

せい わ

吾が喜寿を
祝いくれると
息らがよる
夕べの膳に
ケーキ華やぐ

喜寿

密山信東

☆発行所☆
府中静和寮
広島県府中市土生町1636番地の1
TEL (0847) 41-2375
FAX (0847) 41-8620
☆発行人☆
寮長 大橋 互

どうなる日本

進み、初産年齢が上昇し、少子化が進んできたと考えられます。

統計によると日本の人口は平成十八年の一億二七四万人がピークで、その後は減り続け、一〇〇年後には約六〇〇〇万人に半減すると推定されています。子供の出生数は社会の状況に大いに左右されます。私の生まれた昭和二十年は終戦の年で、戦争の影響で子供数は少なく、世情が落ち着いた昭和二十二年頃からいわゆる第一次ベビーブームとなり、昭和二十四年の出生数は最高の二七〇万人を記録し、その後出生数は減り昭和三十二年には一六〇万人まで減少しましたが、その後再度増加し始め、昭和四十八年の第二次ベビーブームには二〇九万人でした。その後はずっと減りつづき平成十四年には一〇五万人にまでなりました。合計特殊出生率（未婚既婚を問わず一人の女性が一生に

少子化問題を考える (その1)

何人の子供を生むか？という近似値を表す）が二・〇八人を下回ると親世代より子世代の数が少なくなり、やがて総人口は減少に向かうと言われていきます。第一次ベビーブーム頃は四・〇七生率は平成十四年には何と一・三二でした。少子化問題とは生まれる子どもの数が減少し、経済、社会保障、労働市場に大きな影響を及ぼすことを言います。我が国は急速に高齢化社会を迎えています。これも単に高齢者の数が多いことが問題なのではなく、高齢者の数に比べて子供の数が少なく、高齢者の比率が高いことが問題なわけです。生まれる子供の数が増えれば高齢化問題は解決します（本当はそんなに単純な話ではないんですが）。

ただ少子化は女性側だけに原因があるのではなく、男性側にも原因があります。男性の稼ぎだけでは生活水準を高く保つことができなくて、やむを得ず女性も働かざるを得ず、その場合家庭と仕事を両立させることが難しいこと、子育てをしない男性が多く、負担が女性にばかりかかってくる為に、出産育児に踏み切れないなども少子化の一因となっています。母親の平均育児時間二時間三十九分に対して父親は十七分という統計もあります。いかに男性が育児に無関心かがわかります。これでは女性もたくさんの子供を生む気になれませんよ。

今回は少子化が引き起こす問題について考えてみます。

（参考資料：武蔵健のホームページ、少子化問題についてのひとりごと）

奥野内科医院院長 府中静和寮嘱託医 奥野府夫

歌って？踊って？ビールがうまい？ 納涼音楽祭

八月二日第二十二回納涼音楽祭が開催されました。地域ボランティアの皆さんの協力で、今年も大勢の方が参加して下さいました。

オープニングは花火と共に始まり、続いて「備後府中音頭」「ほたる音頭」の二曲を踊りクラブの皆さんお年より、職員が一つの輪となつて披露しました。その輪の中では、納涼音楽祭を自分たちの手で盛り上げようと、養護のお年寄りによる、大小太鼓、銭太鼓を持つての応援がありドレミファ祭りにも劣らぬ(?) 踊りが披露できたこと喜んで

います。

さまざまな会の皆さんの踊りと衣装にうっとりと思入っているうちに、人気歌手氷川きよしさん（特養のお年寄りによる）も登場し、「きよしのズンドコ節」を踊り会場からは思わず拍手子を頂きました。

また、養護のお年寄りがタヌキに扮し「しようじょう寺のたぬきばやし」の曲に合わせてリズムカルに、そしてかわいくダンスが得意な大きな大きな拍手を頂くことができました。カラオケもドキドキと高鳴る胸をおさえながら一生懸命に唄いました。

踊り、応援団、出し物、カラオケどれも



一ヶ月前から一生懸命に練習し本番が最高の出来だったと思います。「お年寄りも頑張るなア」という地域の方の声援が、何より嬉しいことでした。おでん、カレー、焼きそば、生ビールなどの屋台もボランティアの方達の協力で、どの店舗も大繁盛でした。外で食べる食事は、また格別の味だったと思います。真夏日の中今年も、お年寄り、ボランティアの皆さん職員が協力して、盛大に納涼音楽祭を行うことができました。

来年もまた楽しい出し物を考えて、今年以上に盛り上がるものにしていきたいと思えます。

(山根裕美)

静和寮には、現在八床のショート用のベッドがあり、多くの方にご利用して頂いています。
 (長期入寮中の方が入院中でベッドが空いている場合には、増員する事もあります。)

ご本人やご家族の方のご要望にお応え出来る様に日夜、努力しております。ご自宅でもされている事をショート入寮中も出来るだけ同じようにする為、ご家族から詳しく伺いながら行っています。
 きちんと出来ているかを確認する為、必要に応じてチェック表を作成し、職員同士が連携をとりながら行っています。
 また、ショート入寮中での様子をご家族にお知らせする為に記録表を作

短期入所生活介護

成し、持って帰って頂き、次回のご利用時に変更事項や留意点があれば、記入して持って来て頂いています。
 こうした中でもご迷惑をおかけする事も多々あります。特に、持ち物の失敗がよくあります。入退寮時には、持ち物をすべてチェックして



いたすが、退寮時にうっかり残してしまつた事もありました。
 持ち物には、無くしてはいけないと言うこともあり、特に気を付けています。
 洗濯の前には、お一人お一人、何があるのかチェックをし記入をしてから洗濯しています。乾いたら全部そろっているかをもう一度確認した後、お返しする様になっています。
 ご面倒だと思いますが、一枚一枚名前を書いてあると本当に感謝します。
 その他、思わぬ出来事もあつたりして、失敗と反省の連続です。同じ失敗を繰り返さない様に心がけつつ「静和寮は、良いところだ。」と喜んで頂ける様な施設を目指しておりますので、今後ともよろしくお願いします。
 なお、ショートご利用中に発熱等、病気になるれた時等、掛かり付けの先生の往診も可能ですので、ご安心下さい。
 また静和寮では、年間を通して様々な行事を行っています。季節に合わせ食堂を飾り付けしての「喫茶」、毎月の誕生会、八月には「ビアガーデン」、九月には「園遊会」、十月には「静和祭り」等あり、ショートの方にも一緒に参加して頂いています。
 合わせてお楽しみ下さい。
 (内海博子)

いざ!在宅へ出発!



支援センターの役割の一つであります介護予防という言葉は、介護保険が始まった頃から盛んに使われ始めました。少し違和感のある言葉ですが、要するに介護が必要となる状態(要介護状態)になるのを予防しようという取り組みのことです。
 現在、介護保険が始まつてから要介護認定を受けて該当される方(要介護状態の方)は年々増加の一途をたどっています。これから高齢化が進むことが確実の状況下で現在のように要介護状態の方が増えていったとすれば介護保険の財政は非常に苦しいことになるという予測がたつています。それに、むしろこちらの方が本筋なのですが、誰しも出来ることなら高齢になつても、介護を受けることなく元気に暮らしたいと願っているため、そのためには多少の努力や心がけが必要となつてきます。介護予防とは、そういった寝たきりや要介護状態になる

今、問われる在宅介護

支援センターの役割II

のを防ぐとする住民の方々へのサポートを行政がして行く施策の中の一つなのです。
 高齢による虚弱というのを除けば、要介護状態になる原因の中で一番パーセンテージが高いのが脳卒中です。その次が痴呆と転倒が同じ割合で高くなつています。脳卒中はある程度、医学的側面が高いこともあるため、福祉分野である私たち支援センターが主に取り組んでいるのは、痴呆と転倒の予防です。この痴呆と転倒は日常生活習慣や運動などの取り組み、環境整備などである程度予防できる可能性があります。そういった予防の要点などを転倒予防教室、痴呆予防教室という形で地域の高齢者に出来るだけわかりやすく広めていきます。
 教室の多くが地域で行

われているいきいきサロンへの出張です。いきいきサロンは高齢者の閉じこもりや社会からの孤立を防ぐには、非常に良い試みだと思えますが、そこへ私たちが出かけて行き、地域の高齢者とじかに接し、お話や体操などをして介護予防の啓発に努めているのです。
 まだまだ勉強不足や言葉足らずな面があり、不安や悩みを抱えながらの活動ですが、それにより少しでも高齢者の方々が健康への関心を持ち、予防への取り組みをしていただけたらと願っております。
 (伊田易史)



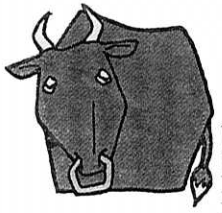


牛に追われた

私が小学三・四年の時だったと思います。祖父は、八十を過ぎてても大変元気な人でした。家族の言う事を聞かずに無断でよく出かけていました。ある日、山へ行くと言いつ出し、母が止めるのを振り切り出かけてしまいました。母は、自分は仕事があるから私に付いて行くことにしました。付いて行くことにしました。それと頼むので、仕方なく付いて行くことにしました。当時は、地域で共同して広い範囲の山林をフェンスで囲み夏の間牛を放牧していました。我が家の山に行くにもその中を通らないと行けません。所々に扉が付いて誰でも自由に開けられました。祖父は、何度も危ないので私に帰るように言いましたが、祖父を残して帰るわけにはいきません。子供心に重大な仕事を任されて責



任感に燃えていたように思います。祖父の後を付いて、薄暗い山道を進んでいくと、突然大きな角をした牛が現れたではありませんか。牛は、何か貰えると思ったのか私たちの後を付いてくるのです。そしてその数はだんだんと増えていき私は、怖くなって夢中で走りまわります。すると数頭の牛も私の後を追って走ってくるのです。その後どうやって家に帰ったのかは、よく覚えていませんが祖父は、途中で諦めて私と家に帰ったようです。なにはともあれ祖父を連れて帰る任務は果たす事ができました。現代の親なら小学生の娘にあんな危険な事はさせないと思いますが当時は、特別な事ではなかったようです。あれは母の親を思う気持ちと、娘を信頼する気持ちの表れだったと勝手に解釈しています。母は、今年で七十五歳になり家族の者に、一人で山の方へ行かないように言われています。



(山田文子)



私も四十歳半ばも過ぎ同年代の人と会うと「今頃太った？」という挨拶が多くなりました。子供達も成長し、食事や運動にも気を配っているのにやせないのが現状です。

特定保健用食品

食品中に含まれる特定の成分が疾病予防・健康の維持増進に役立つと科学的に証明され、厚生労働省がその表示を認めた食品。上記マークが目印。

先日、本の中に、私達は今、食用油の食べすぎで、エネルギー過剰という記事を目にしました。例えば食用油には、いろんな成分があり、体の脂肪になりにくい性質のものもあるでそうす。それが「厚生労働省指定の特定保健用食品」です。私もこれからは、そういうもの(例：エコナ)も活用しながら、食事、運動も今までのように続けたいと思います。成果は、こんどお会いできた時に、お楽しみに。(山岡智子)

踊りクラブ

踊りクラブの紹介

毎月第一と第三水曜日の午前中、高田ヒサコ先生始め地域の方が、八名来察され踊りクラブが始まります。察からは、十名弱の方が参加され、銭太鼓、手ぬぐい、花笠などを使用し、備後府中音頭で始まり、ぼけない音頭まで毎回十曲位踊ります。



他に察の方二十名前後が鳴子、鈴で見学と応援をされています。

年に一度、春に養護の方々の日帰り旅行があります。ちなみに今年、中国新聞社と轄の浦へ行ってきました。夏のビアガーデンのオープニングでは、二曲を踊ります。興味のある方は、是非おいで下さい。



高田ヒサコ先生
明治四十四年生まれ
趣味は、御詠歌。
オシャレで素敵な先生です。

新人紹介

栄養士 梶山 博子 (写真右)
みなさんにご迷惑をおかけすると思いますが宜しくお願い致します。
美味しい料理を作りたいと思います。



介護職 平田 真紗子 (写真左)
府中市栗柄町から車で通勤しています。
趣味は、スポーツ観戦をすること。
特技は、おやじギャグをすぐ思いつくこと。
好きな食べ物、お寿司です。

