

高齢期を自分らしくどう生きるか

ひまわり講演会 真辺一範さんの軽妙な話に、元気もらう

明舞ひまわりのWAM（独立行政法人福祉医療機構）の助成事業の一つである「ひまわり講演会」が2月10日、松が丘ビル3階中会議室で開かれた。今回は「福祉のまちづくり」をテーマに、真辺一範さんを講師に招き「高齢期を自分らしく暮らすための介護予防とは」という内容で、約40人の住民がお話を聞いた。

真辺さんはかつて地元の朝霧病院在宅介護支援センターのソーシャルワーカーとして活動し、この地域の事情に精通しており、現在は京都の高齢者総合ケアセンター老人ホーム嵐山寮の副施設長。

また、真辺福祉研究所代表として超多忙な日々を駆け巡っているが、持ち前の親しみやすい語り口で、難しい内容をやさしく話してくださり、満員の会場では終始笑いが絶えなかった。

60コマのパワーポイント（パソコンによる画像投影）で、高齢化のなかで抱える問題、「閉じこもり予防」「認知症の予防」「そのひとらしい生き方」など話してくださり、もっとも強く心に残ったことは、「介護予防は自分でやるのだ」ということだった。参加者全員が自分の身につまされる問題としてとらえ、「閉じこもり」の人への対応や、リタイア後の地域での活動について質問もあり、明日から何をしたらよいかを参加者一人ひとりが考えながら散会した。



配食利用者のお誕生日に絵手紙を贈る

ふれあい食堂に集まるお客様は、いまではほとんど顔見知り。ボランティアスタッフとも仲良くなり、お客様同士もなつかしように話がはずむ。そんな光景を目にしながら、配食利用者のお客様に何か「ひまわりのこころ」をお届けしたいと、昨年6月から乗鞍久美さん（ひまわりボランティア）の素敵な絵手紙をお誕生日にお届けすることにした。「思いもかけないことでありがとう。壁に貼って眺めております」などのお電話をいただいたりしたが、このたび、松が丘の岩林様より左のような感謝のお便りをいただいた。



「あざやかに春を待つ」見事な筆使いの椿の絵と書。それをあざやかな作品に仕上げ、誕生日のお祝いを戴きました。ほんとうにありがとうございます。思いがけないことで久しぶりにほこほここと心が温められます。ありがとうございます。心からお礼を申し上げます。

独居高齢男性の“食の自立”サポート

連続7講座、男性料理教室なごやかに終了

明舞ひまわりが昨年5月27日から朝霧コミュニティセンター調理室で開催してきた「楽しく作れる連続男性料理教室」は、1月27日(日)の第7回目で全課程を無事修了した。「味蓄の会」主宰の井上恵子先生を迎えて、大石講師、ボランティアにも助けられて毎月1回を基本に実施してきた。

独居高齢男性の食の自立をサポートするという目的で計画した料理講習だったが、35の基本レシピを実習するだけでなく、汁物の塩分濃度測定をインスタント味噌汁と料理教室で作った味噌汁を比較したり、買い物の時に役立つ食品表示の見方など多彩な内容だった。毎回、定員を上回る受講生は回を追うごとに親密度を増し、目を輝かせていい雰囲気が進められた。おつれあいを長期療養のすえ亡くされたNさんは、何度お誘いしても参加しなかったが、「ふれあい食堂」で隣に座ったSさんに誘われ、最終の7回目に参加し「とてもよかった」と感想をもらされた。こうした料理教室に参加するきっかけの、微妙な呼吸というものを学ばせてもらった。2008年度もぜひ開講して欲しい、という声が上がっている。



恒例の新春餅つき大会

明舞の春を彩り4回目

明舞地域恒例の新春餅つき大会が1月6日の日曜日、明舞センターの前庭と1階ピロティで行われた。明舞団地にすっかり定着して、今年で4回目。主催はNPOから明舞まちづくりサポーター会議へと変わったが、実質的には各自治会から道具を提供、人を集め、地域の諸団体が協働して実施された。

ひまわりも前日から60キロの餅米洗いに精を出し、当日は早朝から12名のボランティアが雑煮、あべかわ、おろし餅など集まった地域住民へのサービスにてんてこ舞いだった。餅つきには、昨年当選したばかりの若手の明石市議・中西礼皇さんも飛び入りで杵を握り、子どもたちも加わって初春を祝った。



「あかし市民活動見本市」 ひまわりも連続パネル出展

あかし市民活動団体協議会が昨年引き続き1月26日に勤労福祉会館で開催した「あかし市民活動見本市」に、NPOひまわり会は今年も日ごろの活動を「ふれあいお食事処」「配食サービス」「有機野菜の販売」「地域活動」の4つの活動部門にまとめ、パネル展示した。

今回は1階のギャラリーがパネル展示、2階の多目的ホールが実演・体験ブースやステージ発表に分かれていたので、ゆっくりと各団体の展示を見て回ることができた。他の団体のパネル展から新しい発見もあり、客観的にひまわりの活動を評価・反省するよい機会となった。「明石まちづくり市民塾」と並んだ「明舞ひまわり」のパネルに興味を示す参加

者も多く、ぜひ「ひまわりの食事」を食べたいと多くの申し込みをいただいた。