給しましょう。（永谷美雪）

