

特定非営利活動法人

Newsletter

介護の社会化を進める

MIYAGI

一万人市民委員会宮城県民の会

第136号

【令和3年1月1日】

※※※※※※ 発行人 ※※※※※※

特定非営利活動法人

介護の社会化を進める一万人市民委員会宮城県民の会
代表理事 佐藤 年夫



明
けまして
おめでと
うござい
ます
令和辛丑
元旦



新年を迎え、当会の原点と立ち位置を振り返り、コロナ禍の活動を考える

代表理事 佐藤 年夫

明けましておめでとうございます。

会員の皆様方におかれましては、お健やかに新春をお迎えることと存じます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

昨年は、コロナ・コロナで明け暮れた年でした。新型コロナウイルスは、世界中に感染拡大し日本そして東北においても、宮城県は、連日感染者が確認されており誠に憂慮される事態です。当会の調査活動も昨年2月以降中止になり、再開されたのは、地域密着型サービス外部評価が昨年8月から、介護サービス情報の公表制度の調査が11月となりました。この間、活動休止を余儀なくされ、経営的にも大変な状況でした。

さて、当会が設立されてから、今年で早や24年目になりました。

年頭にあたり、改めて当会の原点を振り返り、調査活動の立ち位置を考えてみたいと思います。

一つ目に当会は、介護保険がスタートする前の1997年1月24日に結成されました。その目指すものは「介護地獄からの解放」でした。それ

が現在は、新型コロナウイルスの感染拡大によって、介護サービスの利用が制限され、利用者や事業者に深刻な打撃を与えています。「コロナ禍からの解放」が現下の最重要課題です。

二つ目に、私自身の長い調査活動の経験から思ってきたことは、当会の「調査活動の立ち位置」はどこにあるのであろうかということです。そこで感じてきたのは「介護サービス利用者の味方であり、理解者である。介護サービス事業者には、支援者であると同時に、建設的な批判者でもある」ということです。

皆さんはどうお考えでしょうか。また、昨年7月の地域密着型サービス外部評価の審査委員会で、認知症の専門医の委員から言われた言葉が思い出されます。それは、一万人市民委員会の調査は、「介護のプロの目線ではなく、一般市民の目線、素人目線でやってほしい。それが介護のプロが見落とす視点なので・・・」ということでした。改めて心したいと思いました。

コロナが一日も早く終息し、元の日常生活を取り戻すよう願って、年頭のご挨拶と致します。

～～ 第4回一万人市民委員会地域交流会 ～～～

「人生100年時代を楽しく、明るく生きる健康セミナー」を開催

令和2年9月30日(水)13時～15時まで利府町コミュニティセンター大会議室において、会員12名、地域の方8名、利府町中央地域包括支援センターの方1名と計21名が参加し「人生100年時代を楽しく、明るく生きる健康セミナー」が開催されました。

今回で4回となる「健康セミナー」ですが、コロナ禍の元、マスク着用、手消毒など感染予防対策を徹底して実施されました。

人生100年時代を迎え「現役80歳時代に向けた健康セミナー」をメインテーマとして、第1部は「日常の健康管理と健康診断の重要性」と題して、講師に社会医療法人将道会総合南東北病院PET高度医療センターマネージャー佐伯悟氏、第2部は「最後まであきらめない最先端がん治療」と題して、社会医療法人将道会総合南東北病院PET高度医療センター健診エリアリーダー中島俊一氏を講師に迎えて行われました。

第1部:「日常の健康管理と健康診断の重要性」

マネージャー 佐伯 悟氏

人生100年時代が到来しました。100歳までの生存を想定すれば80歳を現役で迎える事が課題である。不健康な状態で長い間過ごすことを避けるためには日常の健康管理が重要な要因です。

健康の3大要因として「身体が元気で(身体的要因)、心は明るく落ち着いてゆとりがあり(精神的要因)、経済的にも満たされている(経済的要因)」が挙げられます。これら3つの状態が揃ってこそ！本当の意味で「健康」であると言えます。

また、これからの社会の動きは、スマートフォンと家電、センサー利用などによるスマート生活の普及や医療診断のオンライン化等明らかに快適・楽・便利な方向に向かっているとと言えますが、個人の幸福感に繋がるかは別問題である。

まとめとして、現役80歳時代の基本3項目として①人生の目的(目標)を持つこと②よく眠ること ③よ



く笑うこと が挙げられます。

また、現役80歳時代の日常3項目として①毎日10分の運動すること②1日プラス70gの野菜をとること③禁煙すること が挙げられます。

「幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ」

皆さん何らかの形で社会との繋がりを持って、大いに笑い、よく寝て健康で自立した生活を送って下さい。



第2部:「最後まであきらめない最先端がん治療」

健診エリアリーダー 中島俊一氏

第1部に関連して、健康寿命を延ばすための「生活習慣病」については対策が立てやすく、「がん・認知症」については対策が難しいものとなっています。

現在、がんの標準治療は・手術療法・放射線治療・化学療法の3種類の組み合わせで行っていますが限界があります。

そこで最新医療である「切らずに治療できる究極のがん治療陽子線治療」が着目されていることの説明の後、各治療の受診・健診の選択の際には、より良い決断をするために、専門的知識を持ったセカンドオピニオンを活用すると良いでしょう。

最後にがんの早期発見は助かる時期です。

PET検査はがんの確定診断のついた方には健康保険適応の病期診断・治療効果判定を目的とする検査で、健康な方がこの検査を受ければ早期発見に繋がります。



がんの早期発見のために痛みや苦痛もほとんどなく全身を一度に調べることができるPET検査をぜひ受けることを勧めます。

また、笑うことで得られる効果やストレスを解消するには、ストレス（ストレスの原因）と向き合う事の必要性、等々……

講演後、聴講された方々から次のような感想が寄せられました。

- ・分かりやすいお話しをありがとうございました。長生きするためには社会性も大切と理解しました。
- ・現役80歳時代、よく笑い、よく寝るお話し、何より元気が出ました。標準治療と先進医療の違いが分かりました。
- ・普段からの健康管理を意識することにより、人生を有意義に過ごすことができる基本項目を改めてご教示頂き、今後の生活に継続的に役立てていきたいと思った。
- ・最初から最後まで非常に分かり易く、これまでの考え方が、物事を難しくしていたことに気付かされました。がんに関する知識が深まった(自分自身の意識として) 等々



第1回から3回までの健康セミナーは、健診エリアリーダー 中島俊一氏お一人によるセミナーでしたが今回は、マネージャー 佐伯 悟氏が加わりより充実した内容となりました。

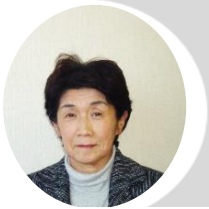
仙台市以外では初めての開催となりましたが、地元の地域支え合い委員の奔走により綿密な情報収集・広報、地域包括支援センターとの緊密な連携に取り組み成功裡に終了しました。

「一万人市民委員会地域支え合い委員会」では、これからも地域に出向いての『健康セミナーと会員交流会』を継続して開催していく予定です



年男・年女は毎年各家にやって来て豊作や幸せをもたらす歳神様の加護を多く受けることができる縁起の良い年です。また、丑年生まれの方は温厚な性格で頭の回転が良く、努力を惜しまず、我慢強い性格の持ち主とされています。

そんな当会の年男・年女にあやかって「我慢(耐える)」、「これから発展する前触れ(芽が出る)」というような年になるよう「今年の抱負」を寄せて頂きました。



“キョウヨウ”と“キョウイク”

土屋 伊都子

コロナは収束するでしょうか。不安だらけで向かえた今年。こうありたいと思うことです。

失った若さや体力を数えるより、今できることを数えて感動する毎日でありたい。年齢を言い訳にしないように。「今さら」「どうせ」「もう遅い」は言わないように。

七十歳過ぎたら“キョウヨウ”と“キョウイク”が大事と「今日、用がある。」「今日、行くところがある。」そんな日々を過ごせるようにして生きたい。

来年こそは…

島田 廣子



来年こそはと早々十月に、三年日記帳を購入しました。毎年元旦から日記をつけ始めるものの、一年を通してつけることができたのは今まで一度もありませんでした。一～二ヵ月位続けて三ヵ月ストップ、思い出し続けてまたストップの繰り返しでした。

そろそろ自分の生き様を子供達に残しておいてもいいかなと思い三年日記をつけることにしました。元来怠け者の私ですがここに宣言させて頂いたので、続けられると思います。

いつか通るかも…

川向 実千子



お世話になって一年半、各施設を訪問して「介護環境の改善」について自分の気づかなかったこと等、様々なことを学びました。今後は、皆様の足手まといにならない様、微力ながら努力したいと思います。自分もいつか通るかもしれない道(お世話に?)、「職員の明るさと、入居者の笑顔を大切にする施設」少しでも関われば嬉しいな…頑張ろう。

「故大川代表との出会い」

武田 友好



平成十七年、当時の富谷町民生児童委員会での会合に来賓として出席なされた時でした。

一万人市民委員会宮城県民の会の理念と目標についての講話があり、その内容に感銘を受けた同志三名で懇願して、お許しを得て入会しました。

平成十九年より調査員として各事業所様と触れ合うことにより介護等について色々と知識を得て、調査活動と合わせて富谷市の健康福祉総合支援センターの運営協議会で調査相談事業等関係者として市民の皆様の福祉健康の向上に努めています。



毎日イキイキ…

馬上 敏子

「健康で、毎日イキイキとした生活」これが私の目標です。

今日、令和二年の健診結果が届きました。右肩上がりの体重と腹囲の数値に“ギョ!!”新型コロナの所為にし、食に走った自覚があります。

一年かけて体重を1kg減らす。これが抱負です。対策は、毎朝の散歩に「多賀神社参拝」を加えます。これで五千歩です。

目標達成できるよう食生活や運動習慣の見直しを行います。

季節からの招待状

村田 耕造



「小さな秋見つけた」十月十六日桜の木々が取り囲む三神峯公園を中心に開かれた自然体験活動。

天気は快晴、落ち葉の音がヒラヒラと舞い降り、最初に楽しんだのが「フィールドビンゴ」木の葉や樹形などを探し当てる活動「クヌギ樹上に油虫の密を求め密胃に蓄えて巣に持ち帰るアリ発見」新鮮な命の営みに実感させられた話が盛り上がる。四季を通じて様々な自然と関わりながら、生き物が大きな役割を果たしていることに気づかされたり、活動を通して私たちが共に生きていることの大切さを身に染みて感じたと思います。

『「三神峯散策はピッタリ」の内容だったと思います。』
「せっかくの「森の美術館」季節からの招待状の時間

が足りなかったものの次回への期待になったと思いますので是非来年にと思っています。』

「素敵な企画をして下さり皆さん開放感と解放感を味われたように感じました。本当にありがとうございました。』

横森町内会サロン元気はつらつクラブの参加者の声でした。活動を通して思うことは、今以上に元気になられ生き方を感じてもらえたらと思います。

去年に聞き続き、今年も心を密にして内容を充実させたいと願っています。

【 干支の話 】

干支は十干(甲乙丙丁戊己庚辛壬癸)と十二支(子丑寅卯辰巳午羊申酉戌亥)の2つをまとめたもので、十干は10個の物、十二支は動物12体を表しています。十干は10年で1周り、十二支は12年で1周りしますので、全く同じ十干と十二支がくるのは10と12の最小公倍数である60年後となります。これが「還暦(60歳)」の意味です。また、十干は「木(甲乙)、火(丙丁)、土(戊己)、金(庚辛)、水(壬癸)」の5行に分けられ、これを更に「兄(のえ)」と「弟(のと)」に分けられています。従って「甲」はきのえ、「乙」はきのと、「丙」はひのえ、「丁」はひのとのように各文字の訓読みとなります。ちなみに今年の干支は「辛丑(かのえ)」です

新調査員を迎えて

活動体験のなかから ①会員になったきっかけ、②介護・福祉について思うこと、③訪問調査をして感じたこと、④趣味・特技 についてコメントを寄

活動の更なる充実に向けて



夢を持って過ごせるように…

熊谷 明美

- ①調査員として活動している方から話を聞いた事と仕事に関心がありました。
- ②まだまだ周知されていないと感じています。介護・福祉にはその人らしい生活を送るという考え方があります。しかし実際はしほりもあり今までの生活とはいかなない事も多いと感じています。それでも笑顔で過ごせるよう介護・福祉に関わっている方も皆、夢を持って過ごせるような介護・福祉であってほしいと思います。
- ③研修後、訪問は1件なのでまだ研修の感覚です。外部評価では一人一人の人生がその場所で過ぎていくそれをサポートする方たちのやるべき事がほんとに多く素晴らしい仕事をしているのだなと思いました。調査員としては訪問までの準



より良い施設を目指して欲しい

堀川 禎則

- ①このような仕事や団体があった事も知らないうちでしたが、T・阿部さんの紹介です。
- ②私たちも、先々お世話になるでしょう。良い施設であってほしい。
- ③施設によって、調査への対応も違いますが、より良い施設をめざしてほしいものです。
- ④首ふり3年と言われる尺八に入門したばかり。
※ライフワーク的に北上川の河岸歩きに挑戦中。

備その後のまとめなど仕事の多さにビックリです。

- ④K-P O Pの追っかけ現在の状況でできていないのが残念です。

避けては通れない…

渚 敬司



- ① 知人からの紹介です。障害児教育や介護の経験が活かせると思いました。
- ② 高齢化社会の今、避けては通れないことだと思います。誰かに任せるのではなく、すべての世代が取り組むべき問題だと思っています。
- ③ 施設のサービス向上を常に念頭に置いた調査だと感じています。共に考えようとする姿勢も伺えます。介護のプロから聞き取るので、知識は必須と考えています。
- ④ 趣味:犬との散歩、スポーツ観戦、
特技:バスケットボール、スキー



要求される自助努力

佐藤 智子

- ① 代表理事の方に手伝って、講習会に出席して簡単なことだからと言われたのが始まり。
- ② コロナ禍と災害で国家予算も使い過ぎているため私たち高齢者は、今まで以上に自助努力が要求されるようになると思う。
- ③ コロナ禍でも入居者の方に喜んで頂けるように日々努力している職員の方には敬意を表したい。
- ④ 退職後から和裁-水泳(泳ぐことが出来なかったためクロール・背泳 25m練習中)



医療・施設の充実

佐藤 百代

- ① 現会員の森みさを様よりご紹介いただきました。
- ② 2025年には団塊の世代も75歳代を迎えることで、国の政策の医療施設の充実を多いに望みます。
- ③ まだスタートラインに立ったばかりだが、訪問させ



100種の野菜育成を目指して

山中 幸雄

- ① きっかけは佐藤年夫さん(現当代表理事)からのお誘いです。
- ② 現役時代転勤先で多くの方々に助けられ支えられてきました。恩返しが出来たらと思い、市民後見人を目指しました。(市民後見人としての活動はシニアライフアドバイザー松本すみ子さんのHP内「はつらつセカンドステージ」第52回で紹介されました)この思いは市民後見人としても、今回の調査員としても私の活動の原点です。
- ③ 出来るだけ早く多くの利用者の声が直接聞けるような日が来ることを待ち望んでいます。
- ④ 家庭菜園を楽しんでいます。100種の野菜を育てるのが目標です。(現在80種類かな?)

訪問調査の必要性

堀川 恵美子



- ① 「一万人…」名前だけは知っていましたが、何も知らずに阿部武治さんに勧められて会員になりました。
- ② だれしものが通る道!! 人生の最後がより豊かに過ごせるように、より充実した福祉が必要だと思います。
- ② 施設の種類の多さに驚いています。まだ、何も分かりませんが施設の質の向上の為にも訪問調査の必要性を感じます。
- ④ 初心者のコカリナ! みんなでの演奏が楽しいです。

ていただいた施設では、助けを必要とされている利用者の個別対応をしっかりとされていると感じた。

- ④ 趣味:読書(現在は忙しくゆっくり楽しむ時間が無い。)
特技:別になし(歌うことが好きです。)

理事会模様

評価・調査活動模様

◆2020年度第3回理事会

★令和2年10月22日(木)、仙台市生涯学習支援センターにおいて第3回理事会が開催されました。

主な審議事項、活動報告は次のとおり

審議事項

・事務局からの審議事項の提案はありません。

報告事項(7月29日以降)

1) 各事業の進捗状況報告並びに提案、審議事項について

1. 地域支え合い活動
2. 情報の公表制度訪問調査
3. 地域密着型サービス外部評価調査
4. 福祉サービス第三者評価調査
5. みやぎ介護人材宣言認証制度第2段階確認調査

2) 広報、財政、組織、総務関係について

3) その他

(詳細については事務局備え付けの議事録を閲覧願います)

『フォローアップ研修会』模様

★令和2年11月26日(木)NPOプラザにおいて令和2年度第2回外部評価フォローアップ研修会が開催されました。

主な内容は次のとおり

1. 外部評価調査実施の流れ(主任調査員の取り組み)・報告書作成について
2. 調査報告書の記入語句事例集について
3. 県のガイドライン(追加項目の一万委員会委員会で共有したい質問)の話し合い
4. コロナ禍の中での調査に当たり、困っていること等

5. その他・質疑・応答

6. 事務所からの連絡

資料1、外部評価調査実施の流れ他

資料2、調査報告書の記入語句事例集他

資料3、地域密着型サービス外部評価ガイドライン見直し事項他

今年度の評価・調査活動はコロナ禍の中これまでの事業所訪問調査に加えテレビ電話方式リモート調査、提供頂く該当書類、画像などを確認する全書類郵送調査の三つの調査手法で活動を進めております。

事業所訪問では自身の健康チェックシートを提示して、事業所の協力による短時間調査に努めております。

リモート調査では事前接続テスト、提供された書類などの事前確認を行い本番調査時間の短縮に努め、全書類郵送調査では事業所提供書類を読み込み確認ができない項目のみ当日提供依頼するなど3方式とも事業所の協力、調査員の連携で円滑に進行しています。

各調査活動の進捗状況は次のとおりとなっています。

- ①「情報の公表」調査:調査予定事業所 609(訪問 56%、リモート調査・全書類郵送 44%)、進捗率 65%
- ②地域密着型サービス外部評価調査:調査予定事業所 142(訪問 84%、リモート調査 16%)進捗率 55%
- ③福祉サービス第三者評価:調査予定事業所 2、進捗率 50%
- ④みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度第2段階確認調査:調査予定事業所:10、進捗率 50%





人生の半分を過ごした宮城から大阪を想う

会員 相馬由美子

還暦を迎えた時に思ったこと。「大阪にいた年月と同じだけ宮城県に住んだんだなあ…」と。

二人の子供が幼かった頃、夫の転勤で知り合いが誰もいない仙台にやって来ました。

あれから35年。今では宮城にすっかり溶け込んで、老後を迎えようとしています。

そんな私から大阪の楽しみ方をお話します。

まず、道を尋ねてください。

駅の改札口の係員や信号待ちをしている兄ちゃんに。きっと誰もが親切に道を教えてくれます。途中まで案内してくれることもあります。大阪人は世話焼きです。ホントです。怖くないです。

電車に乗ってください。

乗客はおしゃべりです。おばちゃんはもちろん男子高校生もおしゃべりです。ホントです。

うるさいけど面白いです。

大阪のソウルフードといえば粉モンでしょう。お好み焼きとたこ焼きの他にもう一品、「イカ焼



き」があります。イカポップではなく、小麦粉とだしの生地にはイカ下足を混ぜてプレスして焼き上げたものです。美味しいのに何故か全国に広まりません。残念です。大阪駅前の阪神デパート地下1階フードコートで食べられます。

肉といえば牛肉を指します。

だから「肉まん」ではなく「豚まん」と言います。お薦めは『551蓬莱』の豚まんです。安くてうまい。

好き嫌いはあるでしょうが、大阪はせっかちで騒がしい愛すべき町です。コロナが収束したら、是非行ってみてください。

【編集後記】

明けましておめでとうございます。

昨年は、コロナ禍でオリンピックも延期、行政・経済は勿論、私どもの調査に関しても大変な一年でした。

今年はワクチンが完成しコロナも落ち着き、東京オリンピックが無事開催できるよう祈るばかりです。

? 回目かの年男・年女の皆様おめでとうございます。今年は心身ともに健康第一の精神で、新たな目標に向かって挑戦して下さい。

「昨今、毎日のように高齢ドライバーの事故が起きております。私も先月「運転免許高齢者講習」を受けてまいりました。運転には自信を持っておりましたが、思っていた以上に動体視力が低下していることを気づかされ、今一度気を引き締めてハンドルを握ろうと感じてきた一日でした。」

今年も編集委員一同、会員の皆様に必要な情報を的確に、また楽しく読んで頂けるよう精進してまいります。引き続き皆様方からの情報提供等お待ちしております。

工藤

◆◇よろず相談会のご案内◆◇

法律、成年後見関係の分野に限らず、会員やその家族、知人の方がお持ちの生活全般に関わる「困りごと」「悩みごと」などなんでも相談会です

2021年(令和3年)1月から4月までの開催日程は下記のとおりです。

☆開催日程

- ・1月22日(金) 相談役 安田廣治司法書士
- ・2月18日(木) 相談役 武田貴志弁護士
- ・3月18日(木) 相談役 安田廣治司法書士
- ・4月20日(火) 相談役 武田貴志弁護士
- ・5月21日(金) 相談役 安田廣治司法書士



特定非営利活動法人
介護の社会化を進める
一万人市民委員会宮城県民の会

編集委員

荒井 勝子 柏倉 勝 兼平 幸雄 工藤 俊廣
曾根 務 出口 香 前田 泰子