

# 「総ぐるみ」新聞

NPO 総ぐるみ福祉の会事務所は日限山 4・44・23 (八四四一七四七七)  
 入会や活動のお問い合わせ先は、事務所または「日限山荘」日限山 4・7・1

## 第七回茶話会

### 松永高明氏の「わたしの健康法―武道と共に―」を開催

去る一月二十二日(火)午後、交流事業としての表記の第七回茶話会(座談会を改名)が、十九名の出席を得て、日限山荘にて行われました。最初に松永氏が話され、出席者からも発言があつて、なごやかな茶話会となりましたので紹介します。

#### ●体調不良の少・青年時代

松永氏は、鳥取県米子市の出身です。小学校一年生の時に太平洋戦争が始まり、五年生で終戦でした。

厳しい時代の中、軍国少年の典型で、「亜細亜の曙」や「昭和遊撃隊」等、白人の植民地支配から東亜の諸民族を開放しようという物語に、血を湧き立たせたものでした。戦争中は小都市で大きな被害はなく、自然豊かな土地で、勉強を意識することもなく、日が暮れるまで外で遊び、心豊かな少年時代を過ごしました。ところが、中学二年の夏、すべてが暗転することとなりました。

ボーイスカウトの海のキャンプに参加し

た時、持参した当時貴重なゆで卵を、当日全部食わずに翌日に残して食べたところ、腐っていて、ひどい下痢を起こしました。これ以降、高校時代を通じて体調の悪さを長く引きずり、最初の大学受験時は、学校の階段を上がるのもやつとの有様でした。

#### ●空手を始める

大学二年の時、この状況から脱出すべく、空手部に入部しました。

空手を選んだ理由は、相手と向かい合い、拳が目の前に飛んでくれば否応なく心は外に向かい、身体も最大限に反応するだろう。大げさに言えば、死地に身を置き、回生を図るというところでしょうか。さらに、一人で何時でも何処でも、特別な道具もいらさず手軽にできることです。そこで、就職後も折節一人で練習するなど、気持ちはつながっていました。退職後は余裕ができて再挑戦し、初段をとることができました。生涯武道としてきわめて適切だと思っています。

日本に空手を紹介・普及した船越義珍先生の教えに「空手に先手なし」があります。空手は自分から先に攻撃しない、あくまでも自分を守るための武道です。「後の先」と言いますが、それが理にかなっていることを、お

#### ●出席者の健康法はさまざま

主なものを紹介しておきます。

○子どもの頃、夏から冬まで毎朝剣道の練習をしました。武道は、力であっても、理にあつたものでないといけないし、弱いものに対する「中庸をもつて生きる」方法を学ぶ場であると思う。

○歩こう会で、週二回西洗い地域の巡回をしているのが、わたしの健康法です。

○ラジオ体操、テレビ体操をしているだけでも、からだの調子はよいように思う。

○買い物はなるべく徒歩で行い、地下鉄上永谷駅までは歩くように心がけている。

○ひどい肩こりに悩まされ、解決法としてフィットネスクラブに通い出したら、血液の循環がよくなったせいも、楽に過ごせるようになったので、これからも続けたい。

#### プロ歌手 浜ゆたかさんを迎えて

#### 楽しい歌謡ショー

日時 3月16日(日) 午後二時三〇分開場  
 開演：午後二時四五分～四時四五分  
 場所 西洗港南プラザ自治会館一階  
 入場料 五〇〇円(当日いただきます)  
 どなたでも「参加ください。」

主催 NPO 総ぐるみ福祉の会

#### 第八回茶話会 「高齢者の家事のしかた」

話題提供者 岡野 美樹氏

日時 三月二十八日(金) 午後一時半  
 場所 日限山荘  
 多数の方のご参加をお待ちしています。

## 施設見学会、有料老人ホーム グランダ町田

去る二月十四日（木）に、教育産業の大手（株）ベネッセコーポレーションの一〇〇%出資子会社、（株）ベネッセスタイルケアが経営する介護付有料老人ホーム、グランダ町田を見学しました。その報告です。

### ●四つの選べるシリーズを提案

（株）ベネッセスタイルケアは、全国に入居介護サービス拠点一一五、他に、在宅介護サービスとして、訪問介護サービスや通所介護サービスの拠点も持つ、大きな組織です。

入居介護サービス事業（有料老人ホーム）は、身体の状態だけでなく、ライフスタイルやホームの立地・価格・支払方法、希望のサービスなどに合わせて、次に示す四つのシリーズの中から好きなタイプを選択して、入居することが出来ます。

○まどか：居室はすべて個室ながら、十六〜二十一名のグループケアで、食事をする場とくつろぐ場が一体化したリビングルームが暮らしの中心になる。認知症フロアあり。

○くらら：居室は個室。九〜十五名の少人数グループケアで、「まどか」同様に開放的なリビング中心の居心地良い暮らしを提供。また、認知症フロアあり。

○グラニー&グラダ：居室は個室（夫婦部屋あり）。自身の時間を大切にしたい介護と、個性溢れる空間づくりを行って、ホームで過ごす彩りある豊かな暮らしを提供。

○アリア：居室は個室（夫婦部屋あり）。夜間

も介護職員が常駐して、二十四時間の看護・介護を提供。

### ●グランダ町田の状況

○交通の便：JR町田駅下車、徒歩十二分。小田急小田原線町田駅下車、徒歩八分。

○居室：四階建て一棟、四十八室で、定員は六十一名、各フロアーに十五名ずつで、次のような広さの四タイプがあります。

A、Bタイプ（十二・一㎡、約六畳）

Cタイプ（二十四・三㎡、約十二畳）

Dタイプ（十八・三㎡、約九畳）

各室の設備は、介護用ベッド、収納家具（A、Cタイプ）、トイレ・洗面（B、C、Dタイプ）、冷暖房設備。

○共用設備：ダイニングルーム兼機能訓練室、ファミリールーム、テイルーム、浴室（個浴なし）、健康管理室。

○食事：食事時間は2時間とっており、好きな時間に食事をする事が出来る。

試食した昼の献立は、煮魚、青菜のお浸し、酢の物、味噌汁、ご飯で、まずまずといった感想でした。

○費用：入居金は、部屋タイプにより五〇万〜一一〇万円。

月額自己負担金（家賃相当額・食費・水光熱費・運営費）は、同じく部屋タイプにより、一七〇、五〇〇〜二〇五、五〇〇円＋介護保険の一分負担金です。また、「まどか」「くらら」では、入居一時金なしの月額支払い方式

（期間設定型）もあり、この場合は月額の負担金はかなり高額になります。

○感想：町田駅に近く、訪問する家族にとっては便利だと思いました。また、大手企業が独身寮を改装した建物なので、入居一時金がかからないこと、入居一時金なしの月払い方式（期間設定型）という新しい試みがあり、同居家族の転勤等の場合に、老人ホームを期間限定で利用するなど、いろいろな活用法が考えられるように思えました。

二階フロアーの長椅子で仲良く話していたらご婦人二人が、声をかけてくださいました。そして、次のように言われました。

「私は自分からここを選んで入居しました。そして、すばらしいお友達に巡り合い、充実した毎日を送っています」

今まで一〇箇所ほどの有料老人ホームなどを見学しましたが、このように入居者から直接感想を聞いたのは、初めてでした。

（文責 掛川 史子）

### 講演会開催のお知らせ

#### 「住みなれた地域や自宅でも人生を全うしたい」

—そのための制度はどうなっているの？ そのためにわたしたちはどうすればよいのか—

講師：LIP地域看護コンサルティング代表

眞船 拓子氏（四丁目在住）

前 新潟大学医学部保健学科教授

元 横浜市立大学看護短大部教授

日時：四月十三日（日）

午後一〜三時

場所：西洗・港南プラザ自治会館二階  
入場：無料（筆記用具をご持参ください）