

共に生きる WITH LIFE

2021
ウィズライフ
第54号

テーマ

ウィズコロナ社会の「人つながり」



私たちの「願い」

私たちは、公益に資する法人として、

- 「高齢者も障がいのある人も社会で共に暮らし、共に生きることがノーマルである」というノーマライゼーションの理念に基づき、
- 高齢者や障がい者が安全で安心して快適に暮らせる住生活の整備・向上を通して、
- すべての人が生きがいをもって生活できる社会づくりと、社会福祉の増進に寄与することを目的に取り組んでおります。

私たちのこの「願い」のため

尚一層のご指導・ご鞭撻を賜りますよう

心からお願い申し上げます。

公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団

理事長 土屋 公三

WITH LIFE 第54号 目次

特集 ウィズコロナ社会の「人つながり」

- 4 お母さんのような愛を、手紙やお祝いに込めて子どもたちを支援
公益社団法人 心の里親会・奨学会
- 8 コロナ禍だからこそ人とつながり、豊かなシニア人生を創出しよう！
認定NPO法人 シーズネット
- 12 ここが知りたい
「脳活塾」では、何をやるの？ 認知機能低下予防って？
- 14 生きがい空間 探訪 札幌市 若月美緒子さん
- 16 明るいフクシ探検記 公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団
- 18 トピックス オンラインで、学生と一緒に「お家で介護予防！」
- 19 「ノーマライゼーション住宅財団」活動紹介

2021年11月1日発行

発行人／土屋公三

発行所／公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団◎

〒060-0042 札幌市中央区大通西16丁目2-3ルーブル16 9F

TEL 011-613-7551 FAX 011-612-8431

URL <http://normalize.or.jp/>

【制作スタッフ】 ●編集協力／株式会社日本商工振興会

●編集総括／奥野 彰

●取材・文／大藤紀美枝

●写真／酒井伸一

●レイアウト／高部友恵

●表紙イラスト／佐藤正人

●題字／須田照生

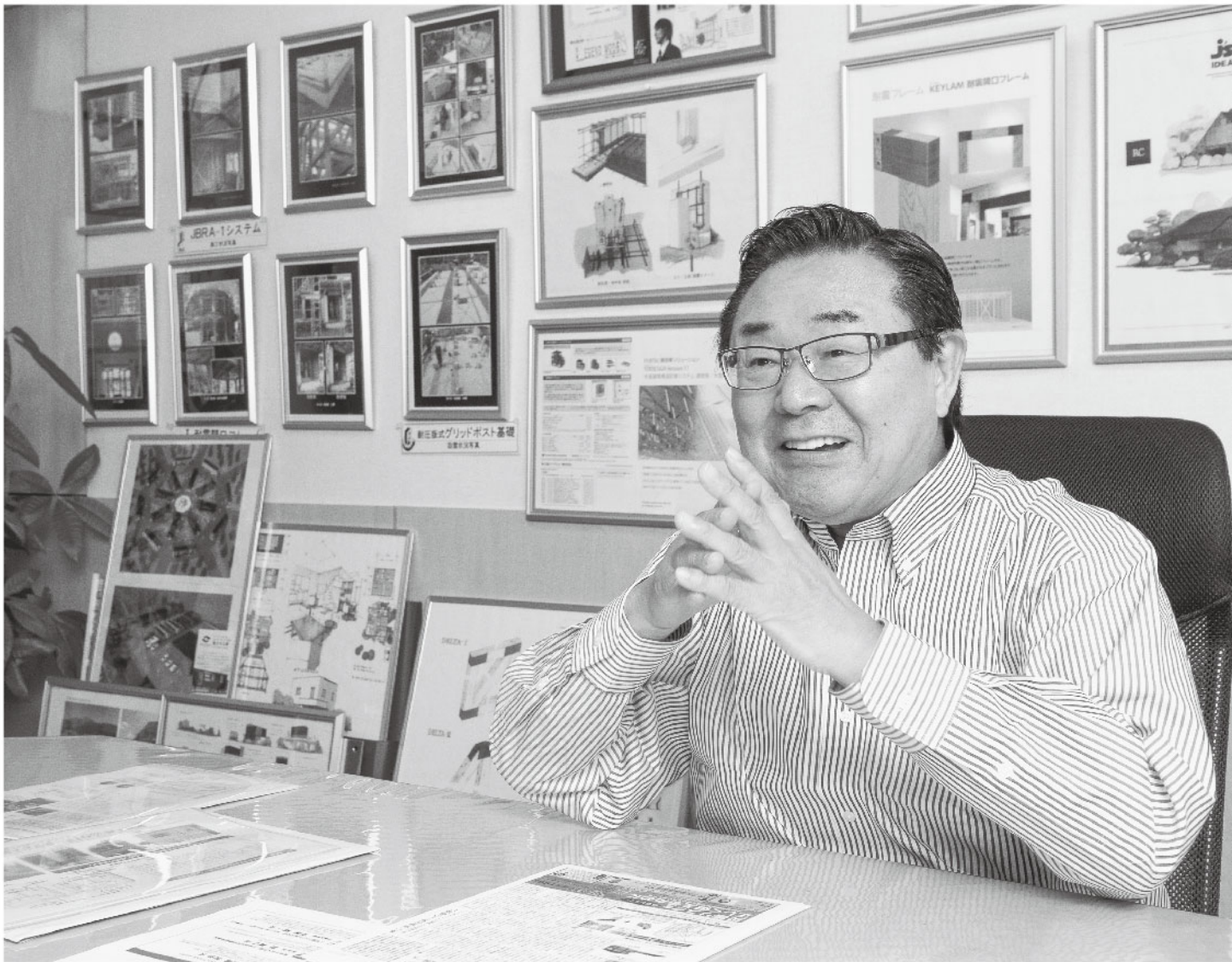
【印刷】株式会社須田製版

我らサポーター ⑩

てづか
手塚

じゅんいち
純一さん (70)

J建築システム株式会社代表取締役
一般社団法人断熱診断普及協会代表理事
公益財団法人ノーマライゼーション住宅財団理事
博士(工学、農学)、一級建築士



J建築システム株式会社の本社（札幌市南区）で、ハイテク技術の創出や画期的な工法開発の必要性を熱く語る手塚さん

阪神・淡路大震災の住宅倒壊現場に立って、木質構造のスペシャリスト・手塚純一さんは

「もし、開口部が耐力壁だったら…」と唇をかんだ。

考えに考え、そして既成概念を超え

「光・風の通る開口部」と「地震に抵抗する耐力壁」、

二つの機能を併せ持つ

「J」耐震開口フレーム」を生み出した。

孫を思う優しさを

孫が暮らす家の安全・耐久を担保することにも。

高齢の父母への思いやりを

父母が暮らす家の安全・耐久を担保することにも。

そうしたメッセージを添えて、手塚さんは

戸建て住宅の耐震性能アップを呼びかける。

建築関連の特許取得件数は、何と100以上。

住まいの安全性、耐久性、

低コストの追求は、

命を守ることに直結するもの。

だから、手塚さんは

研究し、行動し続ける。

写真／酒井伸一
取材・文／大藤紀美枝



「J」耐震開口フレーム（左横）は、国・行政・学問、3分野のコンペ等で最高賞を受賞

ウィズコロナ社会の「人つながり」

新型コロナウイルスの感染予防のため、外出や集いを控える日々が続いています。じかに会うのが難しい状況にある今、「人とのつながり」を大切にしてきた団体がどのような取り組みを行っているのか紹介します。

取材・文／大藤紀美枝

人と人をつなぐキーワード

文通、お祝い、表彰

公益社団法人 心の里親会・奨学会

お母さんのような愛を、手紙やお祝いに込めて子どもたちを支援

コロナ禍の生活で手紙のチカラを再認識

札幌市中央区に事務局を置く心の里親会・奨学会は、「すべての子らに母の愛情を」をモットーに、62年にわたって児童養護施設で生活する子どもたちを支援し続けています。その活動の柱となるのが、

文通です。児童養護施設で生活する子どもと同会の会員が、原則一対一の関係で、月1回の割合で手紙をやりとりしています（2021年3月31日現在、文通児童は43人、文通会員は40人）。

コロナ禍で、入院中あるいは施設に入所中の人との面会や帰省もままならない今、手

紙という心通わすツールが改めて見直されています。心の里親会・奨学会の会長を務める繁富よしえさん（72）は、次のように話します。

「新型コロナウイルス感染拡大に伴い、当会の子どもたちに寄り添う事業がほとんど中止になりました。ところが文通事業においては、お互いを気遣う心のやり取りが濃密になり、話題も豊富になりました。」

同会が年2回（現在は年1回）発行している「心の里親しんぶん」で紹介された子どもたちの手紙から、一文を拾ってみると。

「コロナについてのニュースで、たくさんかんせん者が出ているので、家族や知り合い

の人が心配です」
「〇〇さんもお体に気をつけ、コロナなどふきとばしてください」
「マスクをくれて、ありがとうございます。ありがとうございました。すごかったです。おさんぽに行ったときにつけました。すごかわいかったです」

大切な人を思う優しさ、自分への気遣いに対する感謝の



事務局にて、文通相手からの手紙を手に

公益社団法人 心の里親会・奨学会
会長 繁富よしえさん

札幌市中央区南2条西2丁目13 札幌会館5階
 TEL: 011-251-5855 FAX: 011-251-8564
 URL: http://kokorono-sato.com/

1959年、札幌市在住の女性有志らにより「心の里親会」として設立。「すべての子らに母の愛情を」をモットーに、札幌市及び近郊にある児童養護施設(7施設)で生活する子どもたちを支える活動を行っている。会員数は約500人。



編集委員を選任し、「心の里親しんぶん」を発行

気持ちがいっしょに伝わる名文ぞろいです。

文通で心通わせ あなたの「おばさん」に

児童養護施設(7施設)で生活する子どもと心の里親会・奨学会の会員の「あなたと私」の文通関係は、どのようにしてカップリングされるのでしょうか。

「児童養護施設さんから当会に、『この春、小学校に入学することういう児童がいます。文通を希望しています』といった打診があり、会員の中で手

を挙げた人が文通相手となります。字が書けない子は、○や□や△といった絵文字を書いてくれますし、文通会員からの手紙は保育士さんが読んでくださっています」

そう語る繁富さんの文通相手の一人は、現在、高校1年生の男の子。彼が小学1年生のときに始まり、10年近く続いています。

「最初は好きな食べ物は何? といったたわいもないことを尋ね、学校、先生、お友達のことなどを話題にしました。彼からは、自作のクイズが送られてきました。中学生の頃

は、何かしら迷いがあったのか、字がふわふわしていましたね。でも、志望する高校に合格して自信がついたのか、しっかりした字で手紙を書いてくれるようになりました。文字から心境の変化がうかがわれ、受け取った私もうれしくなります」と繁富さんは、ほほえみます。

そして、「このご時世、実の親子だって、そうそう手紙のやりとりはありません(苦笑)。ましてや男の子が、よくぞ書いてくれたと、手紙を読むたびに感激しています。私が彼に出す手紙は、『自分を思う、おばさんがいる』と、彼が感じてくれればそれでいいと思っています」とも。

相手の好みを思い浮かべ、便箋や封筒を選び、切手の絵柄や封かんシールにも思いを託して出す手紙…。一通一通が心を結びます。

子どもの背景に配慮 立ち位置を心得る

児童養護施設に間を取り持つてもらい始まる子どもたちとの文通とあって、同会では児童養護施設職員の指導のもと研修を実施し、文通の現状

について話し合い・学び合う文通会員の集いを開くなどしています。が、手紙の内容において、厳格なルールの設定はないとのこと。

「家庭のことは聞かないなど、常識の範ちゅうで各自が判断するようにはしています」と繁富さん。

同会の趣意書には、活動の筆頭に「文通を通じて、一人一人の子どもの『心のお母さん』になること」と記されています。

しかし、「心のお母さん」の立ち位置は、正確に言えば、「おばさん」ぐらいの距離。繁富さんが語るように、文通する子どものプライバシーに深く入り込まないよう、節度を保つことが大事とされています。

厚生労働省「児童養護施設入所児童等調査結果」によると、児童養護施設に入所する理由は、かつては父・母との死別、父・母の行方不明が多かったのですが、近年は虐待、続いて父・母の病気などによる養育不全が多くなっています。

児童養護施設とは

何らかの事情により、保護者の適切な養育を受けられない子どもたちや専門家のサポートを必要とする子どもたち(おおむね2歳から18歳)を保護・養育する施設。児童相談所が入所までの手続きを行い、入所に伴う費用は保護者の所得に応じて決まる。児童指導員、保育士をはじめ、さまざまな専門職がチームを組んで子どもたちの生活をサポートし、退所に向けた相談支援や自立の援助を行う。また、近年はより家庭に近い養育環境をと、地域の民家などを利用した小規模化が図られている。

つまり、入所時に実の親がいる子が多いことなどからも、「おばさん」の立ち位置が望ましいと考えられています。

また、文通していると、手紙に添えて何かプレゼントしたくなるのですが、文通会員はこのことにおいても節度を保ち、「ときどき・ちょっとした物」にとどめているそうです。

各種事業に取り組み コロナ禍でも粛々と

公益社団法人である心の里親会・奨学会では、事業として児童養護施設の子もたちとの文通の他、行事や成長に合わせたお祝い、児童養護施設を訪ねて子どもたちと交流、児

児童養護施設児童の「絵画展・書道展・作文コンクール」の開催、高校生へ奨学金の給与などを計画立てて行っています。

しかし、子どもたちとじかに会って交流を深める取り組みは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため自粛。文通会員が文通児童を自宅に招いて家庭生活を体験してもら

う家庭実習も、同様の理由で実施できない状況が続いています。

「コロナ禍でもできることはあります。高校を卒業して退所する学生への励ます会事業や小学校に入学する児童への寄贈事業、展覧会事業などは、関係各位のご協力を得て実施しています」と繁富さん。

同会が例年2月に実施している「新しい出発を励ます会」は、高校を卒業して児童養護施設を退所する子の在園中の努力をねぎらい、進学あるいは就職への門出を祝うもの。食事を交えた交歓会を行い、新生活に必要な日用品等を寄贈しています。

昨年度は感染症予防に留意しつつ、終始、和やかなムードで開催。文通していた子と文通会員とのエピソードなども紹介されたとのこと。

誰しも、自分に寄り添ってくれる人がいるだけで心強いもの。励ましがうれしいのももちろん、一緒に喜んでくれる人がいると、喜びは何倍にも膨らみます。

すべての子どもが、そうした状況にあつてほしいと繁富さんらは願い、一助となるよう努めています。

なお、同会の子どもたちへの支援活動は、あくまでも児童養護施設とおしてのもので、高校卒業、施設退所をもって終了しますが、文通など、その後の交流は個人的なものに移行します。

児童の絵画展・書道展・作文コンクールを開催

心の里親会・奨学会の展覧会事業は、児童養護施設の子どもたちに作品制作をおし、努力して創造する喜びを経験してもらおうと同時に、展覧会の開催により、子どもたちの作品が多くの人々の目に触れ、児童福祉への意識向上につながることを目指すもの。

1964年にスタートした絵画展は、今年59回目を迎えます。また、1977年にスタートした書道展は46回目、

1983年にスタートした作文コンクールは40回目を迎えます。

応募は7施設から。審査は毎回、外部審査員（各分野の専門家）に委嘱し審査会において厳正に行っています。

「児童養護施設の職員の方々、審査してくださる先生方…。展覧会事業を支援してください。お一人お一人のご尽力があればこそ、長きにわたり続けてくることができました」と繁富さんは深い感謝を込めて語ります。

昨年は、コロナ禍での作品募集となり、関係者は一抹の不安を抱えていましたが、出品数は例年を上回り、さまざま困難がある中、制作に時間をかけたことが何われる労作が多く、作品を見た誰もが一層、胸を熱くしたとのこと。

コロナ感染症予防のため表彰式は中止となりましたが、応募した子ども全員に賞を授与。北海道庁1階道政広報コーナーに入賞作品を、さっぽろ地下街オーロラコーナーに応募全作品を展示し、子どもたちの努力の成果を公開しました。

今年度も昨年度同様の方式で募集・審査を進めており、

「絵画展・書道展」の応募全作品を展示公開する予定です。

事業や寄付を原資に高校生に奨学金給与も

法人名に掲げているとおり、同会は奨学金給与事業も行っています。

これは、交流のある児童養護施設（7施設）から高校に通学する子どもに奨学金を給与（返済義務なし）するもので、これまで対象者は1000人以上、給与総額は1億3000万円にのびます。今年度は105人に給与しました。

文通による支援に見られるとおり、同会が一貫して精神的な結びつきを重視してきたのは言うまでもありません。

しかし、会を運営するにも、奨学金給与を継続していくにもお金が必要です。設立当初は会費、狸小路商店街婦人会の1円募金、バザーやダンスパーティーなどによる収益、戸別訪問してお願いした寄付金などで賄っていたそうです。

事業内容の充実を図るには、柱となる収益事業が必要と、1962年から大手飲料メーカーに大通ビアガーデンへ参画してもらい、会員はおつまみづ



心の里親会・奨学会の事務局は札幌中心部に

くりと、ビールを運ぶ仕事に精を出しました。それが大きな収益を生み、今日のさつぱろ夏まつり「福祉協賛さつぱろ大通ビアガーデン前売券販売」（寄付金を含む）につながっています。

「当法人は、会費、収益事業、個人・法人のご寄付により運営資金を調達し、これまで公的支援を一切受けずにきましたが、昨年はコロナ禍で、唯一の収益事業である「福祉協賛さつぱろ大通ビアガーデン」が中止となり、国の持続化給付金を申請しました。おかげさまで早々に支給を受け、活動を続けることができました」と繁富さん。

持続化給付金の支給で胸をなで下ろすシーンがあったに

令和2年度児童養護施設の 児童絵画展・書道展・作文コンクール開催

この事業は「子どもの資質向上や育成」、「児童福祉問題の意識向上」を目的として行われています。今年度は絵画65点・書道32点・作文13点と多くの作品の応募がありました。コロナ禍の為、表彰式を行う事が出来ず、子ども達の自信に満ちた笑顔が見れず残念でした。(植村 記)

絵画展

第58回 絵画展 審査・講評 阿部 宏行先生

第58回の児童養護施設児童絵画展は、コロナ禍の中での開催となり応募について不安もありました。でも審査会場には、いつものように多くの子どもたちのすてきな作品が集まりました。かきたいたことを自分の表現で表している姿を想像しながら審査しました。中学生や高校生の作品からは発想のすばらしさ、そして画面を構成する力の高さに感心しました。幼児や低学年の作品からは、楽しかったことを素直に表す喜びとたくまげの姿を感じ取りました。中学年・高学年の作品からは、子どもの絵から大人の絵にむかう成長の姿を発見することができました。子どもたちの絵から元氣と勇氣を充分味わってほしいと思います。



北海道知事賞
「The world of fantasy - 空想の世界 -」
中2 女子 柏葉 遥



札幌市長賞
「はなびさんきれいだね」
年中 女子 興正 学画



札幌市教育長賞
「遊園地」
年長 男子 札幌南園画

講評 北海道知事賞

不思議な世界を卓越した筆力で構成している作品です。ありえない世界を発想したすばらしさ、それぞれの対象に対する確かな目ぞして表現力がみごとです。この絵には見る人に、かくことの喜びを感じさせます。これからも自分の表現を追求してほしいと思います。



札幌市児童養護施設協議会賞
「Yちゃんのおしゃべりクッキング」
小1 女子 甲ヶ丘 葵陽画



北海道新聞社賞
「思い出に残った桜」
小5 男子 高くじ 啓画



読売新聞北海道支社賞
「楽しかった夏の思い出」
小6 男子 札幌南画



STV札幌テレビ放送賞
「大好きなママへ」
年中 男子 天竺の 匠



NHK札幌放送局賞
「あの日の夕焼け」
小5 男子 高くじ 啓画



HBC北海道放送賞
「キツネも夏バテ」
16歳 女子 緑ヶ丘 学画



心の里親会・奨学会会長賞
「ハイキングうれしいな!」
中2 男子 甲ヶ丘 葵陽画

児童養護施設の子どもの作品を募集し展示会を開催。(「心の里親しんぶん・231号」より一部転載)

令和3年度 児童養護施設の「児童絵画展・書道展」

【日時】2021年 11/1(月)～11/6(土)

【場所】さっぽろ地下街オーロラコーナー(道新通路)

母の愛情と共に 「おじさん」の支援も

せよ、コロナ禍で思うように事業が進められない状況が続いています。

同会の会員は、主婦が大半を占めますが、家業など仕事を持っていない人も少なくありません。繁富さんは、繁富工務店の代表取締役会長でもあります。

同会に入会して32年、会長を務めて10年。表情にも言葉にも温かい人柄がにじみ出る繁富さんは、交流する子どもたちはもちろん、会員にとってもお母さんのような存在です。

「コロナのまん延で、先行きは見えない状況ですが、文通をとおして、いつもあなたのことを見ていますと伝えたいです。感じてもらいたいです。心のつながりができるには、時間がかかります。一通の積み重ねが大事で、それは、あらゆる取り組みにおいて言えることです」と語る繁富さんは、「地道に」と支援の心得を強調します。

同会には男性の会員もいて、「おじさん」の活躍にも期待されるそうです。

人と人をつなぐキーワード

Web、仲間づくり、社会貢献

認定NPO法人 シーズネット

コロナ禍だからこそ人とつながり、
豊かなシニア人生を創出しよう！

コロナ禍で外出自粛
オンライン交流に挑戦

「豊かな高齢社会は仲間づくりと役割づくり」をスローガンに活動を続けるシーズネットは、サークル活動が盛んです。音楽、スポーツ、文芸、旅行など、ジャンルはさまざま。サークル登録数は29を数

えます。

しかし、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言下では、すべてのサークルが活動を休止。活動再開は各サークルの判断にゆだねられています。活動内容により3密が避けられないサークルは、長期にわたり休止を余儀なくされています。

サークルに参加したくて入会した人の中には、コロナ禍で活動ができないことを理由に退会する人が少なくないそうです。

社会福祉士（ソーシャルワーカー）および介護支援専門員（ケアマネジャー）で、シーズネットの理事長を務める奥田龍人さん（69）は、「コロナ感



「シーズネット」の談話室にて

認定NPO法人 シーズネット

理事長 おくだ 奥田 たつと 龍人 さん

染予防はもちろん大切ですが、感染を恐れて仲間と交流することをやめて閉じこもりがちになると、フレイル（運動機能や認知機能が低下した状態）になるリスクが高くなります」と注意喚起し、「閉じこもらざる得ない状況の中でも交流しましょう」と呼びかけます。そうした考えの下、シーズ

ネットでは、2020年7月、オンライン会議ツールZoomを活用する「WEBでサロン」を立ち上げました。パソコン講座等も開催する同会ですが、オンライン未経験あるいは初心者の高齢者を対象とするオンライン会議とあって、新機軸への挑戦でもありました。同サロンの連続プログラム

認定NPO法人 シーズネット

札幌市北区北10条西4丁目1 SCビル2階
TEL: 011-717-6001
FAX: 011-717-6002
URL: <http://www.seedsnet.gr.jp/>

2001年、自立したシニアライフを豊かに過ごすためのランドデザインを創造するためNPO法人として設立。「仲間づくり」「居場所づくり」「役割づくり」をキーワードに、お互いが「支え合う」ことの地域社会を目指す活動を行っている。2015年から認定NPO法人。総会員数710人・団体、平均年齢76歳。年齢・性別を問わず入会可。正会員・個人の場合、年会費3,000円。会員は各々の活動に参加できる。

の第一弾は、音楽イベントの
出前等を行う「うたごえ便よ
りみち」の代表・石澤佳子さ
ん(49)が登壇する「よっちゃ
んと歌おう」。続いて、シーズ
ネット生活支援担当部長・柿
沼英樹さん(57)が登壇する
「WEB脳活塾」。病院や医療・
福祉系大学と連携した「WEB
介護予防体操」、奥田さんが解
説する「WEB読書会」など
も開催しました。

自宅に居ながら オンラインで歌う

「WEBでサロン」の人気プロ
グラム「よっちゃんと歌おう」
(配信時間30分)は、2020
年8月から、おおむね月2回

のペースで開催。シーズネット
の会員でなくとも参加でき(参
加方法は下記コラム参照)、毎
回20人前後の参加があるそう。
取材させていただいた20
21年8月27日の「よっちゃ
んと歌おう」を再現すると、
午前11時スタートとあって、
アコーディオンを携えた歌姫・
よっちゃんこと、石澤佳子さ
ん、パソコン操作を担当する
シーズネット会員の福田聖治
さん(68)、理事長の奥田さん
らが、マイク、カメラ、スピー
カーの最終テストを行いスタ
ンバイ。この日の参加者は17
人と1施設。中には肩を並べ
て画面に向かうご夫妻も。
そして、いよいよ本番スター
ト!

「ご機嫌いかが? 元気そうで
すね。今日は、夏の終わりを
みなさんと味わいながら、歌っ
ていこうと思います」

ハイテンションの明るい声
で挨拶をし、1曲目の「遠き
山に日は落ちて」の作曲者、
ドボルザークにまつわるお話
しを入れて前奏に。アコーディ
オンを奏でながら力強く歌う
石澤さんに導かれ、オンライン
で結ばれた参加者も口を大
きく開け、体を揺すって歌い
ます。

「青春時代」「少年時代」「真
夏の果実」「夕日が泣いている」
「恋の季節」「下町の太陽」と
続き、全7曲。演奏・歌唱は
もちろん、合間のトークもさ
え、ライブ感満載。

参加者は60代から90代にわ
たると捉え、季節感のある世
界の名曲と昭和のヒット曲を
セレクトしているところにも、
音楽センスと配慮がうかがわ
れます。

この日、最も盛り上がった
のは、「帽子を留意して」と事
前に知らせて歌った「恋の季
節」。ピンキーよろしく、帽子
に手をやるポーズを決めて歌
う参加者たちは、主人公にな
り切っている様子。パソコン
やスマホに向かって、一人で

気軽に参加できるシーズネットの「WEBでサロン」

Zoomを利用。会員以外も参加可。seedsnet.zoom@gmail.comへメールを送信すると、参加するためのURLが送られてくる。詳しくは、シーズネットのWebサイトまたは電話にて問い合わせを(担当:奥田さん)。

●主なプログラム

よっちゃんと歌おう

アコーディオンを携えた歌姫・よっちゃんが、画面をとおして歌とおしゃべりで交流。

WEB脳活塾

新聞やTVでも活躍する脳活塾長の柿沼塾長が講師。画面をとおして楽しく脳活トレーニング。

WEB介護予防体操

札幌西円山病院と連携し、リハビリの専門家が介護予防の体操や食事などについてアドバイス。

※オンラインに関し、「つなぎ方がわからない」「なかなかつながらない」という人のために、シーズネット事務局の会議室において対面で「Zoom講習会」を実施している。開催日時はシーズネットのWebサイトにアップ。当日、自身の機材(スマホ・タブレット・パソコンなど)を持参。

歌っているとは思えないノリ
のよさです。

仲間と楽しく歌って 健康づくり

石澤さんは、かつてシーズ
ネットのスタッフの一員で、
初代理事長・岩見太市さんら
が、昭和の歌声喫茶について
語るのを聴いて関心を持ち、
それがきっかけで起業。

アコーディオンの生演奏と
おしゃべりで、歌うのが好き
な人も、聴くのが好きな人も
一緒に楽しめる「うたごえ喫
茶」を出前する形を考案し、
地域の集会や各種パーティー
等で公演すること2600回
を数えます。

「通常は、会場を回りながら
アコーディオンを弾いて歌いま



「よっちゃんとお歌おう」の歌姫・石澤佳子さん

す。難しいことは抜きにして、
楽しんでもらいたい。私が楽
しそうにしていると、みなさ
んも楽しいだろうし、みなさ
んが楽しそうだから私も張り
切る…。そうすると、元気が
なかった人もどんどん元気に
なっていくんです。Zoomで
もゲスト（参加者）の顔が
見えるので、同じことが言え
ます」

そう語る石澤さんは、オン
ライン配信では、「トークは
ゆっくり、動作は大きく」を
心がけ、要所所で参加者に
「OK?」と尋ねて状況を確認。
ゲストも「OK!」を動作で
示し、もはや「あ・うん」の
呼吸です。

「歌うと、自然に深い呼吸と
なり、心肺機能を高める効果
がありますし、喉回りの筋肉



モニターに映る各人の様子を見ながら進行する石澤さん



準備から本番まで、スタッフの協力態勢が回を重ねるごとに充
実度を増すライブ配信

や表情筋のケアにもなります。
コロナ禍で家に閉じこもりが
ちな今こそ、鼻歌でもいいか
ら歌っていたらいいです。
鼻歌よりも思い切り歌うほう
が、一人で歌うよりも仲間と
歌ったほうが楽しいのはご存
じのとおり。「よっちゃんとお
歌おう」は、会員以外の方も参
加できますから、お気軽に！
と石澤さんは、笑顔満開で呼
びかけます。

どんな状況下でも サークル仲間と交流を

柿沼さんが登壇する「WEB

脳活塾」(詳しくは小紙P12参
照)も「よっちゃんとお歌おう」
同様、配信を待ちかねている
常連が何人もいます。

コロナ禍の対応策としてス
タートした「WEBでサロン」
の成果を実感する奥田さんは、
「オンライン会議ツールは、自
宅に居ながら他者とコミュニ
ケーションできる非常に便利
なツール。会員のみなさんに、
どんどん普及させたいです。
また、オンライン会議ツール
を使えば、画面にサークルの
仲間たちが一堂に会して交流
できますから、サークルの活
動維持にも役立つと思います」

と力をこめて語ります。

シーズネットでは、随時開
催している「Zoomに参加
するためのノウハウを紹介す
る講習会」に加えて、「自分が
ホスト(招待者)になってミ
ティングを開催するノウハウ
を紹介する講習会」も開催す
る運びです。

高齢者が抱える課題が コロナ禍で鮮明に

コロナ禍は、孤立化、就労・
収入における格差の深刻化な
ど、現代社会が抱える問題を
鮮明にした感があります。

奥田さんは、コロナ禍により明白になった高齢者分野の課題として、「認知症や一人暮らしの高齢者の見守りや生活支援」「フレイル（運動機能や認知機能が低下した状態）の予防」「ワクチン接種などの手続きの支援」「コロナ禍に付け込んだ詐欺などから高齢者を守る」などを挙げ、「これら課題の解決に、ボランティアが重要な役割を果たす」とも。

シーズネットでは、社会貢献活動による「役割づくり」を多岐にわたって展開し、ボランティアに関する事業にも力を注いできました。一例が、札幌市民はもちろん、観光客にも好評の大通公園の花壇整備に協力するボランティア活動（2010年から継続）。この活動は、屋外ということもあり、感染予防に留意して今年も続行し、5月～10月の間、週1回のペースで花壇の手入れに勤しんでいます。

また、シーズネット版ボランティア・ポイント制度（※）を設け、ボランティアを希望する会員がデイサービス施設やグループホームなどで話し相手になったり、介護補助などを行ってきましたが、コロナ感染拡大防止のため施設訪

問がかなわず、休止状態が続いています。

「高齢者分野の課題」に直面する人を支援したくても、面会を控えなければならぬのは、歯がゆい限りです。

孤独になりがちな人に 傾聴で寄り添う

北海道高齢者向け住宅事業者協会・会長でもある奥田さんは、高齢者向け住宅で暮らす人たちのコロナ禍での日常生活にも心を砕きます。

「札幌のサ高住（サービス付き高齢者向け住宅）は、札幌以外の市町村から転居してきた方が多くを占めています。主に、お子さんが親御さんを超寄りのサ高住に呼び寄せ、面会に行くケースです。

高齢者にとって、住み慣れた地域とのつながりを断って新天地で暮らすのは、精神的な意味でも厳しいものがあります。そういう方にとって、サ高住を訪ね、時には一緒に散歩しながらお話を聴く傾聴ボランティアは、とても大事な存在になり得ます」と奥田さん。

傾聴ボランティアが、サ高住に限らず高齢者施設で暮らす

人の支援にも大きな役割を果たすのは言うまでもありません。ウィズコロナ社会で、どうすれば実施できるのか、模索が続きます。

シーズネットでは、かねてより傾聴ボランティアの派遣を行っており、傾聴ボランティアの担い手養成に一層力を注いでいく方針です。

豊かなシニア人生を 創出するための行動

「シーズネットの使命は、豊かなシニア人生を創出すること。コロナ禍でも、いやコロナ禍だからこそ豊かなシニア人生を創出したいし、そのための具体的な取り組みについて、みんなで考えましょう」と、会報で、Webサイトで、会員に熱いメッセージを送り続ける奥田さん。

その思いは、自分でできることを考え、主体的に行動している会員も同じです。

「WEBでサロン」の配信を支える福田さんは、行政および関連団体で高齢者の住環境整備や孤立の問題解決に取り組んできた人。在職中にシーズネットのサークル活動に参加し、定年退職後はボランティア



「WEBでサロン」の配信を支える福田聖治さん

アでシーズネットの事業に関わっています。

「在職中、Zoomの参加者だったこともあり、配信の手伝いをしていましたが、なにせ素人。よく失敗するんですよ」と苦笑いしながらも明るく語る福田さん。

今春、肩を痛めて入院・リハビリのため、しばらくボランティアを休んだそうですが、復調すると無理のない範ちゅうで活動を再開。

「現職の頃から取り組んでいたことを継続する形でできるので、裏方として『WEBでサロン』を支えることに満足しています。シーズネット会員の中では、私はひよっこ。それがまた新鮮で、楽しみながらボランティアをしています」と語る福田さん。

その目の輝きは、シーズネットが掲げる「仲間づくり」「居場所づくり」「役割づくり」に、みずから取り組んできた成果にはかなりません。

「最も身近な社会貢献は、自身の介護予防」との奥田さんの言葉は、豊かなシニア人生の指針にピッタリ。コロナ禍で余儀なくされている「巣ごもり」も、自分に今、何ができるか考えるための時間と捉えれば、介護予防に取り組みの活力が湧いてこようというものです。

※シーズネット版ボランティア・ポイント制度：ボランティア活動を行った会員に1回につき1ポイント付与。1ポイント＝100円換算で、5ポイントごとにクオカード（500円）と交換。活動は1日1回、1～2時間とする。

「脳活塾」では、何をやるの？ 認知機能低下予防って、どんなこと？

「コロナ禍で家にばかりいると、頭も体もシャキッとしない」と嘆く人が少なくありません。そこで、シーズネットの脳活塾・塾長の柿沼英樹さんに、認知機能の低下を予防する取り組みについて伺いました。

取材・文／大藤紀美枝

開塾の主眼は 認知機能の低下予防

2018年、脳活塾開講に際し留意したことは。

柿沼 脳活と銘打ちましたが、脳活が認知症予防になるというエビデンス（科学的根拠）は確立していないので、シーズネットの脳活塾は、認知機能の低下予防という位置づけです。手法においては、専門書をはじめ、TV、新聞、雑誌、インターネットで紹介されているものを参考にしました。

脳活塾のプログラムの特

色を教えてください。

柿沼 「何をやれば参加者に興味を持っていただけるか」を考えることからスタートしました。

脳活といえば、計算や漢字に関する問題を解くことに直結しがちですが、認知機能の低下予防の見地からすれば、まずは体操を含む運動が欠かせません。また、「十分睡眠とれていますか」「栄養とれていますか」「友達いますか」「出かけて行く場所ありますか」と、参加者の様子を見ながら問いかけ、身体や活動の状況を把握することも大切です。

これらを踏まえ、適度な運動を行い、国語・算数・理科・社会に関するクイズやパズルを解いていくプログラムを組み立てました。

困りごと、思い出話… フリートークにも意義

脳活塾では、雑談にも花が咲くとか…。

柿沼 はい。対面型の脳活塾では、講義開始前に参加者全員に一言しゃべっていただきます。「自分の考えをまとめる」「人前で話す」「他の人の話しを聴く」といった行為は、いずれも脳を刺激します。

例えば、参加者の一人が、「この間、詐欺に遭いそうになって…」と言えば、みんな「何々」と興味を持ち、話の続きを聴きたがりませう。生活の中での困りごとは、格好の題材になります。

フリートークの中から、脳活の種を拾うわけですね。

柿沼 そうです。季節の行事から話題を振ることもあります。七夕の頃だと、「北海道では普通8月だけど、函館は7月だよ」と口火を切り、「どんなことあった？」と問いかけると、「ロウソク出せと言って、子どもたちが回ってきて、お菓子をあげた」と思い出が語られていきます。こうした回想も脳活の一つです。

脳活塾の参加者の年齢は幾つぐらいですか。

柿沼 平均年齢は80歳前後。ほぼ女性で、おおむね公共交通機関を使って会場に來られます。「今度の脳活塾に何を着て行くか」「何時何分に家を出、何に乗ったら開始時間間に合うか」など、考え・行動することの一つ一つが脳トレになります。

コロナ禍で、今夏は対面型脳活塾の休講が続いているようですね。

脳活とは

日頃の行動や習慣などを検証し、脳の働きが活発になる取り組みをすること。一般に適度な運動で血流を促し、続いてパズル・クイズなどをを用いて思考することで、脳を活性化させていく。

柿沼 残念ですがやむを得ません。今年7月に再開し、ほっとしたのもつかの間、8月は緊急事態宣言下で、休講とされています。

2020年8月 WEB脳活塾を開講

昨年8月に開講したWEB脳活塾は、参加費無料だそうですね。

柿沼 はい。こちらはZoomを使うので、開講に先駆け、シーズネット事務局でZoom講習会を開講しました。パソコンやスマホの操作をマスターすることも脳活になります。



認定NPO法人 シーズネット
生活支援担当部長
柿沼 英樹さん(57)

社会福祉法人 溪仁会の特別養護老人ホーム、デイサービスセンターに勤務。2015年からシーズネットに出向。「脳活塾」を開講し塾長を務める。社会福祉士、介護支援専門員。

もちろん、パソコンやスマホの設定をご家族に依頼した方もいますし、Zoom講習会に参加して学び、失敗にめげずに自身で何回もトライして、Zoomに参加できるようになった方もいます。

——脳活塾に参加しようという意欲も、Zoomをマスターしようというチャレンジ精神もすばらしいです。
柿沼 対面型とオンライン、



右／シーズネットの研修室から「WEB脳活塾」を発信
左／柿沼さん作の脳トレ問題を提示。会話を楽しみながら考える

双方の脳活塾に参加されている方もいらつしやいます。

対面型の場合、会場を見渡したり、回って歩くことで、わかっている・わかっていないなど、その方の状況が瞬時に把握できるのですが、オンラインだとそうはいきません。

また、参加してみても、おもしろくなかったら、再度アクセスすることはないでしょうから、「おもしろい」と思っていただけのように、プログラムにも、話題にも工夫を凝らしています。

合い言葉は「無理せず 気にせず、我慢せず」

——WEB脳活塾は、どのような内容ですか。

柿沼 講座は1回1時間。まず、挨拶をして近況報告。続いて座ったままできる体操。手を握って開く、手の指を左右で違った動きをさせるなど、徐々に難易度を上げていきます。

体がほぐれたところで、脳トレに移ります。例えば、用意したリストから漢字を選んで三字熟語あるいは四字熟語を作ったり、不規則に並ぶ数字の中から偶数だけを見つけするなど、クイズあるいはパズ

ルを解く感覚で挑戦していただきます。

全間にチャレンジする必要はありません。ご自分のペースで1問でも2問でもいいんです。「無理しない、間違っても気にしない、集中できないときは我慢しないで休憩しましょう」と繰り返しお伝えしています。途中でトイレに立つてもいいですし、宅配便が来たら席を外して出てもいい。対面型より自由度はグンと高

いです(笑)。

——脳トレ問題は、柿沼さんのオリジナルが多いとか。

柿沼 はい。脳活塾での問題の他、北海道新聞(木曜・朝刊)や北海道医療新聞社「ケア」などへ掲載している問題は、合計すると250を超えました。それぞれ参加してくださる方の状況が異なりますから、そこを意識して出題しています。問題に挑んで、「あつ、そう

か」と気づいた瞬間、脳の血流はブアッと流れます。脳活塾では、参加している方の顔が見えるので、問題が解けたときの、いきいきとした表情が、問題づくりの励みになっています。

おもしろい問題を数々用意していますから、笑って始まり、笑って終わる脳活塾に気軽にご参加ください。対面型はもちろん、オンラインでも脳活仲間が作れます。

認定NPO法人 シーズネット

札幌市北区北10条西4丁目1 SCビル2階
TEL:011-717-6001 FAX:011-717-6002
URL:http://www.seedsnet.gr.jp/

みんなで楽しく、
脳のトレーニング!

認知機能低下予防プログラム
シーズネットの「脳活塾」

コース	月曜午前コース、月曜午後コース、水曜午前コース
時間	午前コース10時～12時、午後コース13時～15時
定員	各コース20人
会場	シーズネット・研修室
受講料	一期(3カ月)につき8,000円(テキスト代込み、税込み)。 ●野外活動時の交通費・入館料等は別途。 ●継続受講の場合は、一期につき500円引き。
内容	国語・算数・理科・社会・運動など、クイズ形式で楽しく学習。 社会見学・修学旅行(日帰り)を予定。

※申し込み・問い合わせ先：シーズネット(平日：10時～17時、担当：柿沼さん)、シーズネット会員以外も受講可。

※開講日は、シーズネットのWebサイト、チラシ等で告知。新型コロナウイルス感染症感染防止のため、変更になることもある。

オンラインで楽しく、
脳のトレーニング!

認知機能低下予防プログラム
シーズネットの「WEB脳活塾」

開催日時	不定期、月1回13時～14時
受講料	無料
内容	オンライン会議ツールZoomを利用。 運動とクイズ形式で楽しく学習。

※申し込み・問い合わせ先：シーズネット(平日：10時～17時、担当：奥田さん)、シーズネット会員以外も受講可。

●札幌市
わかつき み お こ
若月 美緒子さん

年月をかけ、
人が集まり、
ゆっくり、じっくり準備
食べて、語らう場を提供

取材・文／大藤紀美枝



「店名には、『生きがい』の意味を込めました」と、木漏れ日を浴びほほ笑む若月さん

カフェを開き
定年退職後も楽しく

札幌市東区の閑静な住宅街に「コミカフェ加伊」がオープンしたのは、2018年11月のこと。店主の若月美緒子

さんは、当時64歳。小学校教員として充実した日々を送る中で、定年退職後も何か仕事を持って楽しく暮らしたいと考え続け、思いついたのがカフェでした。「人の集まる場を作れば、こ

れまで出会った方々とのご縁を定年退職後もつないでいくのではないかと。お店を開くことで新しい出会いもあるのではないかと。

また、お客さまに出すお料理を考え、おいしいと言っていただけでよい工夫し続けることで、意欲を維持できるのではないかと考えました」と若月さん。

そして、51歳のときに周囲に、「退職後、カフェを始める」と宣言し、調理や店づくりについて情報を集め、調理専門学校に通信講座で和・洋・中の各コースを学び、創業セミナーやカフェ創業塾を受講。

60歳で定年退職すると、ただちに札幌市内の調理師専門学校に入学し、現場実習も行った調理師免許などを取得。その後、1年間スーパリーの鮮魚部にパートとして勤め、刺身の切り方等を学んだそう。

「友人たちを自宅に招いて、料理とコーヒーを味わってもらおうプレ・カフェを繰り返し、10年かかってようやく納得のいくスパイスカレーが作れるようになりました」

若月さんの周到な人生設計と、調理人としてのあくなき探求心には目を見張ります。

歩道と玄関を結ぶ木製の手すり付きスロープは、誰にも優しいアプローチ



漆喰の白壁にこげ茶色の家具をコーディネートして、落ち着いた雰囲気



膝と手首の痛みを抱え 治療しつつ店づくり

住宅街にあつて森の中のカフェのような同店は、姉・久美子さんが守ってきた若月さんのご実家をリフォームし、一部を店舗としたもの。看板メニューは、若月さんの特製スパイスカレーと決めていましたが、当初は出すことができませんでした。

なぜなら、その頃の若月さんは身体的理由から、コーヒーなどの飲み物と、サンドイッチ、サラダ、チョコレートケーキを作るので精いっぱいという状況だったのです。

「店づくりの計画が進行する中、変形性膝関節症が悪化して左膝の人工関節置換手術を受けることになったんです。

加えて入院中に両手首がはれ上がり、関節リウマチと診断されました」

入院中はもちろん、退院後も周囲のサポートを得て、開業にこぎ着けた若月さん。当日、ご近所の方やお友達から開店祝いやお花がたくさん届き、感激も二倍三倍に。

来店客に評判のリウマチクリニックを教えてもらったり、出会いの場を設けたことで、治療に関する貴重な情報を数々入手。翌年1月、右膝の人工関節置換手術のため1カ月の入院生活を余儀なくされましたが、春の訪れと共に喜びが…。

「新たに試したりリウマチ治療薬が効いて、大分痛みが取れ、重い鍋を持ってカレーが作れるようになったんです。秋に

は手首の痛みが完全にとれ、大きなフライパンが振れるようになりました！」

現在は、膝のほうもすっきりよくなり、関節リウマチの治療を続けつつ、痛みを気にせず済む暮らしを実現しています。

設計者に人生観を伝え 憧れをカタチに

コミカフェ加伊のコンセプトは、「地域のみなさんとの交流を大事にするカフェ」。常連客は、注文を受けてから豆をひいていれるコーヒーや自家製梅酒が隠し味の特製スパイスカレーをはじめ、材料を厳選した手作り料理を楽しみにして足を運び、楽しく語ります。

話題は、季節の花や樹木に集う野鳥のことに始まり、近況や思い出話などさまざま。持病のある方同士の「病気談義」も盛り上がるそうです。

「車いすユーザーの友人が来店できるよう、エントランスはスロープにして、入り口に手すりを取り付けました。みなさんに好評です」

店の造りも考え尽くされており、各席も厨房も機能的で快適なものです。「建築家に私の人生観や店づく

くりにおけるこだわりをつぶさにお伝えし、設計していただきました。カフェ創業塾で、「建築士に自分がいかに生きてきたか、いかに死んでいきたいかまで語

ることが大事」と聞き驚きましたが、共感・尊敬する建築家に出会い、ごく自然にそれができていたことに、また驚きました」と言葉を弾ませる若月さん。

建築家が提案した店内の漆喰壁は、若月さんが以前から憧れていたもの。漆喰には広く知られる調湿・消臭機能に加え、抗菌・抗ウイルス機能もあると知り、ますますお気に入りになりました。

複層ガラスと網戸（冬場はガラス戸に）の2重扉の入り口ドアも、入り口からの外気が客席に直接当たらないよう設計したスクリーンも秀逸。オーダーメイドの整理棚も使い勝手がよく、造作一つ一つにプロの技と心意気を実感しているとのこと。

コロナ禍で来客数は多くはありませんが、若月さんは取東後を見据え、週1回、「定食の日」を設けることを目標に料理の勉強を続けており、「準備期間を設け、ゆっくり温めていく、その過程がまた楽しいんです」と、文字どおり生きがい空間の店内を見渡し、笑顔で語ります。



夫・仁さん愛用のピアノについて語る若月さん。楽器を持ち寄り演奏会を開くことも



上/スパイスカレー・セットB(サラダ、アイスクリームのいずれか選択)1,000円(税込み)
下/姉や友人の協力を得てデザートを多彩に用意。右は手作りベーコンが味わい深いベーコンエッグ

コミカフェ「加伊」

無添加・手作りの味をモットーに、心安らぐひとときを提供。地下鉄東豊線「栄町駅」4番出口から徒歩7分。

- 営業曜日&時間：日・月・火・水の正午～17時
 - 駐車スペース：2台収容
- 札幌市東区北39条東17丁目1-27
携帯：090-2690-3864
TEL&FAX：011-299-6087
E-mail：waka-mi@m01.broad-bb.jp



明るいフクシ 探検記

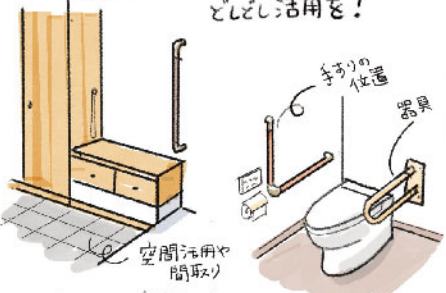
おじやま
します!

文・イラスト
伊藤千織

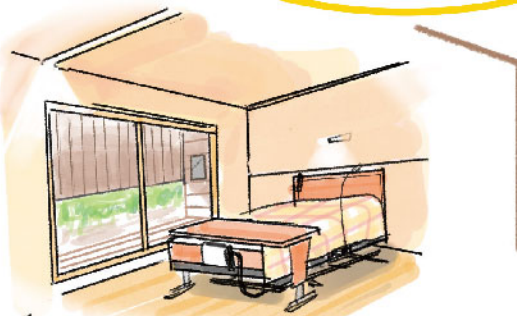


助成金による 福祉住宅建築支援

★高齢者や障がいのある人が
暮らしやすい住まいの新築・改築に
毎年10~15件、総額300万円を助成。
どう活用を!



ハードを
サポート!

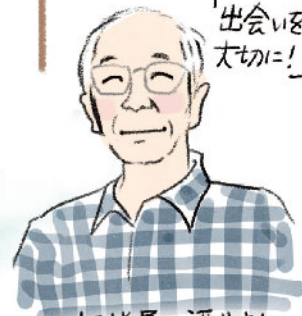


★ベッドからでも屋外の自然を
楽しみ、重さや可動空間=(2017)

★数多くの事例から
集まったノウハウ・工夫は 参考になる!



「出会いを
大切に!」



★ 評議員の酒井さん
創設期が関係深い。
財団の生き字引!

小中学生による 「安全・快適アイデア」 コンテスト

ここを育てる

実現可能なアイデアから、夢ある提案まで
25年間で13,7581作品も!



子どもは
見ているな~
認知症



行方不明予防
シューズセンサー
(第20回)

★縁の下の!
事務局・浅井さん
今年には
5754作品です~



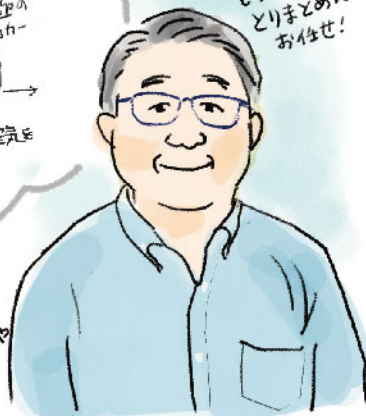
※若干盛ってマス...



空気分解自動車

有害な
空気を
車体には
きわいた空気を
出す
突極の
エコな

もろもろ
とりまどめは
お任せ!



★堀越 事務局長
「福祉住宅の取材先や
会員さんに喜んでもらうと、
やりがいありますね」

「公益財団法人 ノーモラライゼーション住宅財団」

今改めて、ノーモラライゼーション

東京2020パラリンピック競技大会
のレガシーとして掲げられたのが、パラ
スポーツによる「共生社会の実現」。

遡ること32年前の1989(平成元年、
当ノーモラライゼーション住宅財団(以下、
財団)が「すべての人が共に暮らし、共に
生きる」ことがノーマル(正常)である
という理念の実現のため、北海道で産声
をあげていた。そのきっかけは住宅メー
カー土屋ホームの経営者であり当財団設
立者の土屋公三理事長夫妻の愛する長女
に重度の障がいがあったこと。2012
年には、より公益性を高めた公益財団法
人として新たにスタートした。(詳しく
は本誌50号12頁参照)

共生社会のサポーターとして

財団のユニークな点は、ノーモラライ
ゼーションの理念を「住環境」の整備と
向上の切り口から支えていること。高齢
者や障がいのある人も安全・快適に、い
わば「普通に」暮らせる環境や社会を作っ
ていくことが目的だ。それらをサポート
するための様々な事業を行っている。

財団名に「住宅」を冠する通り、設立
当初より福祉住宅への助成事業を行い、
一般住宅でのバリアフリー化を支援。助
成額は累計で8000万円以上。そこで
集積された事例や国内外への視察研修は、
北海道の暮らしやすい福祉住宅の質的な
底上げに貢献している。

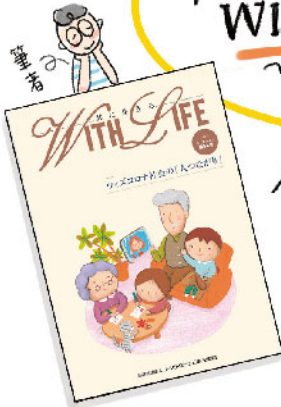
財団の理事や評議員が、民間企業経営
者から公の福祉関係者、建築やデザイン、
教育・福祉のエキスパートなどまで、ジャ

初公開!
公益財団法人
ノーマライゼーション
住宅財団 探検ツアー

年に2回、お手元に届く
ノーマライゼーションのお便り、
実はこんな人たちが作ってます。
番外編として舞台裏をご案内します!

福祉住宅 実例集
「ふれあい」の発行

広報誌
「ウィズライフ」の発行
～共に生きる(年2回)～



ノーマライゼーションの理念を
伝えるべく、毎号
幅広く取材

完成!!

making of ウィズライフ

編集会議

特集テーマ
取材先決定

福祉の
現場を取材

国内外の
視察を
多数!

WL
コンビ

ほぼ全部担当!

スーパー
ライター
大藤さん

*カメラマン
酒井さん
いつも
ニコニコ

各自執筆!

*ウィズライフでの執筆は実に24年!
取材は目を見てじっくり聞くこと。
出会った人とのつながり大切にしています!

*デザイナー-高部さん

「できるだけシンプルで
わかりやすいデザインを
心がけてます」

編集 &
デザイン



★奥野編集長!
15年前に脳出血を経験。
そこから福祉への向き合い方が変わる。
「ノーマライゼーションが社会の基準であるべき」
趣味の俳句や 経馬舎が誌面に活きてます。

※この記事は色覚バリアフリーに画処理して制作されています。

ンを越えた顔ぶれであるのも面白い。
財団の運営資金は寄附金と賛助会費で
成り立っている。財団理念へ賛同される
個人・法人の賛助会員が一層増えること
を願いたい。

質を支えるのは「思い」

事業の一つ、ノーマライゼーションの
理念と実践を伝えるこの広報誌「ウィズ
ライフ」は、住空間に限らず広く共生と
福祉全般の情報を提供。

実はこの連載が始まった1999年
(12号)当初は、素人の私にとって福祉
の現場は遠いもの、正直どこか他人事
だった。取材を通し様々な場・活動・人
と出会う中で、出会った人々を好きに
なる。好きな人たちの幸せを願う。人と
して自然な感覚の中で、少しずつ福祉と
の距離は縮まって行った。

突然の事故や疾病、自分や家族の高齡
化、介護。いつか全ての人が当事者にな
る。自分事になって初めて、ノーマル(正
常)に暮らせることの大切さに気づく。
その質を支えようとするのは、財団の始
まりと同じように、自分や大切な人を思
うリアルな気持ちだ。

福祉という言葉の本来の意味は、「豊か
さ」や「しあわせ」。福祉とは、生きるこ
とと一体なんだ、すべての人に平等に。
フクシをめぐる数々の探検の終わりに、
ノーマライゼーションの意味に温かく思
いを馳せるのでした。

(本稿をもつて連載最終回となります。
長い間ありがとうございました。)



オンラインで、学生と一緒に「お家で介護予防！」

北海道医療大学では、「コロナ禍でも演習を」と、シニアが集うシーズネットとコラボする形で、8月10日(火)、Zoomによる「お家で介護予防！」を配信。新しい試みの内容と成果を鈴木英樹教授に伺いました。

取材・文／大藤紀美枝

大学とシニア団体が連携 オンライン講座に挑戦

リハビリテーション専門職を目指す学生にとって、医療や介護の現場での実習や演習は欠かせません。しかし、コロナ禍で、現場見学や対象者にじかに接することができない状況が続いています。

北海道医療大学
リハビリテーション科学部
理学療法学科
教授 鈴木 英樹さん



そこで、北海道医療大学の

鈴木英樹教授は、親交のある認定NPO法人シーズネットの奥田龍人理事長に打診。大学とシニア団体とのコラボで、演習をオンライン講座として実施する運びとなりました。

同講座のコンセプトは、大学の教室と在宅する高齢者をオンラインで結んで、「学生と一緒に、お家で介護予防をしませんか」というもの。

鈴木教授が担当する「地域包括ケア演習」の授業の一環として行い、当日は履修する理学療法学科、作業療法学科、言語聴覚療法学科の3年生、9人が参加しました。

相手の立場で考え よくわかるよう工夫

8月10日(火) 13時にスタートしたオンライン講座を、鈴木教授に再現していただく。

「学生が主体となって、健康に関する講話、簡単な脳トレ、お家で簡単にできる体操の紹介をしました。」

言語聴覚療法学科の学生は「聴こえ」と補聴器について、作業療法学科の学生は掛け声により動作が楽になることについて講話。また、理学療法学科の学生は「当別シャッキリ体操」(*)の実技と解説を行いました。

事前準備で、鈴木教授が特に留意するよう指導したのが、相手に知ってもらいたいことを伝え、理解してもらうには、どうしたらよいか自身で考えるところ。

「わかると思って使っている言葉でも、相手には理解できないことが多いです。また、ゆっくり、楽しく話せばよいというものでもありません。どうしたら相手に伝わり、理解してもらえるか、考えながら原稿を作り、講話することが大切です」

教えを胸にオンライン講座に臨んだ学生たちは、「質問

ありますか?」「わからないことありませんか?」と確認しながら進行。「大丈夫です」を身振りで示す受講者もいて、一層和やかな雰囲気になったそう。

参加者の好反応が 勉強の励みに

オンライン講座「お家で介護予防！」への参加を、新聞で

広報したこともあり、Zoom参加カメラは約25台。高齢者施設など複数人で参加したケースもありました。

終了後、参加者からは「若い人が司会してくれたり、掛け声をかけてくれたのがうれしかった」「元気が出た」等の感想とともに、「継続してやってほしい」との要望も。

参加者の声をじかに聴いた学生たちは、「熱心に聴いてくれた」「一生懸命やってくれた」と感激。向学心を一層強めたのは想像に難くありません。

「コロナ禍で大変ではあるけれど、学生の学びを止めるわけにはいきません。今やれるやり方で、工夫しながら授業を進めていきます」

そう語る鈴木教授は、後期の別授業の中でも一般参加のオンライン講座を開設予定とのこと。



オンライン演習で、参加者に手を振る学生たち

※当別シャッキリ体操…音楽に合わせて楽しみながら、体を柔らかく、足腰の力を強くする運動を行う。考案者は鈴木教授。当別町のWebサイトやYouTubeで視聴できる。

公益財団法人「ノーマライゼーション住宅財団」 の活動をご紹介します

小誌『WITH LIFE』を発行している当財団は平成元年設立、公益に資する法人として、「ノーマライゼーションの理念に基づき、高齢者や障がい者にとっても安全で安心して快適に暮らせる住生活の整備・向上を通して、すべての人が生きがいをもって生活できる社会づくりと、社会福祉の増進に寄与する」ことを【目的】に、主なものとして下記の【事業】を行っています。

- 当財団では、活動理念・趣旨にご賛同いただける方へ、「賛助会員」の入会をお願いしております。
- 当財団へのお問合せは、本号2頁記載の連絡先へお願いいたします。
- 当財団の詳細につきましては、ホームページ (<http://normalize.or.jp/>) をご覧ください。

1 広報誌『WITH LIFE』 『共に生きる』発行

「生涯、快適に暮らしたい」をテーマに、ノーマライゼーションの理念と実践を紹介する当財団の広報誌です。ノーマライゼーションを実践されている方々による具体策、また、関連事例、関連情報源、福祉住宅の実例などの役立つ情報を紹介しています。

■本号通巻54号。バックナンバーを無料提供いたします。



2 助成金により福祉住宅の 建築を支援

高齢者や障がい者にとっても安全で快適に暮らせる住宅、また将来身体機能が低下しても安心して生活できる住宅として新築したりリフォームした建築主、およびグループホームや高齢者向けアパートなどの福祉小規模集合住宅の建築主から応募を受け、審査のうえ今後の参考に資する施工物件に対し

て助成金を給付し、また特に優れた物件については設計施工業者さんを表彰させていただきます。

■本年度の募集要項（概要）は左記の通りです。詳しくは当財団までお問合せください。

●募集期間 5月1日～11月30日
（締切間近）

●応募方法 当財団ホームページから所定申請書をダウンロードして必要事項記入・提出
●助成金 一件5万円～30万円
（総額300万円範囲内）

3 福祉住宅建築助成 実例集『ふれあい』発行

前項の助成対象物件の中から、さらに選考された事例を、写真や図面つきで紹介しています。専門家のアドバイスや、工夫した点、実際暮らしてみた感想なども綴られています。福祉住宅として新築・リフォームを考えている方などにお役立ていただいております。

■通巻31号は介護機器等を紹介する「特別号」です。

バックナンバーを無料提供いたします。



4 小中学生による 「安全・快適アイデア」コンテスト

お年よりや障がいのある人が安心して快適に生活できるための、身近な道具・用具、また安全に外出を楽しめる環境づくりなど、様々な「安全・快適アイデア」を小中学生から絵と文字で提案してもらいます。

■入賞作品 昨年度分は本誌53号掲載、本年度分は次号掲載予定です。

●募集要項 本年度（終了）は左記の通り。来年度も同様予定です。

●募集期間 6月1日～10月31日

●応募規格 画用紙（八つ切り）

●応募方法 当財団ホームページから所定の応募票をダウンロードして必要事項を記入し、作品の裏面に添付

5 福祉事情に関する情報収集 及び提供

国内外各地の福祉施設や福祉事情などを視察し、小誌『WITH LIFE』でレポートを発表し、また「報告集」を発行しています。

■詳細は当財団へお問合せください。





生涯、快適に暮らしたい。