

# 「総ぐるみ」新聞

NPO総ぐるみ福祉の会事務所は日限山4・45・10（八四六一八八五〇）  
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

## 健康講演会 「ウォーキングを楽しもう」

NPO総ぐるみ福祉の会 理事 新見 宏氏

4月30日の振替え休日に、西洗自治会館の1階ホールにて、標記テーマの健康講演会が行われ、三〇名の参加者がありました。映像を多数見せていただきながらの楽しく有益なお話でしたので、紹介します。

### ●自己紹介

私は10代末に肺結核を病み、ストレプトマイシン治療で命を取り留めたものの、激しい運動は医者から禁止。大学卒業後のサラリーマン生活では、残業続きの忙しい毎日、運動はゴルフをする程度でした。50歳代半ばに膝に水がたまり、サポーターをつけて歩く生活を10年ほど送りました。医者から勧められた足に筋肉をつける運動は、長続きせず、定年の数年前から筋肉強化のためにスポーツジムに通い、定年後にやっと歩くことを本格的に始めて、5、6年経ったわけです。

### ●『奥の細道』を歩く旅行社の企画に参加

ジバンゴ倶楽部の旅で、江戸時代の芭蕉が歩いた行程を、7、8回に分けて同じ季節に歩くという企画に興味をもち、参加しました。17世紀、江戸時代前期の俳人松尾芭蕉は、春3月に深川を出発、東北地方を弟子の曾良

と共に6ヶ月旅をして、目的地の岐阜県大垣に到着して『奥の細道』を著しました。当時の旅は、全工程歩くことでした。

旅程のうち、「遊行の柳」「白河の関」「笠島」などの写真と共に、「衣川」で詠んだ句、夏草やつわものどもの夢のあと  
山寺「立石寺」での左の句が紹介されました。

しづかさや岩にしみ入るせみの声  
●四国八十八カ所霊場めぐり  
奥様を早く亡くされた新見さんは、退職後は四国遍路の旅をして、供養するのが念願でした。この旅の総行程は一二五〇km、1日25

km、約6時間を毎日歩くことになりました。5回に分けて歩く計画をして、国道1号線の横浜・戸塚間を繰り返し歩いて準備し、自信を得てから出発しました。

### ○5回の歩き遍路

徳島県の一番霊山寺から出発して、高知県、愛媛県、香川県と全行程を5回に分けて歩きました。最後の八十八番大窪寺で遍路は終了しましたが、報告のために一番霊山寺に行き、さらに電車とフェリーに乗って和歌山県の高野山に参拝して遍路の旅は完了しました。

### ○遍路の服装と持ち物

最初の遍路の旅で小雨に降られ、綿の下着を着ていたため発汗と雨で体を冷やし、風邪をひいてしまった。親切な宿坊の主人の計らいで、医者に診て貰って旅が続けられたが、この経験から、吸汗・速乾性素材の下着は必需品です。また靴は、足首を締めて固定できるトレッキングシューズが最良で、雨着として、上下二部式のもの、二組の下着、懐中電灯などを入れた荷物は約10kgになりました。また、菅笠、同行二人（大師さんと二人の意味）の背文字入り白衣、輪袈裟、金剛杖などの服装で歩くのがベターだと思います。

### ●ウォーキングを楽しみましょう！

最初は、体力維持など義務として歩いていましたが、しだいに歩くことがとても楽しくなり、左のような活動をしています。

▽横浜ウォーキング協会に加入。  
▽ひざりウォーキング協会を設立。

現在会員は53名、月1回、約10kmを歩いている。参加費二〇〇円は障害保険代金。▽1日一万歩を目標に歩いている。

体力の衰えは、まず足腰から来ます。人間、最後まで自分の足で歩きたいと、誰もが望むことです。皆さん、思い切ってウォーキングを始めませんか、レッツ・ウォーキング!!  
○講演会参加者より寄せられた俳句の紹介

三千里健脚なりき曾良、芭蕉  
漂泊(さすらい)の芭蕉いかにや衣川

## 認知症サポーター

### 養成講座に参加して

布施 信義

#### ●認知症は誰にも起こりうる

認知症は、以前「老人呆け」と言っていたが、差別用語なので、現在は「認知症」と言うようになってきている脳の病気である。脳の細胞が死ぬことにより、「覚えられない」「忘れてしまう」「時間・場所の感覚を失う」「一度に多くのことができない」等の症状が現れる。現在、65歳以上の5人に1人は認知症といわれるように、誰でも発症の可能性があり、明日は我が身である。

#### ●認知症の人に対する周囲の接し方

周囲の人達の助けがあれば、認知症になっても普通に暮らせる場合も多々ある。そこで、認知症の人に接する場合は、自然な笑顔で視線を合わせ、「驚かせず」「急がせず」「自尊心を傷付けない」ようにする必要がある。また、声かけは、穏やかにゆっくり、はっきり声をかけ、せかささないで、相手の話に耳を傾けることが大切である。

#### ●家族には、ねぎらいの態度で接する

認知症の家族を持つと、家族ゆえに接し方の難しさがあるので、笑顔で挨拶したり、「たいへんですね」とねぎらいの声をかけたりする必要がある。

認知症サポーターとしては、その家族や友人に、認知症は病気であることを伝え、周囲の人達と共に暖かく見守ることである。

#### ●認知症になっても暮らしやすい街づくり

認知症サポーターが一人でも多くなることで、「認知症になっても暮らしやすい街づくり」につながる。

「認知症になっても暮らしやすい街づくり」につながる。多くの方々にサポーター養成講座に参加していただきたい。

#### ●認知症を支える相談窓口

区役所にも相談窓口があるが、その他、地域包括支援センター、よこはま認知症コールセンター等がある。

## 避難所宿泊体験 in 戸塚

一柳 朗

平成23年3月11日の東日本大震災後、津波・原発事故・風評被害等、日本中が多くの苦しみを受けた1年が過ぎました。

特定非営利活動法人 横浜移動サービス協議会では、昨年より被災地に福祉車両3台と共に、人員支援を継続して行っています。

その横浜移動サービス協議会主催、横浜市健康福祉局後援による避難所宿泊体験が、先般3月24日(土)から25日(日)まで、横浜市立東戸塚小学校を会場に行われました。

障害のある人もない人も、互いに尊重し、支え合いながら地域の中で生活するノーマライゼーションの理念から、当日の参加者88名、宿泊者50名の中には、要支援者(車椅子使用者)3名、視覚障害者3名、聴覚障害者1名、知的障害者6名、音声機能障害者1名)が加わっていました。

当NPO総ぐるみ福祉の会からは、私のおに宮崎浩子理事長、ボランティアの三由令子さん、福田恵一さんの4名が参加しました。体育館の宿泊会場は、午後9時には消灯となり、真っ暗闇となりました。厚着をした程度で参加し、防災シートや新聞紙を身体に巻いて体育館の板の間に横になりましたが、30

分もしない間に身体が冷えて、膝下はこむろ返りを起すし、寒さと痛みで眠るどころではなく、夜明けが待ち遠しい気分になりました。被災地の人達のことを考えると、体育館に長期間過ごされたわけで、心が痛みます。また、日頃から防災袋などに、最低限の生活必需品を準備しておく必要性を痛感しました。

## 新企画「男の料理」。その評判は？

宮崎 清泰

4月17日より始まった新企画「男の料理」の3回目(5月6日(日))、総ぐるみ福祉の会の事務所で行われましたので、参加者の皆さんの感想をうかがってみました。

この日の参加者は8人、講師は福田恵一さん。メニューは、箸ご飯、ぶりの照り焼き、里芋と冷凍豆腐のあんかけ炊き合わせ、季節の野菜添え、わかめとサヤエンドウのみそ汁、カブの浅漬けなど、凝った料理でした。

先生の手の良さに感心しているうちに出来てしまった。一人では自信がない。フライパンで作ると、ぶりの照り焼きは簡単に出来るのだね。

○多少見てくれは悪くとも、新鮮な食材を使うと美味しくできることがわかった。

○集まってがやがや作るのが気に入った。教室らしくない遊びの雰囲気がいね。

○レシピをもらったので、一品だけでも復習として、帰ってから一人で作ってみよう。

○料理の基本は下ごしらえだということを教わった。

○作るより食べるのが最高、また来ます。このように、概して皆さんに好評でした。