

令和元年房総半島台風からのコミュニティ活動



神戸のイベントで、被害や被災者支援について話す福原雅代さん

私は、昨年の台風15号で最も被害が大きかった千葉県南房総市の内房側に住んでいます。9月9日の未明から始まった「戦い」を振り返ってみます。

寝室の天井からの雨漏りで朝まで家族中で水と戦い、疲れ果てて早朝に玄関の戸を開けると、昨日までのどかな風景が一変していました。どこから手を付けていいか分からないほどの

の光景が飛び込んできました。

我が家は、40年続いている地元の地域密着型工務店です。すぐに夫は息子と軽トラックに乗り、走れる範囲を回って帰宅した時の第一声は「自分たちだけではダメだ」でした。電気も電話もインターネットもつながらず、被害を伝える術もなくなっていました。

SNSで発信し、民間ボラセンを開設

翌日、近隣の総合病院の診察を予約していた息子が「病院だったらインターネットにつながるかも」とパソコン持参で受診に行き、SNSで「助けてください！」と発信しました。



建築事務所に設けた民間ボランティアセンター (9月末)

翌朝から車で駆け付けボランティアさん、宅急便でたくさんの物資が建築事務所に集まり出しました。物資や食料を必要としている所に届けるためにも、多くの人の力が必要でした。屋根のブルーシート張りなどは本来の建築業としてでなく、「困っている時はお互いさま」と無料で行いました。

幸い、我が家周辺の電気の復旧が早かったこともあり、息子が地元で以前から所属している地域若者団体が中心となって、物資や水、食料の配布から炊き出しやキッチンカーの手配まで、素晴らしい動きをしてくれました。私も彼らと一緒におむすびなどの炊き出しや物資の受け付けと仕分け、ボランティアさんの配置などに奔走しました。

役所との連携も模索しましたが、思いが通じず、ひたすら民間ベースで活動しました。そんな我が家に、SNSでつながった被災者支援団体「チーム神戸」が支援に駆け付けてくださり、指導が始まりました。そのご縁から、阪神・淡路大震災25周年のイベントで千葉の被害や私たちの被災者支援の状況を報告する機会も頂きました。

傷ついた心を癒す「しあわせカフェ」

昨年4月、私が隣の鋸南町にオープンした「しあわせカフェ」は0



94歳(右手前)と88歳(左手前)の方々の誕生日会



「しあわせ復興頑張りカフェ」のポスター

～94歳の幅広い年代のお客様にぎわい、地域の人々の居場所になりつつありました。建物は一部の瓦がずれただけで、雨漏りもほかの被害もなかったものの、停電で1週間使用できませんでした。私は心が少し折れかけましたが、「こんな時だからこそ、地域の集会所が欲しい」と、お客様に強く望まれました。

9月25日に「しあわせ頑張りカフェ」と題して、物資の無料配布や簡単メニューで開催しました。集まったお客様はやはり近所の方が多く、「家の中はまだ怖いけど、ここなら集まって色々話ができる」と台風後の話で盛り上がりました。避難所の利用は短期間で、その後は在宅で雨風にさらされながらの生活が続いていたようです。

それから、台風19号で中止や、豪雨での短縮営業など、スタッフの安全も考えながらの開催でした。10月は「しあわせ復興頑張りカフェ」と題して、カフェ前にテントを張り、再び無料の炊き出しや物資配布と、休校続きの子どもたち向けにコイン落としゲームをやり、楽しく遊んでもらったりしながら開催しました。

ようやく11月に平常営業に戻りました。しばらくは台風被害の話から、次は保険金請求のための罹災証明書や補助金などの申請資料やパンフレットがテーブルに広げられ、皆で知恵を出し合っている姿が見られました。「ここで話をしただけでも気持ちが高まった」と帰られる方もいました。

年末からは、鋸南町名物の水仙の花や早咲きの河津桜を見に来た方の利用も多くなりました。おもちゃを置いた部屋は赤ちゃんや子ども連れに祖父母や近所のお年寄りも加わって、楽しそうに長時間ご利用いただける場所になってきています。地域の方々の心の復興の一助となるように、これからもおいしいご飯やスイーツを提供して楽しく開催していきます。

さらに、現在は昨年9月末で廃業したスーパー店舗を被災者支援や被災者、ボランティアなどさまざまな人々の交流の拠点にしようと取り組んでいます。

再び訪れる台風シーズンまでに、工務店の業務と、私が代表を務める任意団体のボランティアチーム「房総ブルーベース(通称:B3)」の活動も軌道に乗せるべく日々奔走する毎日です。

身近な人を守る防災対策を学ぶ

昨年11月、所属する「市民福祉ネットワーク“ひろしま”」で、「地域における災害危機管理～家庭・地域の防災対策～」と題した学習会を行いました。講師は広島市消防局出身で、JICA 国際緊急援助隊医療チームのメンバーでもある神戸学院大学現代社会学部社会防災学科の中田敬司教授です。

「自然災害から身を守るために家庭や地域でできること」を学びましたが、皆様にもお役に立てばと、講演内容の一部をお知らせします。

❶ 覚えておきたい数字

(1) 「171」(災害用伝言ダイヤル)

居るべき人が「いない」で覚えておく。

(2) 「3. 3. 3」

人の命が危うくなり始める目安の数字。

①3分：心臓停止後3分で死亡率50%

②3日(72時間)：水分が摂れない状態(脱水)

③3週間：食事(栄養)が摂れない状態

(3) 「1メートル」

津波の高さは、膝の高さで歩けなくなり、腰の高さで車が流れてくるようになり、1メートルを超えると人は助からない。津波の高さ1メートルは「一命取る」。

❷ 優先順位

災害時には、守るべきものの優先順位を間違えるとすべてを失ってしまう。守るべきものを明確にすることで、捨てるものが明確になる。

❸ 避難を促すには

人は災害を楽観視してしまう。避難を促すには「一人で避難するのは不安だから一緒に避難して」と持ち掛ける。お互いが声を掛け合うことが大切。

❹ 自助

自助ができていないと共助はできない。自助の部分を考えなくては、災害対応はできない。

❺ まとめ

家庭・地域でできる防災対策について



茶山ちえ子・WAC 理事



中田敬司教授

は、既に各所で言われている通り、備蓄、家具の転倒防止、避難所経路の確認、家族との連絡手段の確認、防災マップの作成、避難訓練の実施、防災の研修への参加等、当たり前のことをきちんとやること、という内容でした。

広島では近年、豪雨による土砂災害が相次いでいます。講演を聴いただけで終わらせないで、「自分たちの命は自分たちで守る」という視点で、災害が起きた時、どこに逃げたらよいか、近所のどこに高齢者がいるかなどを再確認したいと思いました。

(理事・WAC 中国ネットワークセンター

茶山ちえ子)

停電して、暑さと闘う



サービス付き高齢者向け住宅「ふれあいの郷」

私が運営する介護施設のある千葉県大網白里市も台風15号に襲われました。開設間もない施設には、大変な現実体験でした。

停電で断水し、水の確保、暑さとの闘いです。全室網戸とドアを開け、風の流れをつくり、頂き物のうちわを配って、入居者さんに水分補給するよう声を掛けました。1杯の氷水がこんなにおいしくありがたく思ったことはなく、みんなで感激しました。

夜は薄暗い中、長い廊下に大きな懐中電灯を立て、その上に水を入れたペット

ボトルを載せたキャンドルのようなものをいくつか置きました。入居者さんは「うーっ、凄い、素敵、部屋まで明るいねー。トイレも明るいから行ける。ロマンチックねー」などと言って、私の苦肉の策をほめてくれました。私は

「私が考えたのじゃないの。テレビで見たの」と答え、大盛り上がり。台風が来たから昔のキャンプファイヤーを思い出し、大変な体験が楽しい思い出に変わった瞬間でした。

食材を2日分しか確保できなかったの心配でしたが、次の日には電気も水道も回復したので、大したことはありませんでした。

今の夢は、認知症カフェ開設

ところで、私は1986年6月にヘルパーステーションを設立しました。99

年12月に、2級ヘルパー養成研修をWAC大綱で開き、現在も千葉県木更津・茂原両市で開講しています。

そして2018年2月には、サービ



佐藤廣子さん

ス付き高齢者向け住宅(27床)を開設しました。

いずれも時代の流れと要望があり、事業化しました。周りの方々からは「楽しそうでいいね」と言われますが、夢だったことを実現したわけではないです。

今漠然と思っていることがあります。それは、認知症カフェ。15人くらいの少人数に少し遊具を入れ、お茶を飲みながら、畑できゅうりなどの野菜を作り、収穫の喜びを味わう等々。「使って」と言われた良い場所があります。

ヘルパーは卒業生達で、玄関フロア、お風呂。考えると次から次へと頭をよぎる計画は楽しく、胸躍る気分です。でも遅くないかな? これって私の夢ですよ。

(ふれあい大綱 佐藤廣子)

体験の重要性～学びは知識＋体験＋分かち合いによって深くなる



西野雅信・統括責任者

千葉県福祉ふれあいプラザ（ふれプラ）は2006年の開館以来、小林里美・現WAC事務局長が統括責任者を務めてきましたが、2019年7月に私が引き継ぎ、また、WAC常務理事（業務執行理事）も拝命しました。それ以前は、ふれプラの一部門である介護実習センターで研修担当、相談員、マネジャーなどとして長くかかわらせていただきました。

ふれプラは千葉県高齢者福祉課所管の事業で、介護技術の普及啓発、研修、相談等を行う介護実習センター、介護予防、健康づくりのための運動を行う介護予防トレーニングセンター、文化・スポーツ活動を通して仲間づくりや地域活動の場を提供するふれあいホール、プラザ全体をマネジメントする管理部の4つの部門から成り立っています。

介護実習センターでは、一般県民対象と福祉専門職対象の研修を行っており、その中でWACの開発した高齢者疑似体験、認知症疑似体験と、車いすに乗る体験など、体験を通じた当事者理解のための研修も行っています。

特に、^{よわい}年齢を重ねることによって起こるさまざまな身体的・生活的な変化は、講義などで正しい知識を得ることも大事ですが、それに加えて「身をもって」体験することによって、「そうか、体が変化することによって、動きに変化が起き、それによってこういう気持ちが生まれるのだな」と腑に落ちます。そしてなぜそういった知識や技術が必要なのか、その根拠を体験から学ぶことができます。

そしてもうひとつ大事なのは、体験は我が身、一人だけの内的な出来事であり、感じ方が一人ひとり違うため、振り返りと分かち合いによって、「私はこう感じたけれど、他の人はまた違う感じ方をしたのだな」という体験の共有によって、多様性と本質を学ぶことができます。

研修を企画する中で、講師の方々から学んだこと、自身でも一般県民の方々、専門職、学生に講義する中で気づいたことは、知識は体験によって納得し、振り返りと分かち合いによって個別性から多様性、本質に近づくことができるという点です。

特に老いと認知症、そして高齢者の支援、福祉を考える時に、体験というプロセスがあるWACの高齢者疑似体験、認知症疑似体験はとても意味があり、効果的であると感じています。そしてそれは、



介護予防トレーニングセンターの「ハッピースマイルエクササイズ」



介護実習センターの専門職研修

前段の通り、適切な知識をレクチャーで得て、その根拠として体験で腑に落とし、体験を振り返りながら分かち合うというプロセスによって、より深い気づきと学びにつながっていくのだと実感しています。

今後もWACのコンテンツを活用しながら、高齢者福祉の啓発普及に努めていきたいと思っています。

（常務理事・統括責任者 西野雅信）

認知症の人とのふれあいを仕事として



竹内摂子さん

介護保険が導入される前に勤めていた介護施設で、私は初めて認知症の人と接し、会話を交わしました。まだ「痴呆」という表現で、支援も手探りの時代です。

そば屋を探し、施設中を歩き回る人。自分の子どもだと思っている人形を置き忘れて興奮する人。会話が続き、話しかけられるたびに戸惑ったことを覚えています。

時が経ち、「どんな気持ちで生活をしているのかなど、社会全体で認知症の人を理解、支援しましょう」という世の中に変わってきました。支援にはさまざまな形がありますが、介護実習センターで

は、認知症の当事者やその家族の支援を行っています。

家族の交流や情報交換の会「認知症の方の家族のつどい・あびこ」は年6回、我孫子市と共催で行っています。今介護している家族や介護がひと段落している家族が参加していて、同じ立場の仲間との出会い、感情の分かち合い、支え合いが得られる場となっています。

毎週土曜の地域の方々との交流会「地域の茶の間」の中で月1回、認知症カフェとして「地域の茶の間スペシャル」を行っています。地域の人や認知症の人や分け隔てなく集まれる場となっていて、ボランティアさんによる手品、ウクレレ演奏、朗読、軽体操などを楽しむ時間もあります。参加者から「物忘れがあって、いやな出来事と自分の年齢を忘れるのは特技なんだけど、こうやって若い人たち



地域の茶の間

と一緒に過ごせる場所があって幸せよ」と笑顔で言われることもあり、運営者冥利に尽きます。

人の一生には順番というものがあり、残された時間を一緒に過ごす一人として何ができるのかは自分自身の課題にもなりますが、出会った方一人ひとりの顔を時折思い出しながら、今後も認知症の人に寄り添う仕事をしていきたいと思っています。

（介護実習センター・介護福祉士・介護支援専門員 竹内摂子）

年をとって日常生活を送るのに手助けが必要になってきた、離れて生活している親の生活が気がかり。そんな心配がよぎった時、どこに相談すればよいのでしょうか。介護の相談ができる専門家が思い当たらないときは、(ご両親の)お住まいの近くの地域包括支援センターを訪ねてみましょう。

地域包括支援センターでは、専門知識を持った相談員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるよう、

介護サービスなどの相談に対応しており、介護保険の申請窓口にもなっています。

在宅介護サービスを利用するには、まず要介護認定を受け、ケアマネジャーを選定して、事前に「介護サービス計画(ケアプラン)」を作成し、計画的に介護を行う必要があります。

在宅介護サービスについて一覧にまとめました。
(WAC 研修・教育事業部主任 榎 芳子)

■訪問系サービス(自宅訪問)

自宅へ介護専門職に訪問してもらって利用できるサービス

| | |
|--------------|--|
| 訪問介護(ホームヘルプ) | ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や排せつなど日常生活上の介護や調理・洗濯などの生活援助を行う。 |
| 訪問入浴介護 | 介護専用浴槽を自宅へ運び、入浴サービスを利用できる。 |
| 訪問看護 | 看護師などが家庭を訪問し、療養上の世話や診療の補助などを行う。 |
| 訪問リハビリテーション | 理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が家庭を訪問し、リハビリの指導を行う。 |
| 居宅療養管理指導 | 医師・歯科医師・薬剤師などが家庭を訪問し、医学的な健康管理・薬剤管理などについて指導・助言する。 |

※この他、「住環境の改善」として、介護ベッドや車椅子などの福祉用具の貸与、入浴・排せつに使用する特定福祉用具の販売(同一年度9万円まで補助)、自宅の手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修費の支給(同一住宅につき18万円まで)、「地域密着型サービス」として夜間定期巡回や夜間訪問介護サービスなどが実施されています。
※また、各市区町村独自の事業として、「おむつの支給・補助」や「訪問美容」などを行っているところもあります。

■通所系サービス(デイサービス)

自宅から施設へ通うことで利用できるサービス

| | |
|-------------------|---|
| 通所介護(デイサービス) | 施設に通い、日常生活上の介護や、機能回復のための訓練・レクリエーションなどを行う。 |
| 通所リハビリテーション(デイケア) | 老人保健施設・病院・診療所などに通い、理学療法士・作業療法士から機能訓練を受けることができる。 |

■短期入所系サービス(ショートステイ)

入所・入居施設へ期間を決めて入所するサービス

| | |
|-------------------|---|
| 短期入所生活介護(ショートステイ) | 特別養護老人ホームなどに短期間入所し、入浴・食事などの日常生活上の介護や機能訓練を受ける。 |
| 短期入所療養介護(ショートステイ) | 医療機関などに短期間入所し、療養上の世話や日常生活上の介護、機能訓練を受ける。 |

※要介護、要支援の認定により、利用できるサービスが変わってきます。所得によって自己負担額が変わるものもあるので、詳細は、市区町村の介護保険部署または地域包括支援センターにお問い合わせください。
(参考)セキスイハイムHP「住まいと暮らしの健康学」老人ホーム検索サイト「みんなの介護」

ふれあい広場



俳句

青空と光背にせり白木蓮
小さき手の穴掘り熱中春隣
背伸びしてポスター張れば初音かな
青春の歌つぎつぎと麦の秋
(以上、千葉県東金市・東山栄子さん作)

房総の荒地に一輪ポピー咲く
(千葉県柏市・角湯千鶴さん作)

川柳

遅れても急がぬ子なり青ふくべ
八十路まで良一く遊んだ夢八丁
マージャン訓そっくりそのまま人生訓
マージャンで幾多の親友を得たことか
(以上、仙台市宮城野区・村山健太郎さん作)

このコーナーでは、皆さんの俳句・川柳・短歌・詩など文芸作品を募集しています。自慢の作品をお寄せください。

税額控除対象法人指定のお知らせ

平素から長寿社会文化協会(WAC)をお引き立てくださり誠にありがとうございます。

ふれあいねっとの前号で「公益法人をめぐる寄付税制」についてお知らせしましたが、WACは令和元年12月18日付で内閣総理大臣から税額控除対象法人に指定されました。

これまでWACへの寄付の税制優遇は「所得控除」のみでしたが、これにより、小口の寄付金でも大きな減税効果が得られる「税額控除」が受けられます。

公益法人の活動を支えていくには、寄付による支援が必要です。ぜひ、積極的にご利用のほど、よろしく願い申し上げます。

〈ご参考〉

所得控除：[所得金額－(寄付額－2,000円)]
×所得税率＝税額

税額控除：所得金額×所得税率－[(寄付額－2,000円)
×40%]＝税額

編集 後記

昨年、宮城県・千葉県・長野県など各地が、襲来した台風で甚大な被害を受けましたので、今号は災害特集号としました。ブルーシートの屋根も残っていて、復興未だという状況なのに、今度は新型コロナウイルス感染症のニュースが日本中を飲み込んでいます。マスクが店頭から姿を消し、小中高校は休校、イベントも中止が相次ぎ、不安感がぬぐえません。明日の光が必ずや見えてくと願うばかりです。皇后様が今年の歌会始で詠まれた歌がとても心に残りました。(角湯) 災いより立ち上がらむとする人に若きらの力希望もたらす

昨年9月、千葉県内房地域に3日間、災害ボランティアに行き、屋根が壊れて濡れた畳や家具の搬出、割れた瓦やガラスの拾い集め、倒木の切断、運搬などに携わりました。幸い、千葉市の我が家は停電もしませんでしたが、地元が大災害に遭ったとき、被災者支援の前線基地となる社協を支えようと、1、2月に「災害ボランティアセンター運営ボランティア講座」に参加しました。今はオリンピック・パラリンピックに大会ボランティアとして参加することを楽しみにしていますが、コロナ騒ぎで予定通り開かれるか不安な毎日です。(昆布山)