

リレートークの予定
3月26日(月) 午後1時30分～3時30分
(仮) 団塊から寄り合いへ
若林 明さん(北区桐ヶ丘団地・一寸手伝亭)

男の
月曜亭



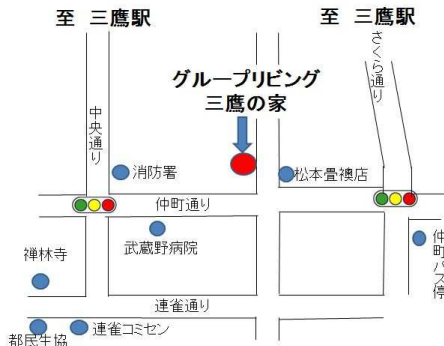
健康からだ **かいご計画**
for Myself 自分のために 始めませんか

近い将来の自分のこと 目の前の親のこと
自分のため 家族のために 今から...

- ★ 毎週 月曜日 お休み・祝日と不定期休
- ★ 桐ヶ丘サロン あかしや
- ★ どなたも / 一寸手伝亭 わが SAN

わか SAN 連絡先
080-1296-4726
Waka-san1214@gmail.com

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

ボランティア募集
このチラシの編集や印刷のお手伝いしていただける方
連絡先 なりきよ 080-1362-5359

みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
3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
3月3日(土) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、振り鉄? 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
3月7日(水) 13:30~15:00	みたかオレンジカフェ1(昼どき) 認知症、高齢者介護なんでも相談・(毎月第1水曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
3月10日(土) 13:30~15:00	般若心経カフェ:インドでお釈迦さまが始められた仏教を中心に仏教全般を考えます。(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
3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 3,000円/30分(毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本ワットド 占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359(なりきよ)
3月24日(土) 13:30~15:00	茶話会「病氣とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病氣となかよくするじょうずな生活法		HumannLoop"人の輪" 竹内 ☎090-7632-7251
3月26日(月) 13:30~15:00	リレートーク「団塊から寄り合いへ」 若林 明さん(北区桐ヶ丘団地・一寸手伝亭)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング(レンタルポール有り) *毎週土曜日10時~11時30分	参加無料・三鷹市民協働センターロビー集合	なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359
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) 080-9694-5884

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

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

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構
http://g-care.org/

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

三鷹科学遊びの会

2018年3月
第46号

みたか 三鷹市民の集いの場
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

「おむすびハウスができるまで」
藤原 昇さん(おむすびハウス三鷹)

おむすびハウスの代表は、奥さんですが、今日は都合がつかないので、「小間使い」(笑)である私からお話をさせていただきます。昭和55年に社会福祉協議会が三鷹ボランティアセンターを設立して、その時の初代の職員が奥さんです。その後、弘済園や武蔵野の岡田さんちなんかで仕事をしてきましたし、資格もたくさん持っていて、周りの方たちの方々のお役に立ちたいという気持ちを持っていたと思います。私は社協で34年間仕事をしてきましたが、いまのところは奥さんが仕切っています。私も「小間使い」として(笑)、準備や掃除なんかをしています。

いまの図書館のあるところは第一パンの工場跡でボランティアセンターのあるところは独身寮だったんです。その独身寮を昭和55年に今後の市の福祉の拠点にするために改装してボランティアセンターができたんです。実は私が社協に入ったのは昭和50年ですが、その時から市としてもボランティア活動を盛んにしようと言うことで補助金が出て、社協はこれからのボランティア活動を活性化してください、ということになって、社協の担当が私でボランティアセンターの職員が奥さん、ということでした。

職員である奥さんは、ボランティアセンターというのは人が来るだけではだめで、人が頻繁に出入りしてくれなくてはだめで、だからサロンにしよう、ということで、事務机の脇に長椅子をおいて、コーヒーや紅茶を置いてセルフですが、サロンを作りました。当時、古切手を集めて束にするが少ないですがお金になったので、寄付をしました。その仕事をやってくれるボランティアも出てきました。担当がいないうちにちょっと代わってくれたりもしましたね。

次は、公共施設は日曜日が休みだけど、それはダメなので日曜日でも開けようと、最初は臨時職員を入れました。若い人たちのグループもほしい、ということで街かど喫茶を始めて、障がいを持った人とか若い人の集まれる喫茶というグループを作って、障がいのある方たちと学生さんが交流する、「あそびっこくらぶチクサク」グループなんかも組織しました。

社会資源を利用するときになにをしなければいけないか、という時には待っていてはだめで、



藤原 昇さん

於みたか・みんなの広場

2018.1.29

こちらから出て行かなくてはいけないということ、相手が何を求めているかということを押さえてその条件を整える必要がある、ということも言っていましたね。ただ、いつも喧嘩でした。私は社協の職員ですから予算を持っていて、妻はやってほしいと言う立場ですから(笑)。

図書館の工事が始まった時、独身寮跡地は、図書館側が低く、建物玄関側が高くなっているのですが、車椅子の方の出入りができなくなってしまったことがあります。奥さんは現場監督の所へ行行って、ここは障がい者が通るからスロープを作してほしいと申し入れた、現場責任者も心意気があったんでしょうね、鉄パイプとコンパネでスロープを作ってくれたんです。工事が終わって、スロープが必要になった時も、既成事実があったので、市もすぐにつくってくれた。そういう時にただ待っていてもだめで、行動して初めて共感を持ってくれる方が出てくるんですね。

もう一つ考えたのでは、ボランティアセンターに登録してくださいと言えば、登録はしてくれませんが、実際はなににもわからないし、不安もあるので、一人ではなかなかできない。そこで、相談してグループを作って活動するようにしよう、ニーズにあったグループを作ろう、とそれから5年くらいはグループ作りをばかちやっていた。いまの登録団体のかなりのグループがその時にできたものですね。

組織化にあたっては、障がい児の子どもたちを多摩動物園に連れて行ったり、渋谷の都立の児童館には台風の中をすずぬれになって行ったりしました。小林つ子さんという方が始めたおもちや図書館ですが、その方にお会いして、「三鷹でもやりたい。」と言ったら、



「バンドイからおもちゃをもらってあげるわ。」ということで、トラック半分くらいのおもちゃをもらって始めました。そうしたら、全国から視察が来て、いろいろなところで始まりました。荒川区はすごいですね、大きな会館をつくりました。元祖三鷹もいまでも、とても頑張っています。そういうことをしながら、ボランティアグループを立ち上げました。

布の絵本も日本チャリティ協会が、最初、においの出る本の講座に参加して、それをボランティアセンターでもやったのですが、参加者の方が裁縫が得意なので、布の絵本をつくろうということではまったものが「てのひらの会」です。福祉のまちづくり市民の集い、も始めましたね。いろいろなボランティアさんが一同に会って話をしたり、顔見知りにもなったけれども、市民の方にも知らせるための発表の場を作りたい、ということでも考えたものです。最初は、連雀コミュニティセンターでやって、その後は2年ごとに各コミュニティセンターを回って、全部のコミセンで開催しました。当時は冊子も市の印刷室でお願いして、パンチで穴を開けてリボンで綴じて作ることをみんなで協力してやりました。

第一回の福祉バザーは私が担当しました。昔、歳末助け合い運動で、衣料の寄付もあって、それが社協の地下倉庫にたくさんありました。また災害用の毛布とか贈答品もあったんです。当時の局長と相談して、これを売りましょう、ということでバザーを始めた。衣料だけでなく、大きなタンクとか冷蔵庫の寄付も受けて、売れたものは社協の職員で配達をしました。1,000人くらい来てくれましたし、売上も多ときは300万円もありました。職員が配達するのはどうなのか、というような反省点もありましたが、いろいろいいことあったと思っています。楽しかったですよ。

その後、福祉のまちづくり事業という国の事業があって、それに応募しました。30年くらい前ですが。施設の社会化事業ということで市民講座を開いたり、相談事業の充実ということで心配事相談や法律相談をやり、先駆的事业ということで当時はティサービスも少なかったんで、亀の会が事業を始めました。そして、小地域のネットワーク事業ということでほのぼのネットを始めました。その時、市内には地区公会堂が30と小学校が15あるので、小学校区の二分の一を組織化の単位として地区公会堂を拠点にして始めようということでした。

大沢、上連雀、中原と立ち上げをすすめました。当時、大きなテレビとビデオレコーダーを持って、九州の久留米市の先駆的な例のテープを持ち込んで見てもらって、日赤奉仕団や老人クラブや社協のボランティアの人たちに集まってもらって、「こういうことをやりたいので協力してください、とお願いをしました。

おむすびハウスは10月にオープンしましたが、奥さんが。杏林大学の生きがいづくりコーディネーター養成講座や社協の居場所づくり入門講座を受講して、終了式の打ち上げで、古家があることを話したところ、家のほうへそのままおいでになって、いつのまにか懇談会が開かれることになってしまった。建築家さんもいて見積もりを取ったり、プログラムをどうするか、組織や規定をどうするか、と具体的になってきました。周りの皆さんがどんどん準備をしてくれました。

おむすびハウスの場所は、狐久保から連雀通りを西へ行って、一本目の道を北に入ったところ。看板も字を切り抜いたものですが、奥さんがつくったものです。名前ですが、奥さんが文庫をやっていた時の名前がおむすび文庫だったので、それを使いたいということ。おむすびは、「結び」で人と人の結びつきの意味です。おむすびは売っていません（笑）。目的は、高齢者や障がい者、子供などが安全で生き生きと暮らせる地域の出会いの場にしたい、ということです。発起人は奥さんで、代表は大久保さんをお願いしています。

開催日は、火曜、金曜、土曜が多いです。開催日には旗を出しています。活動の状況ですが、歌声カフェ、麻雀、ハンドマッサージ講習会、手作りサロンなんかです。人数の多いのは、麻雀と歌声カフェですね。ゆめ体操もあります。

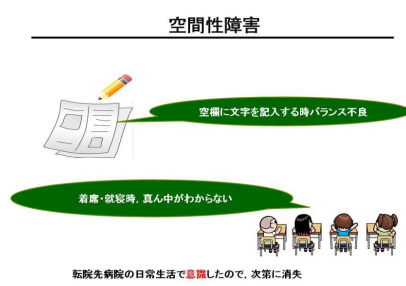
ざっとですが、こういう活動をしています。ありがとうございました。



おむすびハウス
開いている時間
毎週金曜日、第2・第4火曜日、第2・第4土曜日
三鷹市下連雀1-10-20 藤原宅内
TEL 0422-46-4117

「脳卒中リハビリ専門家のリハビリ奮戦記」第4回 関啓子さん

【空間性障害】



そもそも、人の右半球は空間性機能を持っており、その損傷後にこうした症状が出るのです。具体例は、書類空欄に文字記入時に枠内外に適度に収まらず文字配置がバランス不良になる、また着席・就寝時、椅子やベッドの中心に背骨を合わせて座ったり寝たりできないことです。これらについても、私は意識して文字配置や姿勢に気をつけたので、次第に障害は消えました。

【優柔不断(即決困難)】

複数の選択肢を提示されると、すぐには決断できない症状です。発症当初は二者択一式の間に、どちらかを即座に選べず、また発話障害のために理由がうまく伝えられず困りましたが、その後即決を意識した結果、症状は軽くなりました。とりあえず一方を選んでおいて、もし不都合があれば他の選択肢にしようという方法を発見したのも、見かけ上本症状が消えた一因と思います。

【発話障害回復に向けた私の工夫】

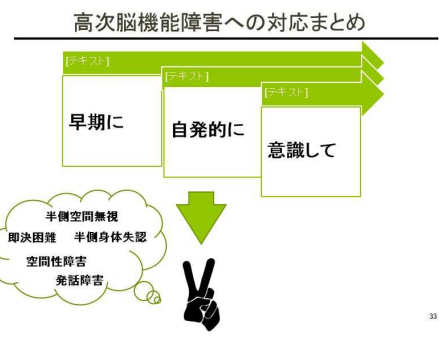
発音・抑揚の問題の原因である顔面の麻痺への対応策として、急性期に「夜中の特訓」と称した昼夜を問わない口周辺の筋トレを繰り返して、鏡で口の動きを確認しながら発音や食事する、いわゆる「ミラーフィードバック」を行いました。復職期以降授業や講演で長時間話す際、舌の疲労による発音不明瞭軽減策として、舌の可動域を狭めるために歯科で前歯の裏に入れ歯の要領で突起をつけてもらいました。また、抑揚障害に対しては音読練習、NHKニュースの復唱や苦手になった感情表出せりふ練習を繰り返しました。音楽で右半球機能を促進し抑揚ある話し方を目指した聖歌隊合唱や話すための筋肉や器官を鍛えるボイストレーニングなども行いました。また、「談話の障害」に対しては、音読原稿の事前準備や骨子を箇条書きにする、結論を先に言うなどの「話す内容の整理と論理化」をはじめ様々な工夫をしました。中でも特に強調したいのが意識的制御です。発話時にこれらの項目を常に意識しました。こうした工夫の結果、今お聞きの話し方が実現したわけです。おそらく皆さんは私の話し方にはあまり異常はないと思われるかもしれませんが、私の中では常にこうした努力や工夫があるのです。



関啓子さんプロフィール
言語聴覚士。三鷹高次脳機能障害研究所を設立し、高次脳機能障害に対するリハビリテーションと相談にあたりしている。医学博士。
【著書】
「まさか、この私が——脳卒中からの生還」他

【高次脳機能障害の回復に必要な要素】

高次脳機能障害は個別的で各人の状況によって対応が異なり、無視のように複雑な要因から成るものもありますが、少なくとも私の場合、知識、病識、意識することの重要性を感じましたので、ぜひ皆さんにお伝えしたいと思います。知識がなければ自分の状態を客観的に把握できませんし、病識も出て来ないでしょう。また、病識がなければリハビリの必要性も感じず意欲もわきません。症状軽減への意識の重要性は既に見た通りです。各要素の相互関係の結果、私の症状が改善したと思います。



【身体機能障害概観(麻痺)】

高次脳機能障害にも影響した身体機能の障害につき簡単に触れます。まず、外見から障害がわかる片麻痺です。中央の図は多くのセラピストが指標に用いている回復ステージの経時的変化です。Iが最重度VIが正常です。当初は左足にも麻痺があり車椅子で移動していましたが杖使用を経て急性期中に杖なしで歩けるようになりました。担当PTから「発症時膝立てができたので、将来的には杖を使わず一人で歩ける」と言う予後聞き、安心しました。一方、手の麻痺は当初最重度でした。加えて、重度の感覚障害と浮腫み・反射がありました。これらはそれまでの人生で経験がなく想像もしなかった異常で不快な感覚で、その内容は言葉で表現できず疑似体験も困難です。その不快感が常にあり、何も感じない病前の状態には永遠に戻れないように感じられ絶望的になりました。