

## みたかの家の配食サービス

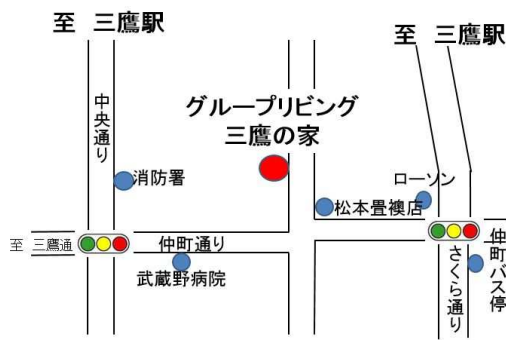
ヒューマンloopが運営するみたかの家では、配食サービスをしています。ご希望の方は、みたかの家までご連絡ください。

### 《サービス内容》

- ①実施日 火曜日～土曜日
  - ②費用 一食600円
  - ③予約 前々日
  - ④年会費 1,000円
- \*昼食の場合は5食以上でお願いします。

詳しくは、みたかの家までご連絡ください。  
☎0422-26-8770  
(午前10時～午後5時)

みたか・みんなの広場は、みなさんのために開放されています。雑談に、お茶にご利用ください。



みたか  
みんなの広場

NPO法人Humanloop「人の輪」  
http://humanloop.web.fc2.com/

NPO法人グレースケア機構  
http://g-care.org/

みたか・認知症家族支援の会  
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

NPO法人日本シニアジョブクラブ  
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

三鷹学遊びの会

開催日時	テーマ	参加費用	主催・問い合わせ
12月1日 (木) 11:00～18:00	足もみ健康法(リフレクソロジー)～感じよう!あなたの身体～ 30分 2000円～(予約優先)(毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
12月3日 (土) 15:00～16:00	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄? 中学生以下100円、大人300円(毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
12月7日 (水) 14:00～15:30	みたかオレンジカフェ 認知症、高齢者介護なんでも相談 無料(毎月第1水曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
12月10日 (土) 13:30～15:00	般若心経カフェ:お釈迦さまの仏教とインドの大乗仏教と日本仏教はまったく違うものです。(毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
12月16日 (金) 19:00～21:00	親の介護を考える相談会 介護でお悩みの方・予約優先	500円	NPO法人グレースケア 山田 ☎0422-70-2805
12月17日 (土) 13:30～15:00	タロット占い:自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために 年内最終につき、占い5000円(30分・要予約) (毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本タロット占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359(なりきよ)
12月19日 (月) 10:30～12:00	シニアの働き方を考える	無料	わくわくサポート三鷹 霧島 ☎0422-45-8645
12月19日 (月) 13:30～14:30	みんなで歌おう、ハッピーバースデー 今月お誕生日を迎えた方、集まれ!(会費500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
12月19日 (月) 15:00～16:30	リレートーク 「絵手紙とインターネットコミュニティ」200円 中井雄平さん(株式会社嗚呼)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
12月22日 (木) 14:30～16:00	親子で楽しむ科学あそび 「ストーリー工作 その2」 (1家族200円、3家族8人まで、要・電話申し込み)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
12月27日 (火) 19:00～21:00	夕ときオレンジカフェ・みたか 認知症、高齢者介護なんでも相談 無料(毎月第4火曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
毎週火曜日	マッサージ教室 (外反母趾対策)	主催者までお問い合わせ ください。	篠山(しのやま) 090-8558-1014
お休み	茶話会「これからのいろいろを話しましょ う」(毎月第3木曜日)	500円	HumannLoop「人の輪」 竹内 ☎090-7632-7251

2016年12月

三鷹市民の集いの場  
みたか  
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会  
三鷹市下連雀4-5-19  
http://minnannohiroba.web.fc2.com/  
☎080-1362-5359 なりきよ

## 第30回市民リレートーク 「八十歳・前を向いて生きる～脳梗塞の後遺症を抱えて～」 神宮司 房義さん(AAJIN.Lab)



### ◆脳梗塞の予兆

私は昨年8月末脳梗塞を発症し、左半身不随になりました。発症する前に予兆としてどんなことがあったのかについてふれたいと思います。

私は毎朝ウォーキングの習慣があり、仙川沿いをカワセミに会えるのを楽しみに家を出て1時間程歩いていました。そして、歩き方に異常、何となく左方向に引っ張られる感じがしましたが、こうして毎日歩けるのだから大丈夫と自分に言い聞かせながら続けていました。

また、いつの間にか左手の指先にかすかな痺れがありました。このしびれは右手にはありませんでした。(この痺れはさらに大きくなって左手だけに未だに続いています。)

### ◆脳梗塞発症

8月29日朝食の後、コンピュータでタブレット支持台の設計をしようと大きなディスプレイをセットして、これから始めようとした時、眠気に襲われました。しばらく寝ている内に、ぞくぞくする寒気が目ざめました。起き上がると吐き気がしたので急いでトイレに駆け込みました。その後、身体が寒さで震え、身体から力が抜け、失禁しているのを感じました。時間的には午後7時ごろだったと思います。

これは、容易ならぬ異常事態と思い、徒歩で5分程離れている息子に連絡しようと思いました。なんとか、携帯電話にたどりつき息子宅に電話をかけました。携帯に出た孫娘に、パパを呼んでと伝えましたが、言葉にならなかったのでしょうか。電話の向こうでじっちゃんまが変だとの会話が聞こえていました。

病院の見立てでは、熱中症でしょう一晩入院して、明朝には退院できるでしょう。ということになり、心配して付き添っていた家族は安心して帰りました。ところがです。明け方4時頃でしょうか、左足太もも辺りの筋肉が小さくピクピク動くのを感じ、左の手足が動かないことに気が付きました。朝迎えに来た家族は、昨夜の期待とは全く違う状態の私を見て、信じられない面もちでみつめられました。

### ◆脳梗塞を前向き受け止めて

私は脳梗塞と分かった時点で、利き手である右手には異常がありませんでしたので、比較的冷静に受けとめ、リハビリで必ず回復出来ると信じ、決して人が望むべくもない脳梗塞の世界を知るのも悪くないと思ったりしました。ベッドで点滴を受けるながら寝たきりで、下の世話も他人任せの生活に入りました。

### ◆具体的な動きと両親に感謝。

入院4日目から、ベッドの手摺に掛けたiPadで食事をとった時間、排便、排尿、訪問客などメモを取り始めました。また、ある時期から、病院生活を活する短歌を作れば、文章を書くより思い出深い記録になると思い、100首を作ることを病院のスタッフに宣言し、その通り実行しました。また、ベッドでの生活を余儀なくされている患者に必要なものは何か考え続けてきました。ティッシュボックスの置き場に悩む多くの患者のために、ティッシュボックスに貼り付けて手摺に掛けられるフック板を三鷹市内のWOOD BOXに加工を依頼し、患者の皆さんに贈呈し大いに喜ばれました。

### ◆退院後

5ヶ月に及び病院生活を終え今年1月末退院しました。入院中に考えた課題を、退院した今、ものづくりに限らずリハビリ自体にもいい方法がないか模索しつつづけています。その成果として、寝ながら読書が出来る“寝読台”、サイズフリーのタブレットスタンド、スマホをチョコット置くことが出来る“チョコスタ”を作りました。また、麻痺を持つ私自身が自主的に生活して行く上で必要と思われる、パンツはき支援、靴下はき支援、靴はき支援などの器具を開発することができました。脳梗塞になったお陰で、自分自身の体調だけでなく自然を愛でる気持ちや観察する目が広がったことに加え世の中の不条理に対して皮肉を込めながら歌に出来ればと思っています。そして、命ある限りクリエイティブに生きていたいと思っています。



# 幸手モデルと武蔵野いきいきサロン

介護保険法は平成26年改正・27年実施、ということで、23年度改正で任意事業とされた介護予防・日常生活支援総合事業が制度化され、要支援1、2の介護認定者が、会議保険事業から切り離され、地方へ移管されることになりました。

そして、地域包括ケアシステムということで、地域での日常生活の支援と介護予防が、地方での事業ということになりました。

こういった介護保険改正に対応して、各地域では、地域包括ケアシステムということで、地域の実情に応じた施策が展開されています。

ここでは、埼玉県幸手市と武蔵野市の例を紹介したいと思います。

## 【幸手モデル】

埼玉県東部に位置する幸手市・杉戸町は、人口10万人のベッドタウンで、高齢化率が約30%と全国平均より高く、特に人口10万人あたりの医師数が、全国一少ないところです。

現在、暮らしの保健室という拠点に東埼玉総合病院在宅医療連携拠点「菜のはな」から看護師（コミュニティナー）が定期的に派遣され、必要に応じて必要なところへ紹介する等、住民の健康相談に応じています。

これを実現したのは、東埼玉総合病院の中野医師とカフェぶ・リズムを運営する小泉圭司さんです。中野医師は、地域の医療事情をなんとか改善したいと考えていたところ、ぶ・リズムの小泉さんと出会って、コラボが実現しました。現在では、暮らしの保健室は31か所に増え、この地域の住民にとって欠くべからざるものになっています。

各暮らしの保健室の運営者コミュニティデザイナーは毎月菜のはなで住民の健康についての報告と意見交換を行っています（みんなのカンファ）。

また、ぶ・リズムでは、生活支援ボランティア活動として、「幸手手伝い隊」を運営し、住民の助け合い活動を行っています。

## 幸手モデル



## 【武蔵野市】いきいきサロン

### 28年度武蔵野市 新規事業

2025年へ向けた“まちぐるみの支え合いの仕組みづくり”を実現するために！

## いきいきサロン

- ◆団体等の活動内容◆
- 概ね65歳以上の高齢者が5人以上（登録制。無断欠席時には安否確認を行う）
- 週1回以上（2時間以上）
- 介護予防・認知症予防のプログラム（脳トレや軽体操等）を実施



### ～ 補助内容 ～

- 運営費（消耗品費・講師謝礼等のプログラムに必要な経費）年間上限20万円
- 多世代交流加算（乳幼児や青少年と交流するプログラムを実施した場合）年間上限5万円加算
- 開設準備費（備品の購入等、開設時に必要とされる経費）1拠点上限10万円
- 活動拠点整備費（建物の修繕等、拠点整備に必要なとされる経費）1拠点上限30万円

武蔵野市では、他者との交流が週1回以上ある高齢者は、月1回未満の人よりも要介護状態や認知症になりやすいという研究結果を受けて、2025年へ向けた“まちぐるみの支え合いの仕組みづくり”を実現するために、いきいきサロンという取り組みを始めています。

市民または団体で、①65歳以上の高齢者が5人以上で、②週1回以上、③介護予防・認知症予防のプログラム（体操等）を実施する、そうすれば、①運営費（消耗品費・講師謝礼等のプログラムに必要な経費）を年間上限20万円、②開設準備費（備品の購入等、開設時に必要とされる経費）を上限10万円、③活動拠点整備費（建物等の修繕等、拠点整備に必要なとされる経費）を上限30万円、の各助成をするというものです。

実は、この取り組みは今年度から始まっていて、すでに8か所で実施されています。武蔵野市としては、51か所（各町丁目）でこの活動を展開すべく、市民に呼びかけをしています。

地域包括ケアシステムと言いますと、医療や介護に関するものがほとんどですが、武蔵野市は、健康な高齢者が医療・介護のお世話にならないように、という全国でもまれな取り組みです。

地域包括ケアシステムの取組は、幸手市や武蔵野市詩以外でも取り組みが始まっています。その取り組みはその地域のニーズをどう生かすか、という観点からの工夫がされていて、取り組み内容は地域によってさまざまです。

2025年には現在の介護保険制度はさらに縮小されます。そんな状況下で私たちがやらなければならないことは、「自分たちでできることは自分たちでやる」ということに尽きます。

三鷹市で、超高齢者時代を迎えてなにをするのか、それは、まさに市民ひとりひとりの力にかかっています。（文責：成清）

## 第29回市民リレートーク 「成年後見制度でできることとできないこと」 有馬 友子さん（行政書士、みらいリンク代表）

2016年10月24日  
於三鷹市市民協働センター

成年後見に関する法律は民法で、判断力の弱い人を無能力者と定めて保護していました。従来の禁治産者には後見人が、準禁治産者には保佐人がつきましたが、配偶者いれば当然になるものとされていましたので高齢のご夫婦には使いにくい制度でした。自己決定権の尊重や残存能力を活かすということを考慮し、平成12年に改正され、無能力者から制限能力者になりました。



改正後は、成年被後見人、被保佐人、被補助人と三つになっています。旧法で対象だった浪費者は対象外になりました。複数での後見人もできるようになりました。後見の申立件数ですが、27年度で後見27,521件、保佐が5,096件、補助が1,360件と圧倒的に後見が多くなっています。実情としては、後見相当という困った状態にならないと申し立てをしない、ということもあります。

支援の内容は、被後見人は代理権と取消権、被保佐人は同意権と取消権、被補助人は同意権と取消権が認められます。保佐の場合の同意は、民法（13条第1項）で決められています。また保佐と補助については、本人が希望すれば代理権をつけることができます。補助は、申立てそのものについても本人の同意が必要です。

後見の申し立てのできる人は、親族では四親等内の親族です。四親等内の親族とは、かなり広い範囲になりますが、実際の申立てを見ますと、子、市区町村長、兄弟姉妹、その他親族、本人（以下略）という順になっています。二番目が市区町村長となっていますが、親族に連絡をとっても協力してくれないとか、一人暮らしで申し立てをする家族がいなくて、複雑な事情を抱えている場合だということになります。5番目に本人とありますが、そういう事情を踏まえて便宜上そうしたのではないかと考えています。

後見人をつけることのメリットは、①認知症の方の財産を把握して管理する、②虐待からの保護、③施設や病院等との契約や支払い、④不利な契約の取り消し、などがあります。一方、デメリットとしては、①親族とのトラブルの可能性、②裁判所が後見人を選ぶ（任意後見では自分で選択可能）、③後見依頼費用がかかる、④後見人はやめさせることができないし、

被後見人が亡くなるまで終了しない、等があります。

現金が多い場合とか、遺言がある場合は、個別に対応する必要があります。

後見人は、代理人としていろいろなことができます（家庭裁判所の許可が必要な場合もあります）。

次は、後見人ができないことで、ここが一番問題になるところだと思います。

①結婚とか離婚はわかりやすいですね。養子縁組、遺言を書くことも代わりにできません。

②一番言われるのが、医療同意、予防接種とか手術の同意ですが、これはできません。ご親族の場合は問題なく、同意はできます。

③保証人にはなれません。施設から保証人になってください、と言われますが、

④ご親族への贈与もできません。お年玉などは常識的な範囲であればOKです。

⑤死後事務ですが、被後見人が亡くなると、後見業務は終わります。家庭裁判所に報告書を提出して相続人に引き継ぐこととなります。お葬式とか入院費の支払い、債務の弁済もできません。債務の弁済は、相続放棄ができなくなりますから、トラブルの可能性が出てきます。相続手続きもできません。

平成28年10月13日施行の法律で、一定の条件をもとに以下のことができるようになりました。

- ①相続財産の保存に必要な行為
- ②弁済期が到来した債務の弁済（入院費、医療費、公共料金）
- ③火葬・埋葬の契約の締結 これはお葬式ははいりません。

判断力があるうちに、後見を依頼したい方に依頼することができます（任意後見）。お疲れさまでした。