

# ちよひとらい話

私の介護予防

作品集



介護予防にまつわるちよつといい話 ● 丹 泰徳さん ..... 1

私の一番の生きがい ● 川田 延子さん ..... 2

介護予防にまつわるちよつといい話 ● 匿名希望さん ..... 3

いきいき文章サロン ● 永見 義夫さん ..... 4

ちよつといい話 ● 阿部 恵美子さん ..... 5

介護予防にまつわるちよつといい話 ● ベンネーム・余多老さん ..... 6

「ラクつちゃ」介護予防教室に参加してちよつといい話 ● 藤井 正江さん ..... 7

出会い ● 高野 建一さん ..... 8

ちよつといい話 ● 猪股 富子さん ..... 9

「ちよつといい話」 ● 櫻井 和子さん ..... 10

介護予防と私 ● 遠藤 留雄さん ..... 11

《友愛メール》創設 ● 綾木 和子さん ..... 12

ちよつといい話 ● 中山 佳子さん ..... 13

体力的にちよつといい感じ。 ● ベンネーム・オノッチさん ..... 14

介護のこと ● 保坂 荘一さん ..... 15

優れた「通いの場」 「ラクつちゃ」を存分に楽しむ ● 岩村 秀さん ..... 16

ちよつといい話 ● ベンネーム・アーちゃんさん ..... 18

効果を感じた瞬間 ● 田中 晴美さん ..... 18

健康寿命の倍返し ● ベンネーム・あきやんさん ..... 19

パンプスからスニーカー ● 緒方 静子さん ..... 20

ラクつちゃと思春期 ● 高森 秀幸さん ..... 21

# ちよつといい話

## 私の介護予防

港区では、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らせるよう

様々な取組で介護予防事業を推進しています。

運動などの介護予防教室や、

地域活動等の介護予防事業に参加した

区民の皆さんから、

「カラダ」「気持ち」「生活」等にあつたいいこと

「ちよつといい話」を教えてくださいました。

ぜひご覧ください。

※「ちよつといい話」は、令和2年度港区介護予防フェスティバルの中止に伴い、代替企画として作成しました。

# 介護予防にまつわる ちよつといい話

丹 泰徳さん

私は、2017年の介護予防リーダー養成講座受講を通じて、高輪地区をはじめ、港区の各地区の方々と親しくなりました。長年、会社一筋でやってきた私は今までに体験したことのない多くの事を学ぶことが出来ました。

その後、私は介護予防リーダーとして、地域の高齢者の方々に奉仕するため仲間を募り、折った千羽鶴をイギリス(主にロンドン)の高齢者施設などに届け、海外の人達に日本文化を知っていただくことを目的に「千羽鶴を世界へ」という自主活動グループを立ち上げることにしました。きっかけは、ロンドンに関わりのある知人からロンドンでテロ事件が発生し、テロの被害に心を痛めている方々を励ますために日本の文化である千羽鶴を作り、ロンドンへ送ってほし

いとの依頼があつたからです。豊岡いきいきプラザの利用者さんに千羽鶴折りの協力をいただき、知人が千羽鶴をロンドンの施設へ持って行きました。施設の高齢者の方々は大変、喜んでくれたようです。残念ながら、現在は新型コロナウイルスの影響で中止しておりますが。

また私は2018年、2019年に港区介護予防フェスティバル実行委員会で広報部長を務めました。2018年、第11回のフェスティバルの「折り鶴大作戦」という企画では、広報部員が手分けして港区内の全いきいきプラザを訪問し、各いきいきプラザの利用者さんに折り鶴を折って頂くことを依頼しました。私は広報部長としてラクつちゃといいききプラザの連携が「折り鶴大作戦」を通じて盛んになるよう各いきいきプラザの館長さんに働きかけました。それぞれのいきいきプラザのスタッフの協力、利用者さんが頑張つて鶴を折ってくださいとおかげで、たくさんの折り鶴がラクつちゃに集まりました。介護予防リーダー、サポーターさんの手により、その折り鶴を使って折り紙アートを完成させ、当日、会場に展示。鶴を折つた大勢の方々が、自分の折つた鶴がどのような作品になり飾られているかを大雨の中、見学に來られました。「折り鶴大作戦」は大成功でした。

2019年、第12回フェスティバルの告

知を港区の行事である7月のさわやか体育祭、9月の長寿を祝う会、10月の高輪区民ホールでの講演会等で行いました。この告知活動で舞台上に立ち、大勢の方の前で話すことは私にとって貴重な体験となりました。フェスティバル実行委員会、スタッフ全員の方で来場者数の記録を更新し、達成感を得ることが出来ました。

自主活動、介護予防フェスティバル実行委員会などこのような社会参加が私にとって一番の介護予防であると実感し、今後も続けていきたいと思っております。

## 私の一番の生きがい

川田 延子さん

私は、地域に住む外国人のために日本語を…と、1983年から「ANC赤坂日本語クラブ」の代表としてボランティア活動を38年間続けてきました。

会場は赤坂いきいきプラザを主体として、週に1回活動中。現在、日本語教師養成学校で所定の講座を修了した7人のメンバーが講師をしています。

「ANC赤坂日本語クラブ」では、日本語はもちろんのこと、言語をより深く理解するために切り離せない日本の文化についても指導しています。書道、折り紙、風呂敷の使い方、抹茶の頂き方、着物の着付け、日本の家庭料理の体験などに数回イベントを実施し、国会議事堂の見学にも行きました。

参加者の皆さんは国が違っても全く違和

感なく、和やかで楽しく過ごしておられます。出身は中国が多く、フランス、オーストリアなど多岐にわたります。

私は、参加者の皆さんの日本語が次第に上手になるのを見て、嬉しくやりがいを感じます。私が38年間続けてこられたのは、単純な興味だけでなく、これが好き！というレベルまでの情熱があったからだと思えます。

運営の課題は、毎週の教室確保と活動の諸準備やスタッフとのチームワークに神経を注ぐこと。

私は「ANC赤坂日本語クラブ」で社会参加と「和弓」で体力維持を心がけていますが、これらは自分自身の介護予防にも役立つと確信しています。

## 介護予防にまつわる ちょっぴり話

匿名希望さん

麻布地区では介護予防リーダーの自主活動として一か月に一回、日曜の午前中にカラオケ装置を利用した歌う会を行っています。まず、港区の「当地体操」みたいないきいき体操をフルバージョンで行い、呼吸が整ったところで歌いはじめます。

カラオケと言っても、お一人がマイクを持って歌うのではなく、曲を流して皆で歌います。前半はプログラムを決めて何曲かを歌います。後半はリクエストに沿って、これも皆で合唱します。この日を楽しみに来て下さる方が多くいらしてスタッフも気合を入れて参加しています。

それが、今年の春先からの新型コロナウィルス感染症の影響により止むを得ず3月より中止となりました。長い自粛期間中は皆さんどう過ごされているか心配でした。

どうか条件付きで開催しても良いということと11月から、マスク着用、手指の消毒、検温を行い、換気も良くするという条件で再開しました。皆さん本当に久しぶりにお元気なお顔をみせて下さいましたが、残念ながら知らせもありました。イキイキと元気に体操をして歌って下さると音楽の力はなんと素晴らしい事かと改めて感じました。皆さんとお話していると素晴らしいお話も伺えます。その中の一つのエピソードをご紹介します。

麻布地区にお住まいのHさん(男性)。お歳は87歳くらい。若い頃は日本各地で仕事をされていたそうです。ある時、肺を壊して入院治療を余儀無くされました。その時、医者から肺を鍛えるには歌をうたうことが良いとアドバイスされたそうです。それま

で歌などうたったことがなかったのですが、歌をうたうことで元気になったとの事です。声もお歳とは思えない声量で聞きほれてしまいます。会の再開前には入院もされたそう、まさか元気に、この会に出られるとは思ってもみなかったとの事でした。

毎回、歌の後先には皆さんが昔話やお住まいの港区の今昔を教えて下さいます。昔話で盛り上がることもあります。再会を楽しみにしてくださった方々と一緒に歌ったり、お話を伺っていると本当に再開出来て良かった。介護予防につながっていくと改めて思いました。早く普通の生活に戻れるように。それまではコロナに感染しないように、日々の生活を元気に過ごしたいと思うこの頃です。

## らぎつき文章サロン

永見 義夫さん

港区社会福祉協議会の支援を受けて台場高齢者在宅サービスセンターで、「いきいき文章サロン」を月二回行っているので、紹介したい。

前回は今年になって参加された九十才の女性メンバーが次の作品を発表した。彼女はパソコンで書くこととするも新バージョンについて行けず、不自由なりユウマチの手で書いた。

『テレビで美しい紅葉の景色が移し流されていく。自然の織りなす木々の色に息をのむ。紅葉の林の中を通り抜けていく人、水辺に写る揺らぐ紅葉を楽しむ人。私も行きたくなる。』

今年は気ままな旅行などとても無理。特に六五才以上のお出かけは当分できそうに

もない。コロナばかりのせいにしたくないが、行動の制約を受けているようで息苦しい世の中になってしまつて寂しいと思う。毎日、気力と体力の衰えばかりを感じてしまい、思考もマイナスに行きがち。心臓がパクパクしてくる。多分、コロナ騒ぎが収束しても体力的に旅行などは無理になってきて、それを楽しむ気分など持てない自分がこの先の自分である様に思っている。』

この一文を発表した後、参加者9名で感想を述べ合った。

感想1「この短い文で美しい光景にわくわくしながらも、衰えていく自分を顧みて落ち込んでしまう様を端的に表現されて素晴らしい」

感想2「でも、始まりに『美しい紅葉の景色』とあるのは『美しい』が無い方がより紅葉の素晴らしさが伝わると思う」

感想3「確かにそう思う。感情の直接表現は無い方が読み手にそれぞれのイメージが出てくると思う」

作者「私は美しい場面を見て華やいで、行きたいと思い、行けるかになり、体が衰えていく自分という現実を直視して、落ち込んでいった気持ちを出したかったのよ」

感想4「私だったら落ち込んでしまつて終わるよりは、なにくそと思う気持ちもあると思うからそこまで書きたいわ」

くなつてしまつたものであるが、発表や意見を述べ合うことでの口腔体操や考えをまとめるという適度な知的刺激で脳の活性化を図つて、心を満たしている。そして、お互

いが見守りあつていたのである。会の終了時の晴れやかな笑顔が端的にそれを物語っている。ちなみにメンバーの服装がだんだん明るくお洒落になつてきているようだ。

司会「美しい紅葉を見て人それぞれに感じ方があり、ここで作者が言いたいのは、始めは華やいだ気分だったのに、我が身を振り返つて急に落ち込んでいったということでしょう。その雰囲気は良く出ていると思えるでしょう。読み返してみても気がついたのですが、この文は前後を入れ替えたり、アレンジしてガラツと雰囲気が変わるようですね。なにくそと思う気持ちも出せるようになりそう。この文をアレンジして皆さんの思いをそれぞれ書いてみたら雰囲気の違った面白い作品になると思うので、次回にはそれを持ち寄つてみましょう」

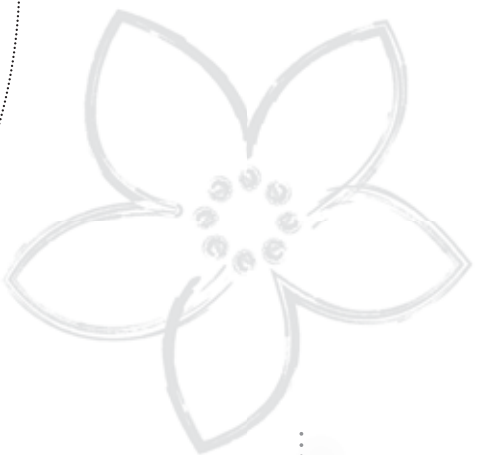
十年以上続いているこの会は十五名の会員皆がクリニックや病院に通っている後期高齢者であり、九十才を超えるメンバーも三人いる。しかも文を書くことには全くの素人ばかりである。その中で前述のような自作作品の発表やそれに対する感想や意見が述べられること自体が、後期高齢者という言葉の括りでは想像を超えているとも感じられよう。えらくお堅い集まりの様に見られてしまうが、こういう発表や感想を述べ合う前後には茶菓子をとりながら好き勝手におしゃべりをして会員の親睦を図つており、お堅い会では全くない。

即ち、歳を取つていくと、ましてやコロナ下では自宅に籠つて人とのつながりが薄

無意識のうちに自己を啓発するということ、こんな良い介護予防は他にはないだろうと思つている。

## ちよひつづつ話

阿部 恵美子さん



六年前、いつも通りスポーツセンター三階のプールへ行くため、ビルの中に入ると、そこで港区立介護予防総合センターのスタッフの方に声を掛けられ、二階へ行きセンターの中を見学をしました。一室のお教室の中で、何人かの人達が先生の指導で体操をしていました。それを見学して、私の年令でも楽しく体を動かせる場所を見て、運動好きな私は、すぐ申し込み、現在に至っています。それからは、自分にあつた教室があると、参加しました。お教室で色々な方と仲良くなり、私の喜びに変わりました。お教室のない日は、マシンのある

部屋で、先生方にマシンの使い方を教わりながら、会話も楽しみました。講演会、感謝祭等、いろいろの催しがあり出来るかぎり参加しました。今思えば、あの時のお声掛けがなかったら、今でもスポーツセンターのプールの中を歩いていた事でしょう。それからは、ラクっちゃとプールを楽しんでる毎日でした。コロナの前までは、今は毎日行けないのが残念です。早くコロナが収束するのを願うばかりです。

## 介護予防にまつわる ちょっぴり話

ペンネーム・余多老さん

ある一週間の行動報告をします。

月よう日は、ラクっちゃで午後1時間マシントレーニング。夕方から神明いきいきプラザのお風呂に入りに行く。東京タワーが、クリスマスイルミネーションになっている。写真をパチリ、歩数16706歩

火よう日、東京駅に行きオリンピック掲示板あと234日とあり、帰りは日の出桟橋まで、水素ガスシャトルバス(東京1日の出―東京)に乗る。歩数15405歩

水よう日、芝商店街のうなぎ屋さんで限定30食を食べる。ラクっちゃでマシントレーニング。夕方から神明いきいきプラザでお風呂に入る。湯舟が大きく湯に浸かると手足が伸ばせて、ゆっくりできて天国気分です。歩数37504歩

す。歩数37504歩

木よう日、午前、神明いきいきプラザで、iPhone講座を受ける。お昼は、行列のできるとんかつ屋さんで食べたあと、ラクっちゃで、ミニ健30のトレーニング。歩数9526歩

金よう日、午前中、神明いきいきプラザで「さわやか体育祭」に参加して、輪投げ、ボッチャで好成績を出す。※ラクっちゃでのマシントレーニングのおかげ？ 各競技における力配分が調整できた。施設掲示板に年末年始イベント年越しそばとあり申込む。歩数21290歩

土よう日、(第二)午前、亀塚公園関東タンポポを守る会のボランティア活動一時間。午後はラクっちゃでマシントレーニング。夕食を虎の門に行く。虎の門いきいきプラザで、新春開運ウォーキング(赤坂方面の稲荷巡り)を申し込む。歩数38818

日よう日、ラクっちゃ感謝祭講座と運動イベントに参加(免疫と乳酸菌・100歳まで元気に歩くカラダ作り―お尻の鍛え方)。明日は芝浦アイランド児童高齢者交流プラザで、1月から行う陶芸教室の申し込みに行こう。歩数16924歩

ステイホームとなり、運動が少なくなる事が心配になった。人出の少ない夜に行動すればどうか、公共の乗物に乗らずに歩いて行動しようと、30分〜40分かければそれなりの場所に行ける。

新橋・銀座までなら歩いてくことに、抵抗なく行ける。

ラクっちゃのウォーキング講座で学んだ、一日の目標歩数を決めて、楽しく過ごそう。と。マシントレーニングで足腰を鍛えたおかげで一万歩目標が、オーバーする日が多くなり、行動範囲が広がる。高輪ゲートウェイ・泉岳寺・白金・六本木・日本橋・東京と歩く時間が計れるし、苦にならなくなった。

たくさん歩くことで、お腹が減って食事を注文する時に、大盛でお願いしますと口から出てしまう。

これからも健康に注意して、良く食べて、寝て、ストレスの無い老後生活を楽しまたいと思います。

コロナ禍、施設のみなさんの対応の細やかさに感謝します。

## 「ラクっちゃ」介護予防 教室に参加して ちょっぴり話

藤井 正江さん

「みなとパーク芝浦」の2Fラクっちゃ、3Fスポーツセンターが出来て、すぐ会員になり、いろいろなクラスに参加して来ました。インストラクターの先生方にお世話になり、今まで健康で楽しい毎日を過ごさせていただいております。

ラクっちゃのプログラムの中で、非常に役に立ったのは、「颯爽」とダンスを伴うプログラムです。又プールでのアクアエクササイズも全身をとても鍛えられました。

「颯爽」のクラスでは、有酸素運動と筋トレがうまく組合せてあり、H先生の優れた指導により一時間が充実した体験でした。

先日、ウォーキング教室でシーズンテラスの「バラ園」に行った折、早足に疲れ帰る

道すがら、足が上らず転倒してしまいました。御一緒した方々にも心配をおかけしましたが、無事歩いて会場まで帰ることが出来ました。

そのままプールに行き足の筋肉をほぐすことが出来、午後はセミナーにも出席できました。後遺症もなく無事でした。これも有酸素運動と筋トレの成果の賜物ととても感謝しております。

お教室では先生方や受講生の皆様方と交流があり、時々お茶をしたり御食事等御一緒でき楽しい時間も持っております。

以前は夫もいつも一緒でしたが、最近は何かがあって来なくなりました。先生方に御心配いただき、「御主人、お元気ですか？」

と声をかけていただいております。ありがたいです。

プールで御一緒する方々にも「ラクっちゃ」での運動を勧めています。

多くの高齢者が、私の様にこの施設を利用して充実した時間を持って下さればと切に願っております。これからも頑張りまーす!!



## 出会い

高野 建二さん

介護予防総合センターが開設したのは知っていたが、自分には用のない年寄向けの施設だといつも前を通り過ぎていた。「広報みなと」でマシントレーニング講座を募集している、しかも無料で。さっそく訪ねた。広報では講座名くらいで内容が良く分からず受付で聞くと係の人が親切で細かく説明してこちらの希望も聞いてコースを一つ推薦してくれた。講座が終る頃に「介護予防リーダー養成講座の募集が始まります。皆さんは元気ですから大丈夫ですよ、是非受けて下さい。」これを体力などの事前審査があるが皆さんなら大丈夫合格するでしょう、という意味だな、と勝手に解釈してあの厳しかった講師がそういうならよし、試験に挑戦してみようで応募した。そんな試験などはなかったが講義はこれまで関心

のなかった高齢者問題、介護、認知症、体操など教わりおもしろい。気楽に受けて終盤近くになり、終了後は何か自主活動に参加して地域に貢献して下さい。これはどうしようと思ったが、見廻すと同じように困った表情の人がいる。たまたま同じ机に座った人達で集まりサロンを作った。

講座が終って六年、サロンは続き、ずっと一緒にやってきた人、別に新しく活動を始めた人、後から仲間になった人、メンバーの何人かは入れ替わったし活動の場は違っても良い仲間として今も付き合いは続いている。私も誘われていくつか別のサークルにかかわっている。意図したわけでもないのに人の輪がだんだん広がっている。この頃、街を歩いてると「アーお元気ですか」「やあお久しぶり」時々声を掛けられる。えーっとどこで会ったかなあ思い出せないこともあるが、自分の事を知っていて、しかも声を掛けてくれるとは嬉しい事である。

この活動を始めてからは皆さんの前で話す機会もあるのでこちらからも積極的に話しかけられるように変わってきた。サロンの中で出会った思いがけない事はいくつもある。その一つは参加者の二人が顔を見合せしばらく首をかたむけて「どこかでお会いしたような気がするんですけど」「はい、あたしもそう思ってたんですよ」話し出すと七十年以上前に同じ町内で遊んだ幼馴染と

分って大喜びだった。その上その中のお一人が私の中学校の九年先輩と分った時はこちらもびびくりした。

思えばラクっちゃんの受付の人の親切な対応と私が講師の話を勘違いしたことからはまったのだが、おかげで運動も続いて体調も良い、今では運の良い出会いだったと思っている。

## ちやっちゃんの話

猪股 富子さん

加齢と共に介護の助けを受ける事になる。このようにならない為にラクっちゃん介護予防講座に参加できるようお願いしました。

最初は二〇十五年の八月五日から十一月四日迄の講座でK先生のマシントレーニング教室にお世話になりました。初日、生まれて初めてマシンを手にした時は新鮮な気持ちで、新メンバーと楽しく一日目が終わりました。マシントレーニングの内容は①レッグプレス②ヒップアダクション③レッグエクステンション④シーテッドロウ等のトレーニングの方法を教えてくださいました。続けるうちに筋肉、気力、体力がついたように感じました。これを基に新しい講座に参加することになりました。

これまでにH先生の颯爽教室、C先生のウォーキング、まるごと元気体操、腰痛予

防改善教室、肩こり改善教室、イベント等、現在はK先生の体力アップトレーニング教室でお世話になっています。

ラクっちゃんの先生、スタッフ、看護師、管理栄養士、先生方の皆様の優しく熱心で立派な高い指導力の中で講座に参加させていただき感謝いたします。

これからも健康を維持する為にラクっちゃん講座に参加できるように頑張りたいと思います。

## 「ちよっぴん話」

櫻井 和子さん

「コロナ感染者の減らないうちに、今年も12月になってしまいました。「ラクっちゃ」の介護予防も人数の制限もあり、飛沫感染の心配のある行事は出来ず、例年の楽しかった介護予防フェスティバルも中止になりました。30分だけのミニ健に応募して、短いからこそしっかりと体を動かし、万歩計をつけ遠回りして一日九〇〇〇歩を自分の目標に歩いてます。薬に頼らず歩くことで健康を維持することを一日二万歩も歩く方から教わりました。私も、来年は80才、若い頃から商人に嫁いで、事務職の方より体を動かしていたので、足には自信がありました。この頃、起きる時や、手足のこわばりもあり予防体操に応募し御指導頂いているうちに、ぎこちなさも忘れる程になっていました。足指も一本一本マッサージする

## 介護予防と私

遠藤 留雄さん

エッ本当、と聞かれる。「本当です」と私は答える。十年前は満足に歩行できなかつたのです。七十代中頃に現役を引退、二十代よりのギックリ腰、膝股関節痛三拍子揃いぶみ、病院漢方共にままならず、一寸目にしたいきいきプラザに初参加。椅子から始め、ラクっちゃにもお世話になり、休まず七、八年続けることで現在の姿に。最近ではマシンにも挑戦、週二回続け、皆様と楽しんでいきます。最近ウォーキング教室などもあり、一日二万歩行、早足も入れて、毎日続行中。皆様からは頑張りすぎぬようにとアドバイスを頂く事がありますが、しかし私には糖尿病や他の欠陥もあり、それに加えて十分な食事、酒を頂いており、つまりその代償が二万歩に行きつくのです。八十路越え現在おかげ様にて元気に毎日過

ことで血行もよくなる感じがします。歩きながらスマホで季節の移り行く様を撮ったり、夜の♡マークの東京タワーや、六本木けやき坂のライトアップ。大田区洗足池のスワンのボートなど写真を撮楽しんでおります。介護予防リーダー養成講座のグループ活動では多くの方と知り合えて、各々の人生の昔をお聞き出来、経歴の豊さに驚かされます。豊岡いきいきプラザでは、皆様がお宅で折って頂いた鶴を千羽鶴に仕上げる会をしております。最高93才の方も御元気で出席なさっています。ウォーキングの会では渋沢栄一の万札発行を聞き、北区の資料館へ出かけました。渋沢栄一宅に私の小学校の友人の祖父が書生さん、祖母が看護婦さんで住み込んでいたそうです。その後、祖父は第一銀行に勤められたとのこと。徳川幕府から東京に移行する時代の一橋家の財政強化策などから今日の日本産業の基になる沢山の事業を始め、80才越えても海外に行き活躍していたパワーを知りました。長生きの時代、体が丈夫なら気持ちも前向きになれます。体を動かし筋肉維持の大切さを教えて頂きました。ラクっちゃのある港区は、最高です。

することが出来て、森ボランテニア等含め楽しんでいきます。しかしコロナ禍問題があり会館での運動以外の行事がなく、今後心配しております。又コロナ問題では発生時施設全体休止、私からだも休止、軽度のギックリ腰が復活し、習い覚えのストレッチ等で何とか健康を取り戻す事が出来ました。

現在、森とのかかわりが多く、週二度程行き来しており、ウォーキングなども今は楽しみのひとつとなりました。

今後もいまの健康を保てる様、健トレ、マシントレーニング等介護予防総合センターの皆様にはお世話になり、これからも相変らずよろしくお願い致します。

人生を取り戻した私です。

老いの汗 ポケットかくす 歩数計

## 《友愛メール》創設

綾木 和子さん

そろそろ人生の最終章を迎える年齢になり、祖父の代から住む港区に感謝の思いを込めて、社会貢献に携わりたいと、介護相談をさせて頂きました。当初は不慣れな相談も回数を重ねますと、会話をお楽しみ頂いただけでなく、話し難い悩みも何うようになりませんでした。

高齢者施設は何処も冷暖房完備の立派な建物で、平穏な暮らしと存じましたが：「私は必要とされないまま、問題を起こさずに死ぬのを待たれているようで辛い」と話されました。更に音楽や美容で楽しんだ後は「またお世話になっただけで情けない」と嘆かれて、適切な対応が出来ない無念さを覚えました。

ホームでは、タオル畳みや紙箱作り等の仕事を頼んでいます、入居者の気持ちに

葉書のようにお渡しすれば、郵送費が不要になると考えました。

名称は主旨から《友愛メール》とし、葉書に押す友愛印は《親交・希望・活動・友愛を表す四つ葉のクローバー》にして《友愛メール推進部》の《スタッフ》が参加者とともにボランティア活動を志す《と》いう、今迄に無い新企画の活動が、構想上に誕生しました。

二〇一七年《活動提供者も参加者も社会貢献に携わる》という新たな企画に賛同下さいました同期の友人達と、講座修了時に

追い付く程の安全な作業は少なく「職員も大変」と、双方の立場に目線が向きました。

日々の生活が豊かな一方で、生き甲斐を求める高齢者の気持ちに寄り添いたいと、趣味の話に高じる事もありました。担当するホームの廊下に貼られた仏像のぬり絵は、プロ級の彩色力で描かれ、制作入居者より技法のご指導を伺いながら、度々笑顔を見しました。年月は時に残酷で、こうした話もお世話を要する部屋ですようになり、最後の介護相談は静養室へ伺わせて頂き、僅かに言葉を交わすだけだったと、辛く悲しい思いが蘇ります。

既に中堅相談員にも関わらず、至らぬ介護相談を憂い、チャレンジコミュニケーション大学（十期）と、介護予防リーダー養成講座（七期）を受講しました。久しぶりに聴講する話は興味深く、机を並べて学ぶ友人達の広がりも出来て、楽しく学ぶ若返り講座のようでした。

双方の講座は修了前に、自主活動グループの提案と、受講生の発表があること知り、活気溢れる日々になった感謝と、格安・無料を受講した返礼をしたいと思いました。講座は、財政豊かな港区が《団塊世代の高齢化を案じた企画》のように思いまして、講座に通えない方達に向けた《活力が生じる何か》を発表するのが良いのでないかと考えました。

発表をしました。この折、先輩方のサロンで活動の話を受講しましたが：直ぐに《友愛メール》を創設し、備品準備をして主催実践する大変さを案じ、驚く依頼に即答を控えました。

相談する介護予防総合センターのご指導と、グループ皆様の労力・金銭を惜しまない協力を得て、初活動が無事に開催されました。

その後はデイサービス・高齢者ホーム・カフェへ、活動が広がりました。参加者より「喜んで貰えるなら、もっとかきたい」と

社会福祉協議会では、区内の独居高齢者へ年賀状と暑中見舞いを送るボランティアを募集し、学生や企業の有志・住民等が郵送費を負担して、葉書にお便りをかいています。この葉書は、宛名書きも頼んでから郵送している《送る側も受ける側も社会貢献活動を認識できる》催しで、参加協力をしていました。

「あんな葉書は要らない」との言葉も耳にしましたが、社協へ「嬉しさや喜びのお礼葉書が沢山届く」との話に重きをみました。知らない方からでも、心を込めてかいた葉書に感動される様子を伺い知りました。それなら高齢者は貰うだけでなく《お便りを差し上げる社会貢献に参加》して、細やかでも「生き甲斐を抱いて頂きたい」と、介護相談で解決出来ないお悩みと合わせて考えました。

早速《誰でもかけられるお便り》として《葉書にぬり絵を印刷し、メッセージ欄を加えて、例文集を作成》しました。活動自体は、ぬり絵葉書と色鉛筆等を揃えて高齢者施設を訪問し、参加者に好みのぬり絵葉書を彩色頂きます。仕上げた葉書は白板に貼り、皆様をご覧になった後、スタッフが一旦預かります。誤字や塗り残しに手を加えてから、優良なお便りの証と、切手代わりの判を押し、次の活動施設へ持って行きます。其処で参加された方のお名前を記載して、返礼

の要望を受け、「こんなに綺麗な葉書を貰って良いのかしら」と涙ぐむ方もいらして、他所の高齢者へ葉書を贈る《友愛メール》の活動意義を、現場から知らされる思いが致しました。

今、ぬり絵葉書は六百種類程有り、色鉛筆も年々買い増して、コロナ対応の活動をしています。この間、社協より資金援助をご案内頂き、大勢のお力添えを賜り《友愛メール》は存続していると、深く感謝しております。

私、腰に痛みが出るようになり、体を動かす筋肉をつけなければいけないと思っていたところに「広報みなと」を見てラクっちゃん申し込みました。ラクっちゃんの先生方の迎えて下さる明るい「おはようございます」「こんにちは」は心と体をつつみこんでくれます。習ったことを、入浴している時に、足指のマッサージ、スクワットをやって、今でもダンスが続けられています。こんな良い施設があることに感謝にたえません。今では1日おきぐらいに來ています。本当にありがたいと思っています。

## ちやんぽん話

中山 佳子さん

私が33才の時、主人が癌で37才で亡くなり、店も倒産してしまいました。子供が4人いましたが、その後、店も再開でき、子供達も巣立ちました。そして自分が1人になり何をしたいか、途方にくれる日々でしたが、若い頃より社交ダンスをやっていたのでその趣味にのめりこみました。しかしながら今から10年位前に急に両耳が聞こえなくなり、そのストレスでうつに。食欲がなくなり、どんどんやせて、歩けなくなってしまう、つえをついて歩くようになりました。それものりこえて、現在84才、ひ



## 体力的に ちょっぴりさ感じ。

ペンネーム・オノツチさん

二十代・三十代・四十代の若者達との共通の趣味に参加。年齢差はあたり前だが、水中の中では逆転も可能、浮力はプラスになる。体力、筋力の低下を防ぐよう、そして増して、趣味継続と成すためにも。ラクっちゃやでの教室、筋力トレーニング、健康トレーニンングへの参加は的中。ど真中でした。

定年退職後からのスキューバダイビング、国内外のスポットへのツアー参加が可能に。元氣印の自分が生まれた。

そんな中、聞くのも初めての病名で入院。外来受診、即そのまま入院。ベッドでの生活はまる三日間水のみ。他全ての食は点滴・管からの液体。トイレへも不可。

四日目のトイレ許可。で、ベッドから立ち上がり足をついた瞬間『えっ?』私の足?!

よるけて、立てない。

今迄に味わった事のない感覚にふるえと同時にショックを受けた。トイレへはベッドづたいに、廊下は手すりを伝って用を足しに行った。悪夢の一日を過ごした日があった。我ながら、たどたどしい歩きと体力減に『こんなになっちゃうの?』って気持ちが下向きになった時期も。

退院後、再度、ラクっちゃやでの教室に参加。教室で知り合った方と、名前もわからなくても顔が見覚えていて、お互いに『ウン』元氣でした?良かったです。と交わす話と笑顔が、気持ちを上げてくれた。又来れ良かった。

身体を動かすことで、いつも気持が晴れるようなスッキリした思いで帰ってこれる。そして体力と筋力も戻しつつ、日常生活へ。

趣味への参加も可能にできた。

自宅で一人では進まない事が、教室で皆と一緒にやる事が楽しくて体力維持につながっている。

外に出る。目的地まで行って、身体を動かして笑顔で気持も上げ上げと気分良く帰宅する。身体と脳と精神(気持)が若返り元氣印でいられる。

教室でいただいた体力的元氣印は、どう返せるのか。私なりに『お手伝いボランティア』と決めて、要請のある時に、第一用事として参加する。今年のコロナでずい分中止となってしまった行事が多々あり残念な一年になっている。

## 介護のこと

保坂 荘一さん

もう二十年來のことですが、介護に取り組みたいと思い、社会福祉協議会の募集でホームヘルパー3級取得を目指して夜間授業に参加しました。各々の班に分かれて、ひたむきに頑張ったお蔭で免許をいただき卒業できました。でもホームヘルパーは主として女性の職域で男性は深夜のおむつ交換位でしたので、できませんでした。その内、私の母が介護の必要性がでてきたものですから私も仕事を離れて講習で学んだ理論や実習したことが母に適応することになりました。何分共、六十過ぎての老々在宅介護でとまどいました。家計を助ける為、妻が雑役婦として働きに出ておりますので、介護とは思わず一緒に暮らしているんだと念頭において着せ替え、食事補助、口腔衛生、ベッドの乗り降り、清拭を伴う下の世

話が難儀でした。でも母の「ありがとよ」「ありがとよ」の言葉で氣力がみなぎりました。洗濯と夜の入浴は妻がやってくれました。妻にも「ありがとよ」「ありがとよ」と感謝していました。車いすを使って妻と三人でいるんなところに出かけました。そんな母の表情はともうれしそうでした。四季折々に咲く花を見るのが好きでした。晩年の思い出は母の元氣な時、老人会で毎年、区民ホールでのカラオケ大会に二人して唄わせていただいたことです。肉親とは云え、介護して感謝される、こんなやりがいのあることは他にはないと思います。母は自室のベッドで老衰で亡くなりましたが、表情は眠っているようで安らかでした。本題から外れてしまいました。こんな私も八十才を過ぎ、各いきいきプラザが私の生き甲斐で自分なりのデイサービスと想って過ごさせていただいております。体操したり

唄ったりおしゃべりしたりがなによりの介護予防だと思います。これからも気持を若くもっていきいきプラザに行こうと張り切っております。心身共に健全でいられることは何よりです。いきいきプラザに携わっておられる職員さんに感謝いたします。家庭での実生活においては規則正しい生活、三度の食事、適度のウォーキング、充分な睡眠等々あると思います。しかし、介護する介護されるともなると大事なことは、家庭円満を基調として特に夫婦関係が年代をへだてて幾つになっても仲睦まじければ、おのずと介護が自然とついてくると思えます。年を重ねると夫婦間の向き合う姿勢がずれてくるので、高齢期の夫婦のありかた、離れないよう努めたいと思っています。

「どんなこと したって介護 ついてくる」

## 優れた「通いの場」 「ラクっちゃ」を存分に 楽しむ

岩村 秀さん

私は毎日家で過ごす生活形態になってから、自分の運動機能が次第に衰えフレイル（虚弱）となり、遠からず介護を受け始めるようになるのではなからうかとやや不安になってきていました。その頃、みなとパーク芝浦の上の階にあるスポーツセンターに通っている元気な知人から、「ラクっちゃ」（港区立介護予防総合センターの愛称）に通うとよいのではと強く勧められ、81歳になったお正月から疑心暗鬼で足を運ぶようになりました。

親切なスタッフやインストラクターのアドバイスや励ましを受けながら、マシンルームでストレッチや初歩的な筋トレを始めて、記録によると2020年11月6日（金）に、通い始めて600回目を迎えました。2021年お正月には、丸5年で

600+α回通ったこととなります。これに加えて、健康トレーニングなどの教室が開催されている時には、体力に応じたクラスに週一回参加しています。

通い始めて何か変化があったでしょうか。大あります。風邪をひかなくなりました。もともと気管支喘息を持病とし、風邪をひくとそれが引き金となって喘息の発作が始まり、しばらくして悪化すると肺炎に至り、70歳前後には一週間ほどの入院を都合5回も余儀なくされています。その後、肺炎球菌ワクチンの接種を受けたこともあるかと思いますが、特に「ラクっちゃ」に通い始めてからは、風邪をひかなくなり喘息の発作も程々に制御できています。当然、肺炎を起すこともなくなりました。それだけではありません、爺むさい話ですが冬を迎えると夜ベッドの中で足が暖まらず、電気足温器が必要となっていました。それを全く使わなくなったのです。私にとっては驚くべき変化です。

この間に、共著ですがサイエンス・コミュニケーションを目的とする本『分子は旅をするー空気のお話』と『元素単』2冊を上梓しています。家でのパソコンを使ったデスクワークもそれなりに進んでいる証拠です。

「ラクっちゃ」で開催される区民公開講座を何度か聞く機会を得ました。専門家の先

れました。6月に閉鎖が解け、スタッフの皆さんが細心の注意を払って再開されると私たちの自主活動も直ちに再開させて頂きました。参加者を15人以下に絞り、入り口で手の消毒と検温をし、マスクをつけ、消毒したデスクで換気に注意し、密を避けるなど、きちんとした衛生管理をしていたのだ

いたもとで開催しています。

月一度、第3火曜日の午後開催していますが、丸2年となる12月15日に第19回を迎えることができました。実は再開後、参加

生方から、高齢者が長い健康寿命を享受するには、1にロコモティブ・シンドロームにならないよう運動習慣を身につけること、2に孤立せずに人・社会との繋がりのできる通いの場（運動の他に講演会、講習会、教室、サロンなどへの出席を通して）を持つこと、3に知的刺激を受ける学習の場を活用することで、こうやって運動機能・認知機能を高く保つことが大切であることを教わりました。1、2は「ラクっちゃ」で盛り沢山なプログラムがあるので、まず安心です。色々顔見知りもでき話をしていると、元気な方々に3が足りていないと感じているのが気になりました。そこで2018年12月に、「ラクっちゃ」に団体登録をし、「頭の体操しよう会」という自主活動を始めました。

ここでは「チャレンジコミュニケーション大賞」及び「ラクっちゃ」での先輩にあたる入江誠さんと組んで、空気、水、星（太陽系を含む）といった身近なもののサイエンスを題材として、毎月1回のペースで自主活動室に集まり、自作自演の『デジタル紙芝居』を使ったミニ講座を皆で視聴しながら一緒に疑問を解き、問題を考え、頭をリフレッシュすることを試みています。

2019年の夏には、10日近くに及び介護予防リーダーの講習を受け、無事この資格を得ました。実はこれは自主活動グルー

プの代表が取得していなければならない資格だったのですが、入江さんに肩代わりしていただいていた。秋には介護予防フェスティバルのお手伝いをして、様々な区民に接することができました。

「頭の体操しよう会」の方は、2020年2月までに12回開催してほぼ月一回のペースを保っていました。ここで予期しなかった新型コロナウイルス感染症の蔓延が始まりました。「ラクっちゃ」は閉鎖され、私どもの自主活動も3回休止を余儀なくさ



## ちょっぴり話

ペンネーム・アーちゃんさん

12月末の施設見学でスタッフの接する印象が良く、引越手続きの日、ラクッチャにも手続きにきました。欠員の教室にすぐに入れていただき、不安でしたが楽しく通えたのは、コーチ・看護師さんのお陰で、教室で友達もでき孤独にならずに済みました。

認知症予防に色々情報を集め、いきいきプラザで初めての和菓子、木目込み人形、ボイストレーニング教室、以前からの陶芸、スイーツ他色々な体験をさせていただきました。

ラクッチャでは講演、イベント、色々な

教室に参加、体操教室では腰、膝痛の悩みもコーチに指導していただき、精神面では看護師さんに助けていただき、私にとって身近な病院の先生です。

東京に早くに馴染めたのも最初のラクッチャのお陰。ラクッチャでできた友達にも感謝、本当にいつもありがとございます。

コロナで精神面や体力がおち不安でしたがラクッチャが再開し少しずつ改善、これからは色々な施設に参加したいと思います。スタッフの皆様これからも指導宜しくお願ひします。

## 効果を感じた瞬間

田中 晴美さん

65歳で退職し時間をどう過ごそうと思った時、膝の曲がりに違和感を感じ、炬燵から出るのが大変な事もあり、身体を動かさうと思ったことがきっかけで「ラクッチャ」に申し込みました。

その後体調を崩し、手術を経験し要介護1の認定を受け、1年近く外出もままならない日々が続きました。

段々に普通の生活に戻りましたが体力・筋力の低下を感じる毎日に又、体操をしようと思ひ立ちました。

しばらく通った後、ある時、横断歩道を

渡っている時に点滅する信号に駆け出している(私の中ではですが)ヘアツル自然に身体が動いている」と体操教室の効果を感じた瞬間でした。

最近は歩く速度も早くなったし、炬燵から出るのも楽になり、つまずいても立ち直りがよくなる等々色々な場面で効果を感じています。

まだまだ億劫な時が多くありますが、階段を歩くとか、これくらいなら歩いてみようとか意識の変化も感じています。

無理せずこれからも続けていきたいと思ひます。

## 健康寿命の倍返し

ペンネーム・あきちゃんさん

令和2年の師走を迎え、私は千葉県柏市から港区へ引越して来てちょうど1年となります。人生の転機を迎えるたび引越越えがあり、何度も慣れない街で暮らす年月を経て、晩年を迎え越してきたのがこの港区です。長年東京郊外に住んで、東京についていろいろな噂を耳にしました。「東京は物価が高い」「東京の間隔は差別的である」「東京の街は緑が無く、空気が汚い」等々、あまり良くないイメージでした。引越してきてから私は行く場所もなく、知り合いもいないまま引きこもり始め、数ヶ月が経過しました。これでは言葉も出なくなる、歩く用事もない…しかし何かせねばと勇気を出してみなとパーク芝浦へと向かいました。

私は、とても人懐っこい上に親切で、いろんなボランティアがあることを教えてくださいました。Kさんから薦められて初めて参加したのは「介護予防サポーター養成講座」でした。その時初めて「ラクッチャ」へ入りました。ラクッチャは、とても居心地の良い雰囲気です。受付に多彩な活動で有名なIさんがいらしていきなり感動しました。スタッフのTさんは些細な質問でも丁寧に答えてくれます。体育会系のHさんの「よいしょ〜」のかけ声は力がみなぎって来ます。私は、認知予防のゲームをして、たくさんの方の名前を覚えました。

具体的な話をしますと、ラクッチャでは、会議室を使って、イベントやサークル活動ができます。印象的だったのは、フラダンスのサークルがあり、フラのドレスだけでなく髪飾りやレイを身に付けて踊られるそうです。そのような自主活動サークルへ自由に入会できます。そしてラクッチャの中にはジムがありマシントレーニングができます。マシントレーニングと言えば未経験の方が多いと思います。(私もやったことがありません)ラクッチャではスタッフの指導のもとマシントレーニングを受けるので心配は要りません(予約は必要です)。教室は1クールが3ヶ月で、膝痛や

した。ラクッチャでトレーニングの予定を作り、スタッフと話すのも介護予防に大きく役立っています。

ラクッチャを知ってから私は、心の健康無くして身体が健康でいることは難しいとわかりました。そしてラクッチャは、マシントレーニングやサークル活動だけではなく、身内のように優しい受付の方々、他愛ないおしゃべりにも付き合ってくれるスタッフ、たくさんボランティアの方を通して私の心まで元気にしてくれます。

こんなに楽しいラクッチャを知るきっかけを作ってくださいましたKさんに深く感謝しています。そして私もKさんのように心と身体の健康に迷った人がいたら声をかけたんです。Kさんから教えてもらった介護予防サポーター養成講座と介護予防リーダー養成講座を受講して、みんなといきいき体操を覚え、自分だけで無く、みんなの健康寿命をメキメキ延ばしたいです。

ラクッチャの皆様、サークル活動されている皆様、そして素敵なお仲間様、これからもよろしくお願ひします。

そこで巡り会えたのがKさんです。Kさ

## パンプスから スニーカー

緒方 静子さん

コロナ禍での息詰まる生活が始まって、今年の桜の時期から朝のウォーキングを開始した。ウォーキングだけでは朝の清浄な空気が勿体ないと思って、ラジオ体操にも参加するようになった。私は大学の同窓会の役員をしているので、PCでのメールのやり取りに加えてオンラインでの会議が続いているが、何か活動している実感が今一つなかった。また年齢的に、パンプスを履く日々からスニーカーを履くことが多くなったなあと感じていた。そうした時に港区の区報で「ラクっチャ」の存在を知り、もう少し運動をしたくなったので、10月半ばから夫と一緒に申し込みをして参加するようになった。

夫婦ともに久しぶりの運動となるので、まずはマシン利用を体調と相談しながら



スタートした。「ラクっチャ」では日程の予約を入れてチェックイン、アウトをするのでスケジュールの調整がしやすく、夫とも「週に2回はエントリーをしたいね」と話している。65歳以上を対象にしているので、若い人に気後れせず、介護予防の意識を持ちつつ運動が出来ることは嬉しい。マシンを使う時間は、今のところ1時間となっているが、年齢的にも私たちには、まずは丁度良いと思う。

私たちは遠隔地に親が暮らしていて、そのサポートをするためにも自分自身にスタミナが必要だと感じている。自分たちの介護なんてまだまだ先のことで、若いつもりでいたけれども、私たち夫婦は本当に第二の人生が始まっていると実感している。先日「ラクっチャ」で頂いた「自宅」でできる

介護予防運動」のDVDは、とても良い内容だと思う。運動の内容を例えば「10回やる」とすると、インストラクターが、全部やってくれるので画面を見ながら一緒に運動することができて連帯感を感じるし、話しかけられている感じで楽しさも増す。「このようにやってみてください。〇〇回を〇〇セットやりましょう」とは一味違う。今はマシンだけだが、体調が整ってれば、他の教室にも積極的に参加したいと思っている。時々パンプスを履きながら。

## ラクっチャと思春期

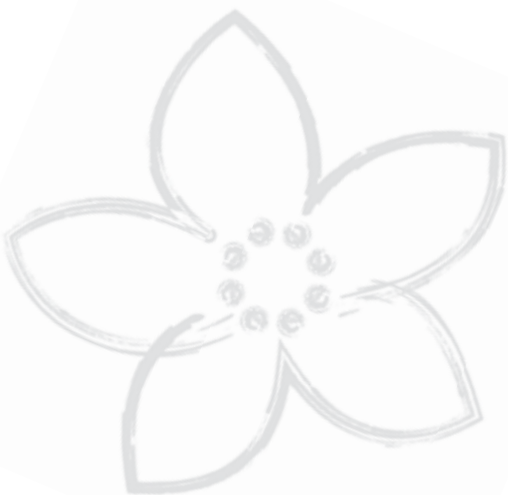
高森 秀幸さん

「ラクっチャを利用する目的は何ですか。」と質問されたら、多くの高齢者はこう答えると思う。それは、体力維持 筋力強化 肩痛・腰痛・ひざ痛の緩和 リハビリ運動 不足解消 コミュニケーション等々だ。

私の場合は違う。私がラクっチャを利用する目的は思春期の追体験である。思春期に帰ることだ。

当時、私は九州の田舎の中学に通っていたが、2年生の冬に突然心臓病になり、3か月は絶対安静の入院生活を余儀なくされた。退院後も中学3年の1年間と高校の3年間、合計4年間はひたすら薬を飲み続けた。中学3年から高校3年まで丁度思春期にあたる期間だ。

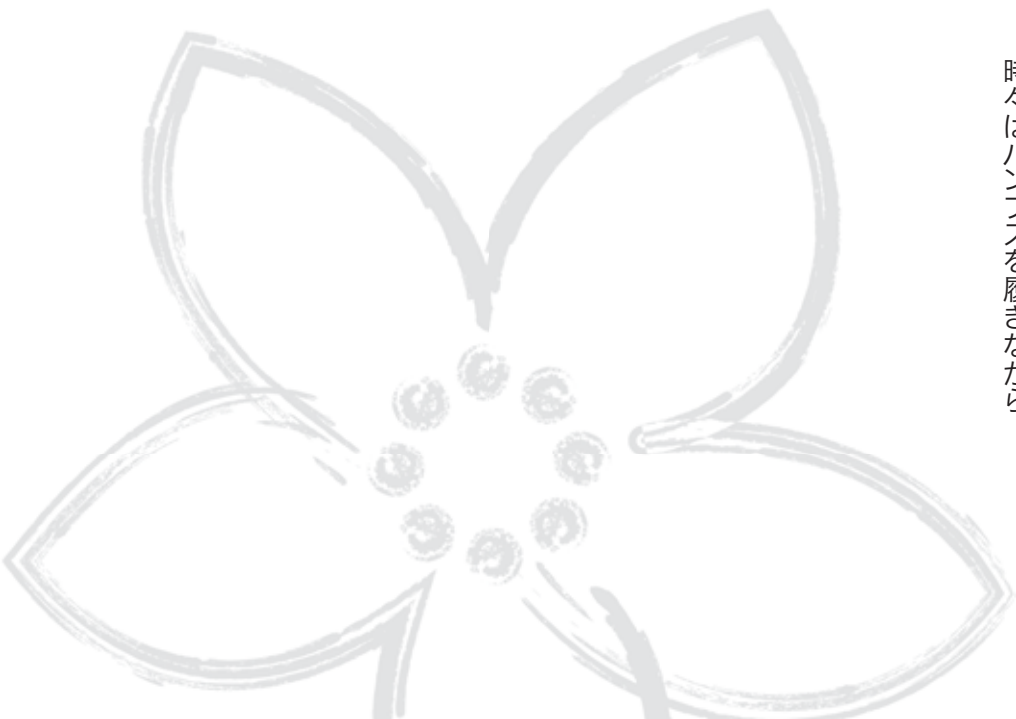
この期間私に対して、医師、両親、親戚、教師が口をそろえて言ったことは、「運動



するな。勉強するな。薬を飲んで静かに。」だった。とりわけ、体育の実技は絶対禁止。実際、体育の授業はグラウンドか体育館の隅で見学のみ。人は心身ともに成長するこの時期、自分だけが運動もできずに、将来どうなるのかと不安で不安で仕方なかった。幸いなことに、大学入学時までには病気は完治。その後何度も精密検査を受けたが、全くその跡も無いほどに全快して今に至っている。

私はラクっチャでは現在、マシントレーニングとミニ健の教室に参加させてもらっている。

どちらも素晴らしいトレーナー陣の下、他の会員と思う存分体を動かしている。思春期の当時出来なかったことが、今70歳を目前にして出来ているのだ。素直に嬉しい、



幸せだと感じている。そもそも還暦を過ぎたあたりから、自分の人生を振り返ることがあるが、その度に思春期に全く運動出来なかったことに深く負い目を感じていた。ラクっチャはそれに対し解決策を与えてくれたと思う。自分の人生に悔いを残さないために、可能な限り運動を続けたいと考えている。

運動することが介護予防の重要な対策らしいが、私の場合、介護予防と言う意識は残念ながら余りない。運動することが単に自分の思春期の追体験だと考えている。

体はラクっチャにあるが、心は思春期に戻っている。そのせいか、少し皆さんのテニスポやリズムに合わない時があるのもご容赦願いたい。

## 港区の介護予防事業に参加してみませんか



### 一般介護予防事業

- みんなの教室
- みんなでトレーニング など



### みんなといきいき体操

(港区オリジナル介護予防体操)



### 介護予防リーダー養成講座

### 介護予防サポーター養成講座

詳しくは介護予防総合センターまでお問い合わせください  
なお、介護予防事業はいきいきプラザ等でも実施しています

## 介護予防総合センター(ラクっチャ)をぜひご利用ください

区民が健康でいつまでも自分らしくいきいきと暮らせることをめざした、介護予防を専門に行う施設です。原則として、区内在住の65歳以上の方が無料で利用できます\*。

介護予防事業への参加やマシントレーニングルームの利用(個人登録が必要)ができ、専門のスタッフが一人ひとりにあったサポートを行っています。

\*一部、60歳以上の方が利用できる教室もあります。

#### ● 休館日

年末年始(12月29日～1月3日)

※臨時休館する場合があります。

#### ● 開館時間

月～土曜 午前9時～午後9時30分  
(祝日を含む)

日曜 午前9時～午後5時



〒105-0023

芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階

TEL. 03-3456-4157

発行：港区立介護予防総合センター ラクっチャ

※この冊子には2020年11月～12月に応募いただいた作品を掲載しています