



城田茂久氏の研究報告会(速報)

地域ケア勉強会 3.28

城田さんの研究発表は、自分たちでは気づかない空間利用や交流の仕方があり、その価値に気づく喜びがありました。インタビューによる発見も今後に生かしたいことがありました。5月号では、報告を受けて多数の市民と市役所職員・社会福祉協議会職員が親しく話し合った内容を整理してお伝えします。どうぞ5月号も楽しみに読んでくださいますようお願いいたします。

[三好 紀子]



城田氏による
 ひらや照らす調査の
 目的(26年1月号記事)

城田茂久氏の研究報告の要点

- ・通所 B では、イベントに参加することを目的とした来館だけでなく、イベント以外を目的とした来館もみられた。また、子どもから高齢者まで、幅広い年代の人が来館していることが確認された。
- ・来館者の過ごし方は、「イベントを伴う滞在」と「イベントを伴わない滞在」の2つに分けられ、さらにそれらを6つの滞在類型として整理した。また、来館者の行為に着目すると、同じような時間の使い方ではなく、滞在類型ごとに行為の時間の構成が異なり、それぞれに特徴があることが明らかになった。
- ・滞在時間については、イベントに参加する場合やイベントを運営する場合、当番などの役割がある場合に、長くなる傾向がみられた。
- ・活動場所での利用の様子については、15分ごとに観察した滞在場所・行為・行為のまとまりを「活動場面」として整理し、3つのパターンを示した。その結果、イベントの実施に応じて空間が使い分けられたり広がったりすること、またイベント以外の時間には、交流や1人での行為など、さまざまな活動がみられることが明らかになった。
- ・インタビュー調査からは、来館者がどのような意識や目的で建物を使っているかを把握した。その結果、来館者は建物全体や各部屋に対する認識に基づいて、活動場所を使い分けていることが明らかになった。
- ・ひらや照らすで実施されている通所 B は、介護予防を目的としたサービスであるが、実際には子どもから高齢者まで幅広い年代の来館がみられ、それぞれの目的や役割に応じた過ごし方が確認された。
- ・イベントの時間だけでなく、それ以外の時間にも来館者が滞在しており、イベントによる活動だけでなく、交流や1人での行為など、多様な活動場面がみられた。
- ・これらの要因として、運営面では、イベントの有無に関わらず一定時間開館していることや、当番が自主的に管理・運営を行い、その当番をきっかけに交流が生まれていることが考えられる。
- ・また空間面では、一戸建住宅の構成によって部屋ごとの使い分けができることや、それぞれの部屋が来館者のこれまでの生活経験と結びついて認識されていることが影響していると考えられる。
- ・ただし、本研究で示した空間の使われ方の特徴は、ひらや照らすという1つの事例に基づくものであるため、今後は対象とする実施主体や自治体を増やし、同様の調査を行う必要がある。

あなたが育てる「わくわく会議」

「わくわく会議」は、国立市の出前講座「わくわく塾」を使って身近な課題について話し合おう！と3年前に始まりました。月一の日時が決まっていることから、毎回市の職員さんをお願いするのは難しく、他に専門分野でご活躍の方々に講師をお願いすることもあります。これまで災害時の対処の仕方や、空き家を予防するために私たちの出来ること、市の財政や保険のしくみの話など、私たちなりに理解を深め、行政にも率直な感想を伝えてきました。

お忙しい市長さんを「わくわく会議」にお呼びするのがなかなか難しいなか、1月にはひらや照らすの面々が他の団体の方と一緒に市役所を訪問、“市長との懇談”が実現し、2月にはひらや照らす通信に市長の寄稿文が掲載されました。3月の「わくわく会議」はそれを読んで感想を話す会でした。↗



↖濱崎市長による「新しい認知症観に基づく認知症ケアの取り組み」「孤立しがちな独居世帯への訪問」「自分らしくいきいきと暮らす“健幸まちづくり”」の施策。特に介護予防の要である社会参加、運動、食の充実に力を入れたいとの言葉は、ひらや照らすの目指す“みんなの居場所”↙

↙にぴったり！ 市長さんにはこれからもぜひ、ひらや照らすのような“平場”で市民と語り、“地”に着いた施策を推し進めてくださいますよう期待します。

そんなわけで、皆さまには今後「わくわく会議」で取り上げてほしいテーマを募集しますのでドシドシお寄せください。ご参加もお待ちします。 [榊原 茂子]

今月のテーマは … 新栄養失調って何？ 4/10

ひらや照らすに

春

春

春

くる

屋久杉門を飾るのは、花桃。伸びた枝は梢迄、ピンクのバトンに代わります。照子さんが愛してやまない庭木の一つだったそうです。枝は邪魔でも決して切らせない。くぐって通り過ぎていたとか。やがて「気を付けて！」のしるしでしょうか、赤い布が風に揺れていた。親交のあった川添さんのお話は、微笑ましく、この前を通るたび、思い出します。



花は、梅 山茶花 椿 紫陽花 南天 千両 万両 ……
樹木は モチノキ モッコク マテバシイ 五葉松 ……
邸宅のお庭に欠かせない三大植木も取り込んで、この家の主の庭へのこだわりが、垣間見えます。

小鳥のメジロも来ます。「メジロ押し」ご存じですか？
♪メジロの押しあ～い、押されて泣くな～ 子供の頃、尻だか背中だか、かたまりになって押し合い、しませんでしたか？
本家本元のメジロ、数羽が枝に並んで、押し合いへし合い左へ右へ、見られるかもしれませんよ。

花・樹木 配置図と名前の由来など一覧表を作りました。
ご利用ください。 [今村和義 (タイトルも)]

《4月の健康サロン》

4/16(木) 10:30-12:00
健康に関して気になることを
話し合しましょう

《4月のひらや会議》

運営会議
4/11(土) 10:15-12:00
会員連絡茶話会
4/18(土) 14:30-16:00

《5月のシネマ照らす》

映画『ウエストサイド物語』
「何かがやってくる、いいことが…」
について語り合しましょう
5/7(木) 12:45-15:30

今月は
4/25

「かんたん氣功教室」に参加するよろこび



講師の山本裕章先生は、ひらや照らすが開所する時から一緒に活動してくださっています。三鷹市にお住まい。ごく最近まで毎月第4土曜日の午後、電車に乗り、指導のために国立に来て下さっていました。

いまは、Zoomで自宅から参加者に、柔らかな口調で氣功がもつ力を伝えてくださっています。私三好が、熱心に氣功教室に参加する圖師さんに氣功の魅力を聞きました。……

「以前は自分の身体に心を向けることが無い生活でした。氣功をして自分の身体の内部の働きを有難いなと感じ取ることができるようになりました。山本先生は優しい方で、疲れている方はどうぞお座りくださいと言われます。



氣功の時間は自由度が高いうれしい時間です。

氣功で五臓のマッサージをしていると感じます。自分の体の内部に神経を向けることがこんなにも気持ちよいのかと驚きます。

東洋医学では呼吸が一番大事と言われますが、身体の中を氣が通ります。身体が温かくなります。落ち着きます。血液もめぐります。

1週間の疲れが取れたという感じで1時間の氣功が終わります。眠れなさそうと思う夜は、氣功を自分で試みます。副交感神経が有意になり、ゆったりと眠りに入れます。」 [三好/圖師ちよ]



ある日の「ひらやフレイル予防の会」

今月は
4/22



2月某日 今日は ああ雨だ！

ひでり続きで農家の方には久しぶりのめぐみの雨、片や足元が悪いことが気になる私にはあいにくの雨 … とあきらめかけてたら… 開始時間間際にぞろぞろと何と4名の方が来てくださった。

さあはじめるぞ！ サポータ5名も揃い踏み。

標準メニューのフレイルとは?の説明から始め、生活習慣チェックとフレイル測定5種(※1)を終えて、皆さんのフレイル度と結果をお知らせして前半終了。



後半くにたちオプション「うちトレ(※2)」「そとトレ(※3)」で楽しくフレイル予防体操。

チェック会といえは堅苦しなりがちだが、なごやかな雰囲気でおしゃべりされながら和気あいあいのうちに会は終わりました。帰り際、うれしいつばやきを聞きました、やって良かったと。

Yさん「今度はいつやるんですか？」 Sさん「他人の健康にこんなに親身になってくださるなんて！」

※1：フレイル測定5種とは、握力・筋肉量・滑舌・ふくらはぎ長・片足立ち保持時間 の測定

[猪原 康一郎]

※2：うちトレとは、サポータの会が考案したご自宅でやれる予防体操メニュー6種

※3：そとトレとは、サポータの会おすすめめの国立市内フレイル予防トレーニング実施場所でやる予防体操



facebookでも情報を発信しています

《編集後記》

桜の花を見たら、急に桜餅が食べたくなって、近所の和菓子屋さんへ走った。売ってません。店員は「お客様、桜餅は3月3日で販売終了しました」と言いました。和菓子屋さんにとっては、桜餅は”桃の節句”のお菓子のようです。だけど花見で食べたいよね。中在住の知人からいただいたレシピ(右QRコード)があります。ご家庭で作ってみませんか。 [編集係 mH]



26/4/30 まで有効

最新号&アーカイブ



イベントカレンダー



水 1 木 2 金 3 土 4

今月の選句

縁側や長閑な昼を「ひらや」かな
秀雄

<p>百歳体操 10:30-11:30</p> <p>グリーンケア 15:00-16:00</p>	<p>シネマ照らす 「めぐり逢い」 13:00-15:30</p>	<p>百歳体操 10:30-11:30</p> <p>認知症予防ゲーム 13:00-14:00</p>	<p>ほっとサロン 10:30-12:30 (参加費 150円)</p> <p>(産前産後のいどばたカフェは お休み)</p>
<p>百歳体操 10:30-11:30</p> <p>フレイルサロン 14:00-15:30</p>	<p>桜の木細工(200円) (予約不要)</p> <p>染めワークショップ (予約要)</p> <p>10:00-12:00</p> <p>ひきこもり家族会 親の居場所 14:30-16:00</p>	<p>百歳体操 10:30-11:30</p> <p>わくわく会議 14:00-15:30</p>	<p>クリン照らす 11 福祉会館前集合 9:00~ 運営会議 10:15-12:00</p> <p>おれんじメモリーカフェ 13:00-14:30 (飲物代100円)</p>
<p>百歳体操 10:30-11:30</p>	<p>健康サロン 10:30-12:00</p>	<p>百歳体操 10:30-11:30</p> <p>数独を楽しむ会 14:00-15:30</p>	<p>木の実クラフト 18 10:30-12:00 (要予約) (材料費200円)</p> <p>会員連絡茶話会 14:00-16:00</p>
<p>百歳体操 10:30-11:30</p> <p>ひらや フレイル予防の会 13:30-15:30</p>	<p>桜の木細工(200円) (予約不要)</p> <p>染めワークショップ (予約要)</p> <p>10:00-12:00</p> <p>お抹茶の日(参加費 300円) 14:00-15:30</p>	<p>百歳体操 10:30-11:30</p> <p>ひげさんの ゆめなつかしものづくり (今月はお休み)</p>	<p>地域ケア勉強会 10:00-12:00</p> <p>かんたん氣功教室 14:00-15:00</p> <p>スマホ照らす 15:00-16:00</p>
<p>お休み 昭和の日</p>	<p>5周目でイベントを 用意していません。 お語らい、おくつろぎ、 ゆるやかに お過ごしください。</p>	<p>かんたん氣功教室 毎月第4土曜日</p>	

5月30日(土) 弦間シェフの「小学生と保護者の料理セミナー」
を予定しています。5月号の案内をお待ち下さい

「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/>

