



## 感謝



専務理事 仲野 紀夫

令和2年度はコロナ感染対策を講じながらの活動でした。

厳しい環境下、重点活動項目の地域支え合い推進並びに高齢者、子ども分野など福祉事業所の評価・調査活動で関係行政機関や事業所の方々のご支援、ご協力を頂きました。御礼申し上げます。

会員の皆様方にはこれまでと異なるコロナ下で感染防止対策を徹底した活動を展開して頂きました。感謝いたします。

地域支え合い推進では昨年からはじめた各地域での会員間交流と介護・健康の情報提供会の4回目を9月に利府町で開催しました。詳細は1月発行第136号をご覧ください。

福祉関係事業所の評価・調査活動ではコロナ感染防止対策として、行政の調査前アンケートなどの事業所意向に基づき、昨年度まで行ってきた訪問調査に加え、非接触調査手法としてテレビ電話方式リモート調査、全書類郵送調査の3種の手法で対応しました。

訪問調査では体温など調査員の体調を申告する健康チェックシートを事業所に提示し、協力を頂きながら短時間での調査に努めました。

非接触調査では事前の事業所との接続テストや提供書類の確認及び要確認項目リストアップなど準備を丁寧に行い、円滑な調査が

図れました。訪問調査とは異なる調査手法でしたが、調査員間、事務局との円滑な連携で完了できました。

情報の公表調査など各調査の事業所数は別頁の事務局だよりをご覧ください。

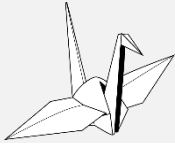
宮城県のコロナ感染者が連日確認され憂慮される事態が続いております。

3年度もコロナ下での評価・調査活動が考えられます。2年度の調査員報告書並びにアンケート集約及び聞き取り、研修会等での意見交換などから課題をピックアップし対策の共有化を図りたいと考えています。

令和3年度は介護報酬改定・介護保険の見直し時期です。報酬見直しでは若干の報酬増が見込まれますが、施策関係では「感染症や災害への対応力強化」などが加わりました。

改定時期毎に制度の複雑さ、使いにくさや利用者負担増など「制度あって介護サービスなし」の状況が続いております。諦めず利用者の立場からの声を伝え続けたいと思います。

令和4年は当会結成25周年です。理念の実現に向け四半世紀にわたり各種活動を展開し幅が広がっております。更なる当会の発展・維持に向けた活動に会員の皆様のご支援、ご協力をお願いします。



# 人生100年時代へ



コロナ禍の中で、対面取材がままならない事から今回は電話により、①健康法②大切にしていること③何か活動していること④これから挑戦してみたいこと、についてインタビュー形式で取材しました。(インタビューアは出口 香編集委員)

## 目くばり、声かけ

会員 根本 幹雄



- ① 身体の健康は食事・睡眠・運動に気を配っている。食事は好き嫌いなくバランス良く食べ、食べ過ぎず腹八分目を心掛けている。運動は毎日起床後に行うストレッチを継続している。
- また、心の健康はメンタルを高めるために、会話で家族とのコミュニケーションを大切に、電話やメールで親類や友人と交流を図るように努めている。最近ではコロナ禍で身体と心のバランスの重要性を、再認識している。
- ② コロナを感染拡大させない・うつらない・うつさないために、手洗いや消毒等の予防策を徹底している。また、万が一感染しても重症化しないよう、免疫力をあげるように心掛けている。コロナ禍で会えない分、強い繋がりを感じ、相手の大切さに気付かされた。なんといっても基本は「健康」を痛感している
- ③ 一万人と地域支え合いの活動は、張り合いがありライフワークになっている。広い視野を持ち、地域社会の動きに意識を向けて情報収集し、日々目標に向かって精進し、町内や近隣住民に目を配り、声かけなどをして、地域に役立つように心掛けている。
- ④ 常にアンテナを張り情報をキャッチし、一万人と地域支え合いに繋がれば良いと考えている。会の現状維持と、より一層の盛会に努めている。

## 繋がりを絶やさない

会員 金野 清



- ① 食事内容に気を配り3食しっかり食べるが、食べ過ぎず腹八分目を心掛けている。また、3年ぐらい前から週3回、職場(コミュニティセンター)の施設のついでに3~4キロを歩いている。もう一つ持病があるので月1回通院し薬をもらい血糖値を計り、かかりつけ医と繋がりをもっている。
- ② 退職して会社や職場の同僚から、電話等の連絡が来なくなり寂しさが募り、人との繋がり大切さを痛感したので、地域や町内のサークル活動等に積極的に参加し、仲間とコミュニケーションを図り、繋がりを絶やさないように努めている。また、あえて用事を作り、退屈にならないように心掛けている。
- ③ 地域の老人クラブで総務として夏祭り、敬老会、クリスマス会、新年会等を行っている他、町内会では役員として月1回のゴルフ、週1回の麻雀、カラオケ等に積極的に関与している。
- ④ 脊柱管狭窄症で長時間歩けるかは分からないが、50代の時にやっていた登山を再開したい。無理をせずマイペースで山歩き(トレッキング)をしたいと思っている。更に釣りに興味があるので、チャレンジしてみたい。

## “3. 1 1”を忘れない

会員 増田 芳雄



- ① バランスの良い食事を心掛けている。天気の良い日や気分が良い時に、七北田川沿いを岩切線路行き止まりまで(1万歩)のウォーキングを、10年以上続けている。
- ② 10年前の3月11日、住んでいた蒲生地区で被災した。その後移転したが、蒲生地区の日和山(日本一の低山)から変わり果てた景色を眺め、辛い記憶や悲しい記憶を、あえて忘れないように努めている。
- ③ 震災復興委員会を経て、伝承の丘保存会(伝承の丘に慰霊塔)として震災体験を風化させないために、啓発活動を行っている。更に2018年にメディアテークから、「3. 1 1を忘れない」映像作成の依頼があり、編集に携わった。約2年がかりで完成し、3月13日にメディアテーク7Fのシアターで上映された。また、6~7年前から仙台市社会福祉協議会で、月3~4回アドバイザーをしている。
- ④ 旅行が好きなので、コロナが収束したら、一人旅に行きたい。数年前まで仲間4人で年1回北海道旅行をしていたが1人が病気になり中断しているので、また復活させたいと思っている。

## 若さの秘訣・・・

若松 芳陽



- ① 起床後のストレッチ体操を毎日必ず行っている。外出時は、出来るだけ歩くように心掛けている。また、年金受給者協会ボーリングサークルで、月2回楽しんでいる。若い時からの趣味で継続している。また週1回シルバーセンタープールで泳いでいる。
- ② ボランティアやサークルで知り合った仲間と交流し、コミュニケーションを図り、繋がりを大切にしている。
- ③ 岡本あき子議員後援会の活動をして20年、会長に就任して4年目。年内に選挙があるので多忙を極めている。また、ボランティアで月2回五橋公園の清掃を行っている。
- ④ 新しいことを始めるよりも、今現在やっていることの現状維持と、継続することに努めている。

理事会模様

令和元年度評価・調査活動状況

◆2020年度第4回理事会

令和3年1月26日(火)、仙台市生涯学習支援センターにおいて第4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

1)各事業の進捗状況報告並びに審議事項について

- 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

- ①第20回通常総会準備について
- ②当会の事業推進体制について
- ③令和3年度介護報酬改定情報について

3)その他

◆2020年度第5回理事会

★令和3年3月24日(水)、仙台市生涯学習支援センターにおいて第5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

1)当会業務推進体制について

2)その他

◆福祉サービス第三者評価調査

- ①障害福祉サービス事業所ぱーとなー
- ②ニチイキッズ仙台あらい保育園

◆介護サービス情報の公表訪問調査

訪問調査を11月2日から開始、3月3日終了

・介護老人福祉施設	:	
65施設		
・訪問介護	:	82施設
・訪問入浴介護	:	
14施設		
・福祉用具貸与	:	
18施設		
・居宅介護支援	:	oj132施設
5施設		
・介護療養型医療施設	:	
0施設		
・特定施設入居者生活介護	:	
10施設		
・通所介護	:	1
32施設		
・訪問看護	:	42施設
・介護老人保健施設	:	18施設
・通所リハビリテーション	:	
24施設		
・訪問リハビリテーション	:	

【お知らせ】

『みやぎ介護サービス便利帳』

- ・表記については県内の特別養護老人ホームの協力を得て、毎年ホームの新しい取り組み状況や内容の更新原稿を頂き掲載しております。今年度は新たに、「アゼイリア」、「万葉苑わくや」、「やくらいサンホーム」の3ホーム新規参加いただき、計65ホームが参加しています。
- ・当会HPからのリンクができます。

【通常総会のご案内】

第20回通常総会は来る5月27日(木)書面議決方式により開催の予定です。





## 家庭菜園の勧め！

会員 山中幸雄



三  
月  
七  
日  
撮

名取川の河川敷で家庭菜園を始めて12年、今年はいちごとニンニクの混植に取り組んでいます。昨年はトウモロコシとスイカを混植し、始めて市販に負けない大きく甘いスイカが6個取れました。

さて、今年はどうなるやら？また、畑では先輩に教えられた「100種作ってやっと一人前の百姓」の言葉を胸に80種を超える(100迄もう少し…でもここからが大変)野菜を作っています。

旬の短いフキノトウ、ミョウガ、食用菊なども家庭菜園ならでの新鮮さが醍醐味です。

トマト、ナス、キュウリ、じゃがいもなども定番品と合わせて発売間もない新品種や珍しい野菜にも挑戦しています。ルバーブ(ジャムにするとおいしい。詳しくはネットでご確認のほど！)や西洋わさび、忍者ニンニクなどもあります。

収穫後1か月ほど寝かしたサツマイモ、我が家のいろりで焼くとほくほくと堪えられません。勿論無農

薬、安心して食べられます。そして何と云っても、最大の魅力はストレス発散です。

特にこの1年はコロナ禍ですが、外出OK・3密なし・マスク不要と畑に行けば自粛知らずで過ごせます。

春、3月には鶯の声を聴き、夏は滴るほどの汗をかき、秋には川面を渡る優しい風に吹かれ、そして収穫した野菜を妻の手料理で食べる、時には離れて暮らす子供たちに送って出来具合を自慢する。

皆さんにもこんな楽しさ嬉しさを味わって頂きたく、家庭菜園をお勧めします。

### 【編集後記】

「26,965日」、この世に生を受けて以降過ごした日数で父の日数を364日超えた。父が癌で逝ったのは1980年、当時、手術は受けても治療法が少なく、母や姉達と丸山ワクチン治療を受けさせようかと相談したことを記憶している。

震災の2ヵ月前に逝った妻は、癌の摘出手術と抗癌剤治療の副作用に耐え、5年間頑張った。

そして私も内視鏡手術で癌を摘出し、半年間の抗癌剤治療を受けたが副作用により断念し、その後、癌手術後20年を過ぎている友人の奥様から勧められたブラジル原産樹皮の煎じ茶と、元東北大学教授の「免疫細胞療法」を8年間続けて、年数回受ける術後の経過検診でも再発は見られない。2月に、私が受けている「免疫細胞療法」が『コロナウィルスに効果があるか？』と先生に質問したら、『免疫細胞が多ければ、インフルエンザやコロナウィルスが体内に入っても効果はあるが、体力が衰えている場合は免疫力も低下するので用心しなければならない』とのことである。

しかし、この治療法を開発された先生が3月中旬に急逝され、暫くこの治療を続けることは出来なくなった。

3月下旬になり、仙台でのコロナ感染陽性

### ◆◇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

2021年(令和3年)4月から7月までの開催日程は下記のとおりです。

#### ☆開催日程

- ・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
- ・6月16日(水) 相談役 武田貴志 弁護士
- ・7月13日(火) 相談役 安田廣治 司法書士

者が大幅に増加し、「免疫細胞療法を受けているから」と言える状況ではなくなったが、必ず来る終末に向けて『病は気から！』の掛け声と感染予防対策だけは怠らずに、残り少ない人生を前向きに過ごしたいと思うこの頃である。(曾根)



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 兼平 幸雄 工藤 俊廣  
曾根 務 出口 香 前田 泰子