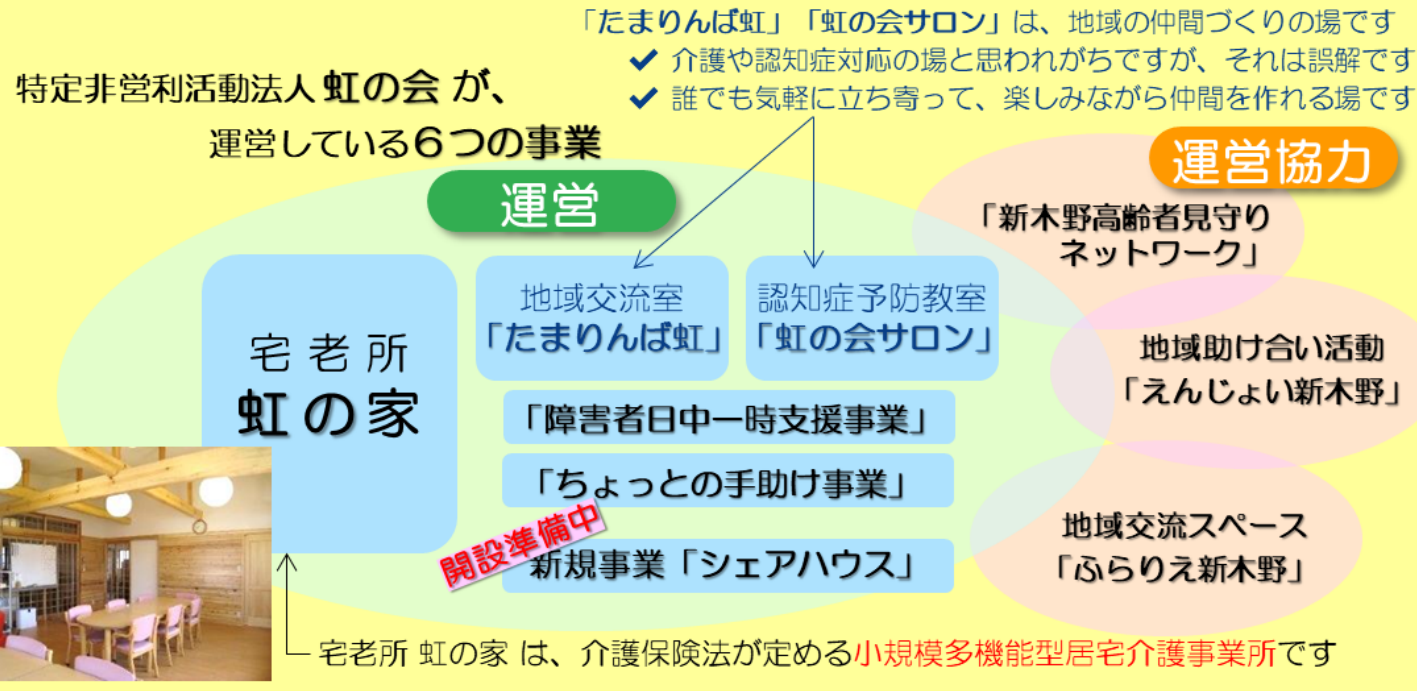




虹の会ファンクラブ通信

虹の会は

「介護が必要になっても、住み慣れた地域や家で自分らしく暮らしたい！」と望む人々の気持ちに寄り添い、地域の皆さんと共に支え合う活動をしています。



みなさんと共に助け合い、支え合い、育てられ、今年で18年

- 虹の会は2003年に設立、地域の皆さんと共に活動し、今年で18年になりました。
 - 現在 会員数は約100名、他の地域活動団体[*1]や行政機関とも協力しながら活動しています。
 - 新木地区の65歳以上人口は現在 約3,200人[*2]、これからも共に支え合っていきましょう。
- [*1]新木野高齢者見守りネットワーク、ふらりえ新木野 えんじょい新木野 など [*2] 2021年4月現在

みなさんのご支援が活動の源です

- ◆ 虹の会は営利目的の活動は行っておりません
 - ◆ この地域で安心して暮らし続けられるように各種活動を行うNPO法人です
 - ◆ ご賛同いただける方は、ぜひ入会をご検討ください
- 正会員 年会費 5,000円（総会での議決権あり）
賛助会員 年会費 2,000円

会員には 一例として…

- 高齢になっても住み慣れた環境で暮らし続けられるように、研修会や交流会の開催を計画しています
- 今年度はコロナ禍のお見舞いとして、ノベルティグッズをプレゼント
- シェアハウス入居優待制度（検討中）

特定非営利活動法人 虹の会 (虹の家内)

ご連絡はこちらまで

☎ 04-7179-3133

FAX 04-7179-3130

パソコンから

我孫子市 虹の家 検索

Eメール
niji3215@ia1.itkeeper.ne.jp



虹の会 ニュース

第62号

2021.7.1 発行

編集発行 特定非営利活動法人 虹の会
〒270-1114 我孫子市新木野 3-32-15
(宅老所 虹の家 内)
☎ 04 (7179) 3133
✉ niji3215@ia1.itkeeper.ne.jp

理事長挨拶 虹の会 理事長 井上雅博



紫陽花が色づき始めた頃になりましたが皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。この度の関係機関による新型コロナウイルス感染症対策方針を踏まえ、引き続きご利用様の安全を第一に考えた対応に努めて参ります。関係者の皆様方には、何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

虹の会 2021年度 事業計画の概要

- 1. リスクマネジメント**
感染症や自然災害（地震・水害など）が発生した場合であっても、組織が機能する体制を確立することが重要です。今年度はコロナ禍の経験なども踏まえて、業務継続計画（BCP）の策定に着手し、幅広いリスクに対応できる組織づくりを推進します。
- 2. 地域連携の推進**
東日本大震災をきっかけに誕生した「新木野高齢者見守りネットワーク」を皮切りに、この間、「ふらりえ新木野」「えんじょい新木野」といった居場所や制度が次々に誕生しました。これらは、高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるには何が必要か、という地域住民の議論の中から生まれたものであり、当会の目的を実現するためにも極めて重要なパートナーと言えます。これらの地域活動団体との連携をさらに強化してまいります。
- 3. シェアハウスの建設検討**
昨年来実施してきた虹の家利用者さんやご家族との面談を通じてわかったことは、「終末期を迎えてもできるだけ長く今住んでいる地域に住み続けたい」ということでした。これは当会会員の皆さんと共通の願いです。当会ではこの願いにこたえるために、宅老所虹の家の「通い」「泊まり」「訪問」の3つの機能に加えて、新たに「住まい」の場を提供するべく、新木野地区に高齢者のためのシェアハウスを開設することを検討しています。「住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けたい」という当会の理念を実現するためにも極めて大きな事業と位置づけ、実現に向けて努力いたします。
- 4. 人財育成**
上記3項目を達成するために、組織の運営基盤の強化が必須です。虹の会の将来を担う人材の採用、育成、定着に努めます。

宅老所ものがたり 宅老所 虹の家 所長 横山耕太

日本に介護保険制度が出来てから今年で21年。ものがたりの始まりはそれより前に遡ります。当時、介護を必要としていたお年寄りにとって、24時間365日の連綿と続く暮らしの中で、安心して切れ目なく介護が受けられる場所は、入所施設しかありませんでした。ところが、入所施設では、外出の時間、食事の時間、起床消灯の時間はもちろんのこと、お風呂の時間、レクリ



エーションの時間、果てはトイレの時間まで、何から何まで決められてしまっていたのです。自分の好きな時間に好きなことができない。トイレの時間までも！！ 介護が必要になったら最後、いままでの自分らしい自由な暮らしは諦めるしかありませんでした。

要介護状態になっても、自分らしく暮らしたいという願いは贅沢でしょうか。

いいえ、そんなことはありません。あたりまえの願いです。

しかし、当時のお年寄りやそのご家族は、自由だけれども不如意な自宅での暮らしを続けるか不自由だけれど安心な施設での暮らしを選ぶか、この二者択一を迫られたのです。「介護が必要になっても、施設に入らず、自宅で自分らしい暮らしがしたい（自分らしく暮らしてほしい）」というお年寄りやそのご家族の願い。このささやかながらもあたりまえの願いを叶えるのは、当時、至難の業でした。そして、高齢者介護に携わるスタッフは、理想と現実のはざまで忸怩たる思いがありました。そこで、この3者の思いを形にしようとする動きが起こります。

こうして、日本各地に「宅老所」が生まれたのです。

宅老所は、当時の施設介護の常識から見ると、なにもかもが型破りでした。トイレの時間はもちろん自由。食事や入浴やレクリエーションも、やりたい時にやりたい人がやればいい。気が進まない日は来なくたっていい（だって、それが普通の生活じゃないですか）。

お年寄り、特に認知症をかかえたお年寄りと関わるために必要なのは、なによりもご本人の生活スタイルや環境を変えずに支援することです。施設や制度の都合で、食事、入浴、排泄介助や機能訓練だけをしていればいいというわけではありません。しかし、そういった姿勢は当時の制度では評価されませんでした。けれども、お年寄り一人ひとりにきちんと向き合うためには、制度で評価されない部分こそが大切なのだと、宅老所の人たちは考えました。

その大切な部分とは「余計なてまひま」です。一人ひとりの生活スタイルに合わせてお迎えや送りの時間を考える。お年寄りのご家族やご近所の方に集まってもらって、各々がどんな支援ができるか知恵を出し合う。行きつけのお店に掛け合って、認知症の方でも買い物ができるよう配慮してもらう…。

お風呂に入りたくない人、家に帰りたい人、とにかくイライラしている人…どんなお年寄りにも隣に座って、だれにとっても一番幸せな答えは何なのか、わからないなりに一生懸命考えてみる。一緒に悩んでみる。そんな「余計なてまひま」が、宅老所の人たちは大好きです。

国の制度で評価されないのに「余計なてまひま」をかけるということは、つまり、貧乏です。

宅老所＝貧乏 といってもいいくらいです。ですから、営利を目的とした企業は、わざわざ宅老所の運営には関わりません。

いささか手前味噌ですが、宅老所は、お年寄りの尊厳を守るための誇り高い貧乏と言ってもいいかもしれません。宅老所の旗を掲げている事業所は、そういう思いで運営しているということを知っていただければ幸いです。

宅老所の草分けのひとつ、福岡県の「宅老所 よりあい」では、名前を決める際に「託老所」の表記にしようとしたそうです。ところが、当事者であるお年寄りからどやされたそうです。



「年寄りば託するちゃどげんことな！ あんたたちや、そげんふうになんば扱うとな！この一文字が気に喰わん！もう少し頭ば使って考えんしゃい！」なるほどそれは一理ある。話し合いの結果はこうだった。「なんか自宅に近い雰囲気だから『託』を『宅』にすればそれでいいんじゃない？」（鹿子裕文著 へろへろ ～雑誌『ヨレヨレ』と『宅老所よりあい』の人々～ より引用）

お年寄りは厄介者ではありません。

身体が衰えたから、認知症になったから、そういった理由でお年寄りを邪魔者扱いしたり、あるいは、自分とは関係のない存在だと無視したりするような社会は、若さや健康や効率や生産性だけで人を評価するギスギスとした社会でしょう。

たとえ、身体が衰えても、認知症を抱えていても、豊富な人生経験を積んできたお年寄りたちの存在は社会の宝です。宝を大切に作る社会は、きっと、誰にとっても居心地の良い社会です。

宅老所の実践には、そんなお年寄りへのリスペクトを端緒に、社会変革までをも見据えるという壮大な夢が込められているのです。

私たちNPO法人虹の会は、2003年、この新木のまちに宅老所 虹の家を作りました。虹の家は、ほかの宅老所と同様、お年寄りを託す場所ではありません。お年寄り自らが主役になれる、自宅と同じような居心地の良い空間です。全国の先駆的な実践者たちによって魂が込められた宅老所の精神は、2006年から介護保険制度にも導入されました。それが、現在の「小規模多機能型居宅介護事業」です。

虹の家は、設立当初からの取り組みを忘れずに守っていききたいという思いのもと、きょうも「宅老所」の旗を掲げて、お年寄りと一緒に、日々の暮らしを紡いでいます。



5本指靴下の効能



一昔前、5本指靴下と言えば男性が履くものといったイメージがありましたが、今では年齢、性別を問わず多くの方が日常的に利用しています。虹の家のスタッフにも愛用者が多く、利用者さんにもおすすめしているところです。

履きにくい、慣れるまでは違和感がある、といった弱点もありますが、それを補って余りある5本指靴下の効能をご紹介します。

1. 指同士がくっつかない5本指靴下は、靴の中が高温多湿になることを防ぐことができ、汗の吸収力がアップします。嫌な臭いの予防、水虫（白癬菌の繁殖）予防に効果的です。
2. 指一本ずつを常に自由に動かせる5本指靴下を履くと、血行がよくなり脳への血流が改善されます。大脳、小脳とつながる足の指にある反射区という部位をしっかり動かせることから、脳を活性化する効果があると言われています。
3. 血行がよくなることから、冷え性の改善にも効果があると言われています（重ね履きをすることでさらに効果アップ）。足のむくみの解消、免疫力アップ、安眠効果も期待できます。
4. 縮こまっていた5本指が広がり全指をしっかり使って歩けるため、外反母趾を予防し改善できます。
5. 5本の指を使って歩くことで筋肉が正しく使われバランスが取れた体重移動ができるため、身体のゆがみを正して腰痛や肩こりが改善します。また、転倒予防の効果も期待できます。足元に不安を感じたら5本指靴下をお試しください。

