

### 中部地域包括支援センターだより

#### 『見守り』という言葉について

中部高齢者見守り相談窓口の永瀬です。中部地域包括支援センター併設の職員 2 名の小さな部署名に『見守り』とついています。常々思うことがあります。『見守り』という言葉の響きが、みなさんの期待値や取り組みへのハードルを上げてしまっているのではないかと思います。『見守り』なんだから警備会社のように駆けつけてくれる、毎日電話をくれる、災害時、助けてくれる…そんな期待に溢れた言葉をいただきます。

見守り相談窓口の主な業務は三つ、①戸別訪問・中部地区の主に 75 歳以上の世帯又は単身者を訪問し、日常生活のお話を伺い、緊急連絡先の登録をお願いしています。(各地区順次回っております。訪問までに時間を要しますことをご容赦下さい)②見守り協力員(ボランティア)活動「お元気ですか？」と訪問や電話で声かけを行う活動です。担い手の養成研修を行っています。③地域で高齢者をさりげなく、ゆるやかに、ちょっとだけ、気にかける…地域のみなさまと高齢者のつながりづくりを応援しています。『見守り』をしましよとなると、ハードルが上がるようですが、特別なことではなく、「まずはあいさつから」地域住民同士のつながりを一緒に考えてみませんか？

住民同士がつながり、困った時に、見守り相談窓口や地域包括支援センターにもつながる仕組みが、住み慣れた地域で生活するために大切なのではないのでしょうか。

見守り相談窓口の業務にご興味のある方は 042-357-8877 までご連絡ください。 中部高齢者見守り相談窓口 永瀬一郎

### 福祉亭からのお願い

福祉亭はNPO法人として新たな会員も募集しております。一般会員会費は年間 1,000円です。「福祉亭応援団」として、ご参加いただければ有難いです。

なお、法人の皆様には、賛助会員としてご支援をお願いしております。

皆様の支えによってはじめて地域での活動ができますので、よろしくご協力をお願いします。

### 令和7年3月の福祉亭

2月22日の午後パルテノン多摩で健幸まちづくりのシンポジウムがあった。この回は、“住みなれたまちで暮らし続けることを支えるために”をテーマに議論がされました。阿部市長他元高石市長(大阪)、UR と障害者リハビリ研究所が登壇した。

事前に永山地区で実証実験を行った試作車の模様をネタにして元高石市長(現つくばウエルネスリサーチ)の阪口さんは当日の昼食を福祉亭にみえられ、永山地域の現場を体感。レクチャーの背景として福祉亭のファザードをスライドで示された。高齢者のアクセスを支えるため、こうした機器の活用が早期にのぞまれます。

“「移動の不安を抱えない」未来の外出“をめざした試みとともに、”トイレのタイミング“までもが“アプリでそっとお知らせ”という未来の高齢化社会の課題解決提案のシンポでした。

本事業は、内閣府の「戦力的イノベーション創造プログラム(SiP)」と多摩市が協力し進めているということです。(元山)



# 俳句

- ・ 咳をして労り合へる二人かな  
凡中
- ・ うらうらと春のあけぼの大地萌ゆ  
白和
- ・ 雨水かな夫の墓石名撫つるかに  
光子
- ・ 大寒や負けん気なれば軽き足  
量子
- ・ 終りたしされど嬉しき賀状かな  
紬
- ・ この星の自転公転独楽回る  
帆揺
- ・ 街道に延命地藏四方の香  
うらら
- ・ 投げやりな心捨てたき初菝  
とめ
- ・ 平等や金持ち貧乏年明けなり  
裕作
- ・ 堂々と孤独を競う冬木立  
董
- ・ 駅伝や汗と涙と空っ風  
彰花
- ・ 弾かれし独楽の感觸八十路の手  
ゆう
- ・ 少年の遊び真剣けんか独楽  
花野

## 僕は犬である

### 浜崎登志子

僕は犬である  
あるじに大切に育てられている  
お隣りのおばあさんの家に毎朝行く  
裏庭の木柵の下からノコノコと歩いていく  
僕はお隣りのおばあさんと同じように  
年を重ねてきた

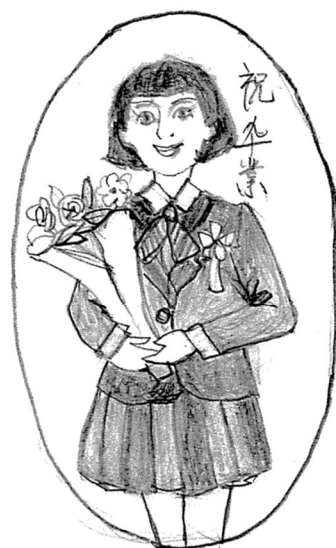
僕はお隣りのおばあさんが好きだ  
おばあさんはいつもササミを一本だけ  
おやつにくれる  
それ以上はくれないが  
僕の体のことを思ってたど知っている

僕はおばあさんのそばにいつも居たい  
どこへでもついて行きたい  
おばあさんが2階に行く時に  
若い時はトントンと走って上れたのに  
今では  
おばあさんと同じように  
コットンコットンと上る

2階の窓からいつも外を見渡す  
人間が歩いているとじっと人間を見る  
おばあさんが  
「世の中はどんな風に見えるの？」と  
聞いてくるから  
僕は右左と何回も見下ろしながら  
「不思議だなあ」と思っている

おばあさんは僕のこと解ってくれているのかな  
僕は言葉をしゃべれないけれど  
おばあさんのことは解っている  
僕は人間が大好きである  
特におばあさんが大好きである

「おばあさん明日の朝も僕来るよ」



川口さん



私はフランスと日本の公営住宅（UR）と都営住宅における高齢化を研究しています。お年寄りが多く、都営住宅もありますので多摩ニュータウンが面白いです。2024年9月から12月まで、永山や諏訪や豊ヶ丘のお年寄りの住民にインタビューをしました。家を訪問しました。その研究を手伝われた方に「ありがとうございました」と言いたい。本当にどうもありがとうございました！フランスの研究者の考えを伝えました。一緒に話し合えるかもしねません？

まず、部屋の使い方には、二つありました：布団とベッド。布団派の方にとって、それは朝と夜に運動する場にもなります。ベッド派の方によると、背中が痛い時に便利です。若い方もベッドの方が好きです。フランスには、ベッドしかない。簡単ですね。どちら派にいますか？布団が消えると思いますか？

住民は室内の設え（特にURの場合）を変えました、例えば広くて明るい部屋のために襖戸を取り外す、とても面白いと思いましたよ。暮らし方に合わせて、その古い家が住民の方に合うように変わる。URはそういう変更について興味があるかもしれません。

また、永山や諏訪のお年寄りの住民はバスをよく使って、多摩の他の場所に行きます。バスで、住民はお買い物はどこですか選びます。どこが一番おいしい肉と魚があるかとか、永山駅か、多摩ニュータウン駅か、とか。。。私にとってそれはとても面白いと思いますね。都市計画家に対して大事な情報だと思います。どう思いますか？

自己紹介：Marion Ille

私はマリオン・イルです。月曜日と水曜日に福祉亭でボランティアです。フランスの都市地理学研究者です。東京に一年前から住んでいます。今は、東京都立大学に所属しています。私は公営住宅と社宅とUR住宅を研究しています。フランスの住宅や日本の住宅を比較しています。

助けてくれてありがとう！おもしろいです！福祉亭で皆さんにお会いできて楽しいです。皆さんと話すのが好きです。少しずつ日本語を勉強しています。

## 飛梅を見た「まち歩き」 志摩半次郎

建国記念日の2月11日、「福祉のネットワーク永山」の活動の一つである「まち歩き」に参加して東京・世田谷の羽根木公園に行くと、菅原道真ゆかりの飛梅が咲いていた。私には思いがけないことだった。それで「見るべきものを見ることができた」と満足した。

羽根木公園は紅梅が270本、白梅が380本、合わせて650本を数える都内でも屈指の梅の名所。第「46回せたがや梅まつり」が開催中だった。園内は家族連れなど大勢の人出で「まち歩き」の一行と一緒に昼食を摂る場所は確保できそうになかった。それも2時間ほど自由行動となった。私は1人で歩き、柵に囲われた紅白一對の梅の前で足を止めた。柵の中に以下の通り記した碑が立っている。

「飛梅とは菅原道真にまつわる梅の伝説に登場する梅のことです。平安時代、時の右大臣である道真が大宰府に左遷となり京を発つとき日頃大切に育てていた梅に向かって ちちふかば にほひをこせよ 梅のはな あるじなしとて春なわすれそ と詠むと、梅は主人を慕って大宰府まで飛び、根付いたということです。この紅白一對の梅は、その飛梅の分身で梅の木がある大宰府天満宮から寄贈されたものです」。





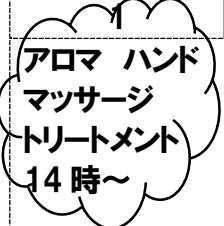
その後、観梅を続けていると、「第45回せたがや梅まつり俳句入選作品」という文字が目にとまった。今年の「梅まつり」の期間中に募集した俳句の秀作が掲示されている。特選が9句あり、その中にく飛梅や同郷といふ座標軸と飛梅を詠んだ句があった。

実は私が「まち歩き」に参加した目的の一つが梅を季語に俳句を作る吟行だった。東寺方の老人福祉館で開いている「まほら会」という句会の季題が梅だったからだ。何とか飛梅と梅まつりを季語にした句を詠み、10人が参加した句会に投句したが、誰も選んでくれなかった。

それとは別にく訃報入る供花の如くに梅咲きぬ」という句を投句したが、こちらは先生も選に入れ、メンバーも2人が選んだ。静岡市で暮らしていた93歳の義兄が亡くなり、週末の2月15日に通夜、翌16日に告別式が行われることになっていた。それで羽根木公園の梅を見ながら義兄の追悼句を詠もうとも思っていたのだ。

初めて飛梅を見たり義兄の追悼句ができたり「まち歩き」に参加してよかった。そう思った半日となった。

永山福祉亭 2025年3月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの日

日	月	火	水	木	金	土
						
2 休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	3 お茶のみ交流	4 お茶のみ交流	5 お茶のみ交流 唱歌 14時～	6 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	7 手芸の会 10時～ 介護予防体操 14時～	8 お茶のみ交流
9 休業	10 若人塾 お茶のみ交流	11 お茶のみ交流	12 お茶のみ交流	13 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	14 お茶のみ交流 うたの会 13:45～	15 お茶のみ交流
16 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	17 ハンドマッサージ 14時～	18 お茶のみ交流	19 若人塾 近藤さんの 相談日 唱歌 14時～	20 休業 春分の日	21 お茶のみ交流	22 茶話会 堀澤さん 14時～ 楽しい数独 西田さん 14時～
23/30 休業	24/31 若人塾(31日) お茶のみ交流	25 お茶のみ交流	26 お茶のみ交流	27 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	28 お茶のみ交流 うたの会 13:45～	29 お茶のみ交流

永山福祉亭 利用可能時間 10～17時 (但し、火曜日は10時～16時です)

カレンダーの予定は多少変更があることがあります。ご了承下さい。定食は日替わりでご用意しております。毎日の定食は日替わりのメニューで温かいご飯とおかずと味噌汁がついています。お召し上がり下さい。