



ひらや照らす通信

2月号

発行日 2026年 2月1日
発行者：ひらやの里 代表 三好
編集者：鶴田 清野

国立市長・濱崎真也氏と懇談 1.16

テーマ：高齢者の暮らしの課題について



市長は、私たち通所事業 B/訪問事業 B の主催者の気づきや意見に対して、国の新しい認知症のとりえ方を元に国立市はどのような施策を進めようとしているかを語りました。自分たちの活動を再点検するために、市の方針を寄稿していただきました。

〔三好紀子〕

参加者：左から、
まると健康会・丹波さん、くらしのサポート・原さん、濱崎市長、ひらやの里・三好/島崎/鶴田

市長のメッセージ（全文掲載）

高齢者ケアの充実・健幸づくり支援を市の重点課題として推進します。

国立市長の濱崎真也です。国立市では現在、2027 年度からの 3 年間の次期「介護保険事業計画策定（第 10 期）」を検討しています。

本市では、今後、80 代以上の高齢者の割合が増えることが予測されており、認知症ケア、独居高齢者へのアウトリーチ（訪問）、居場所・生活支援、在宅療養・介護支援、意思決定支援などが重要課題だと考えております。以下、いくつかのテーマについて詳述します。

1. 「新しい認知症観」に基づく認知症ケアの推進

2024 年 1 月施行の認知症基本法に基づき、国が「認知症施策推進基本計画」を策定しました。同法・同計画では「新しい認知症観」として、「認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方が打ち出されました。

この考え方に基づいた社会づくりを推進するため、市独自の計画を策定することとし、①市民の理解、②バリアフリー、③社会参加、④意思決定支援・権利擁護、⑤保健医療・福祉、⑥相談体制などを検討していきます。

2. 孤独・孤立へのケア：独居世帯へのアウトリーチ（訪問）

本市には単身世帯の高齢者が約 6,000 人いらっしゃいます。要介護・要支援認定を受ける前のお一人暮らしの高齢者については、地域包括支援センター等の支援機関とつながりがなく、必要な支援の遅れによる健康状態や生活状況の悪化のおそれが大きいと認識しています。

現在、独居高齢者の戸別訪問事業を開始するための関連予算を市議会に提出する準備を進めています。予算が認められれば、戸別訪問を行い、支援機関による支援につなげたり、地域団体との橋渡しを行うとともに、事業実施する上での課題の検証等をしていきます。

3. 居場所・生活支援の充実

自分らしく毎日いきいきとした暮らし～「健康」と「幸せ」の両方が備わる暮らし～の基礎づくりを支援するため、市では、介護予防の要である社会参加、運動、食の充実に支援していきます。

そのため、皆さまが利用されるコミュニティ施設の計画的な改修や、1. の独居高齢者の戸別訪問による地域団体との橋渡しなど、関連予算を市議会に提出予定です。

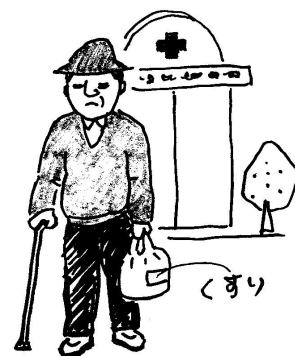
市内の居場所団体（5つの通所 B 型事業者など）や、くらしのサポートなどの生活支援は、地域の絆で制度の狭間を埋める役割を担って頂いており、高齢期の「健幸」な暮らしづくりに大変重要です。皆さまと意見交換をしながら、こうした取組を充実していくための施策を検討していきます。

寒くなりました、床暖房はありません、暖かくしてご来訪ください

保険に強くなろう！ わくわく塾 1.9

新年そうそう「わくわく塾くにたち」のメニューにある“国民健康保険および高齢者医療制度のしくみ”について、保険年金課の高橋課長さんからお話を聞くことが出来ました。9名の参加で集中した1時間40分でした。国保会計は奥が深いというか、改めて医療費の凄さや制度の大変さが見えた気がしました。

- 国保のしくみを簡単に言うのは難しいけど、私たちが医者にかかって支払う医療費は基本3割で、あとの7割は「国保連合会」から支払われている。保険者である国立市は東京都から交付金を受けて、私たち被保険者が支払う保険税や一般会計からの繰入金などで、医療費を「国保連合会」に支払い運営している。
- 国保税の課税額を決めるのはとっても複雑。負担能力に応じて課税する所得割と受益に応じて等しく課税する均等割から計算するらしい。国立市の特徴は、多摩26市中、府中市に次いで低く、所得の低い方の税負担を少なくしているとのこと。
- 後期高齢者医療制度における医療費は、医療機関の窓口で払う一部負担金と後期高齢者広域連合から支払われる医療給付費で構成されている。5割が公費(国4:都1:市1)、4割が後期高齢者支援金、あとの1割が私たちの納めている保険料。
- 国保財政の課題は、従来から言われているように、加入者に無職・自営業・非正規雇用の方が多く高齢化が進む中、赤字繰入の状況が続いている。そこで行われた制度改正では、都も市も共に保険者として財政運営の責任を担うこととし、保険税負担の広域化が進められている。



★参加者の声...

「やっぱり国保税を値上げしなければダメなのかー」

「医療費が多いっていうけど、飲みきれない！量の薬を出す医者をなんとかできないのかしら」

「後期高齢者保険料も今度子ども・子育て支援分新設で値上げになるそうよ」

「40歳以上の健康診査の受診率が50%って低いわねー」

【榊原茂子(イラストも)】

会員の眼シリーズ 6:ひらや照らすの会員になって

昨年の1月にひらや照らすの会員になりました。ひらや照らすには「ひらやフレイル予防の会」のサポーターとして初めてお邪魔してから、毎月通うようになりました。



このイベントはフレイルを予防したい参加者さんだけでなく、我々フレイルサポーターにとっても大変勉強になります。さらにはひらや照らすサポーターの懇親の場ともなり、いろいろな意味で大変感謝しています。

会員になってからは、お当番を受け持ったり、年末大掃除のお手伝いなどしました。他には5月の総会に参加し、11月の長藤さんのデジタル紙芝居鑑賞会にも参加しました。その間、沢山の方々にお会いし優しく楽しく接して頂いています。

ここは、お子さんからお年寄りまでが集い、バリバリ現役の社会人、人生経験を積んで素晴らしい特技を持っている方々がいらっしや、いろいろな団体とのお付き合い、国際交流、何でもありというところに驚きました。毎月のイベントカレンダーを見てもわかる通り、試行錯誤してみんなの居場所のためにいろいろな部門にチャレンジされていることがわかります。

これからも少しずついろいろなイベントに参加していきたいと思います。

【松本光代】

《2月のわくわく会議》

議題「今の図書館を知ろう」
中央図書館の職員さんから図書館の仕事についてお聞きます
2/13(金) 14:00-15:30

《2月のひらや会議》

運営会議
2/14(土) 10:15-12:00
会員連絡茶話会
2/21(土) 14:00-16:00

《3月のシネマ照らす》

映画『本日休診』
1952年/松竹/原作:井伏鱒二/出演:三國連太郎
について語り合しましょう
3/5(木) 13:00-15:30

シネマ照らす 1.29

= 「キューポラのある街」 私の昭和の思い出 =



この映画がクランクインしたのは昭和 36 年（1961 年）。当時、主役の吉永小百合は高校生。私は中学生でした。世間には安普請の家屋が多く見られ、私の家の前にはどぶがあり、近隣の方たちとどぶ掃除をしました。また米・味噌・醤油の貸し借りは当たり前、家庭の事情はご近所に筒抜け、プライバシーは問題にならなかった。畑には肥溜め、家にはテレビはなくラジオの時代。まだまだ貧しい生活でした。

組合運動も活発な昭和。父が仕事を辞めたため、修学旅行や進学を諦めることになった主人公ジュン（吉永小百合）。私の修学旅行で記憶に残っている事は、持って行くおやつや小遣いの額が決められ、先生が確認していたことです。

朝鮮総連の在日同胞への呼びかけで、ジュンの友達ヨシエ一家が北朝鮮へ帰ることに。関西では、朝鮮の生徒と日本の生徒との間で争いや差別があり、質素な家で豚を飼っていた朝鮮籍の同級生が居たことを思い出しました。

明るく綺麗で豊かになった現在。とはいえ、非正規雇用/子ども食堂/高齢者の見守り居場所が必要な今、当時はあったのにいまになってみれば失ってしまったものもあるのでは・・・ [井手公一]



貧しさの不条理に疑問を持ち、自分の足で立とうとする主人公ジュン（AI 作画）

VR 吹き矢で遊ぼう スマホ照らす 1.24



小学生やその親御さん、福祉職の若者、元気シニアが参加。小学生と元気シニアがペアを組んでチームを結成！参加者みんなでお互いに応援し合い、会場は笑顔に包まれました。

VR 吹き矢は介護施設での調査でも、呼吸機能や嚥下・口腔機能への良い影響が期待され、高齢者のレクリエーションとしての活用が広がっています。

本イベントは、国立市と、VR 吹き矢開発元の一橋大学ソーシャル・データサイエンス学部のご協力・連携で実現！もう感謝・感激です！ [小出聡]

「庄ちゃん句会」の庄林悦雄さんを悼む

「庄ちゃん句会」の庄ちゃんとして親しまれてきた庄林悦雄さんが昨年 12 月、91 歳で逝去されました。4 ページの「今月の俳句」には追悼の思いを込めて庄ちゃんの作品を掲載しました。庄ちゃんは令和 7 年 2 月から 11 月まで、ひらや照らすで句会を推進されました。ご友人の明石秀雄さんによると、庄ちゃんは毎年春が近づくころになると、よくこの句を口にしたそうです。春は少しずつ周囲の色を変え、音を変え、それぞれの方法で「もうすぐ春だよ」と伝えてくれる。そんな意味の句だったのではないのでしょうか。庄林悦雄さんのご冥福を心よりお祈りいたします。

[編集係 H]



facebook でも情報を
発信しています

《今月のお知らせ》

- ・健康サロン(2/19):保健センター職員さんの 30 分体操指導があります。
- ・屋久杉門の下に新しい会報入れを設置(右写真⇒)。「ひらや照らす通信」などをここからお持ちください。





イベントカレンダー



今月の
俳句

色は色音は音なり春の近づく

庄林悦雄

水 木 金 土

4	5	6	7
百歳体操 10:30-11:30 グリーンケア 15:00-16:00	シネマ照らす 「警察日記」 13:00-15:30	百歳体操 10:30-11:30 認知症予防ゲーム 13:00-14:00	ほっとサロン 10:30-12:30 (参加費 150円) 産前産後のいどばたカフェ 13:00-15:00 (茶葉代100円)
11	12	13	14
お休み 建国記念日	桜の木細工(200円) 染めワークショップ 10:00-12:00 (要予約) ひきこもり家族会 親の居場所 14:30-16:00	百歳体操 10:30-11:30 わくわく会議 「今の図書館を知ろう」 14:00-15:30	クリン照らす 福祉会館前集合 9:00~ 運営会議 10:15-12:00 おれんじメモリーカフェ 13:00-14:30 (飲物代100円)
18	19	20	21
百歳体操 10:30-11:30	健康サロン 10:30-12:00 [保健センター職員の 体操指導があります 30分間]	百歳体操 10:30-11:30 数独を楽しむ会 14:00-15:30	木の実クラフト (要予約) 10:30-12:00 (材料費200円) 会員連絡茶話会 14:00-16:00
25	26	27	28
百歳体操 10:30-11:30 ひらや フレイル予防の会 13:30-15:30	桜の木細工(200円) 染めワークショップ 10:00-12:00 (要予約) お抹茶の日 (参加費 300円) 14:00-15:30	百歳体操 10:30-11:30 ひげさんの ゆめなつかしものづくり 13:30-15:00 (材料費200円)	地域ケア勉強会 10:00-12:00 かんたん氣功教室 14:00-15:00 スマホ照らす 15:00-16:00

「ひらや照らす」の成り立ち

昭和54(1979)年、故吉川照子さんは緑の豊かさに魅力を感じ、終生の地として国立市を選び、移住されました。

平成27年2月に逝去され、遺言により「老人福祉の目的で利用する」「建物や樹木を可能な限り現状のまま使用する」等を条件に市へ寄贈されました。

開所時間

毎週 水・木・金・土曜
10:00-16:00

祝祭日はお休み
スタッフが2~3名で
お待ちしております

イベントなどの最新情報は
facebook で発信中。

<https://www.facebook.com/hiraya.terrace/>

アクセス ☎(042) 800-1661

〒186-0003 国立市富士見台2-38-12



① 国立福祉会館前
② 国立高校前立川バス