



特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
 事務局:大阪市中央区常盤町2-1-8親和ビル4階 〒540-0028
 電話06-6941-5448(代表) FAX06-6941-5130
 ホームページ <http://nalc.jp> **毎月1回 10日発行**
 Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

介護保険の画期的改正

=自宅での介護・看護・看取り=

安心の包括ケアの課題は

4月1日から第5期介護保険事業計画がスタートした。これは団塊の世代が75歳以上になり高齢化がピークに達する2025年完成を目指すもので、高齢夫婦だけ、あるいは独り暮らし世帯になっても、住み慣れた地域・自宅で「自立」を支えるインフォーマルな生活支援サービスが提供され、さらに病後・要介護状態に陥ったときには夜間も含めた短時間継続的な医師・看護師・ヘルパーの巡回看護・介護といったフォーマルなサービスが提供される。まさに人間の尊厳が生守られ安心して暮らすことを目指す画期的な計画である。

これを絵に描いた餅で終わらせないようにするためには地域包括支援センターの改革や自助・互助・共助・公助の有機的連携を図る包括ケアシステムの構築、医師会の協力取り付け、在宅での療養・介護・看取りが可能になる住宅の確保など、多くの克服すべき重要な課題が山積している。行政や社協頼みでは実現がおぼつかない。市民サイドでNPOなどと協力しながら課題解決に向けて強力で忍耐強い行動を起こしていく中で夢は本物になるにちがいない。

24時間対応(夜間)の定期巡回、臨時対応サービスの創設で特養に入らなくても

2000年(平成12年)に介護保険が導入されて以来大きな改正が2度行われている。1つは2005年(平成17年)の予防型重視システムへの転換・地域密着型のサービス導入であり、2つ目は2009年(平成21年)

の介護職員処遇改善交付金の計上である。この間、高齢者人口は32%増加して2901万人となり、要介護(支援)認定者は115%の大幅増加で469万人に達している。これが2025年には高齢者数3635万人(25%増)、要介護(支援)認定者数が755万人(61%増)と推定さ



季の輝き

京都に初夏を告げる葵祭の行列 写真・隈井九州男

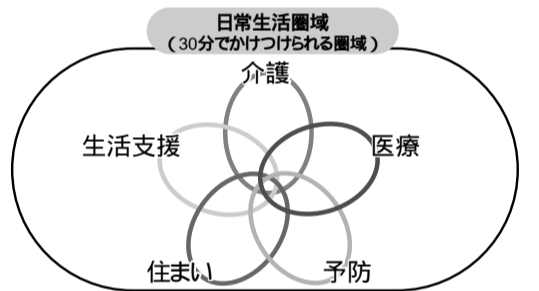
早朝に「排泄」「水回当り」のサービス提供時間は30分以上が7割を占めていることを考えると心許ない。

ヘルパーの時給アップや要介護1などの軽度者への派遣見直し、保険料増額などの検討が必要になる。

在宅で巡回医療から看取りまで「医師・看護師が来てくれるか」

厚生省が描いている2025年の地域包括ケアシステムの姿は次の図の通りで

地域包括ケアシステム構図



厚労省が描いている2025年の地域包括ケアシステムの姿は次の図の通りで

生活支援サービスを提供するボランティアの育成と組織化

お互いに弱ってきて

分補給」等のため臨時に来てほしいとき、30分以内で駆けつけてくれるというのは安心できる公的サービスであるが、果たして必要な人員の確保ができるかどうか案じられる。

現在の訪問介護は受給者1人、1日あたり平均訪問回数が0.6回(要介護5でも1.1回)。一回当たりのサービス提供時間は30分以上が7割を占めていることを考えると心許ない。

ヘルパーの時給アップや要介護1などの軽度者への派遣見直し、保険料増額などの検討が必要になる。

在宅で巡回医療から看取りまで「医師・看護師が来てくれるか」

厚生省が描いている2025年の地域包括ケアシステムの姿は次の図の通りで

生活支援サービスを提供するボランティアの育成と組織化

お互いに弱ってきて

また住民の福祉相

多くの人はコールした時に医師や看護師、介護士が30分以内駆けつけてくれるところに住んでいない。

地域包括支援センターの改革を

「お彼岸を過ぎて積雪をみるのは初めて」と富山の親戚からの手紙。今年は北陸だけでなく日本列島全体で冬が長く桜の開花が遅れたが「今年の桜はひとときわ艶やかで美しくかった」の声も多かった。苦あれば楽ありか。社会保障と税の一体改革で、年金の給付引き下げの論調が聞こえてきたので、年金生活者の多いナルクの会員が今後も安心して無償ボランティア活動に携わって貰うために、野田総理と全与野党に「年金現行水準絶対維持」の政策提言書を手渡した。但し、財源不足なので消費税の引き上げはやむなし。またその前に国会議員定数削減と歳費の縮小、公務員の賃下げを断行することを付言した。また提言書には①高齢者は支えて貰うだけでなく、ボランティアに励むなど支える世代になる努力をする②自宅での看病・介護に徹し看取りも自宅で、無駄な延命治療は行わない等のライフスタイルの変換を盛り込んだ。医療費の大幅引き下げに繋がるはずだ。(高畑敬一)

「お彼岸を過ぎて積雪をみるのは初めて」と富山の親戚からの手紙。今年は北陸だけでなく日本列島全体で冬が長く桜の開花が遅れたが「今年の桜はひとときわ艶やかで美しくかった」の声も多かった。苦あれば楽ありか。社会保障と税の一体改革で、年金の給付引き下げの論調が聞こえてきたので、年金生活者の多いナルクの会員が今後も安心して無償ボランティア活動に携わって貰うために、野田総理と全与野党に「年金現行水準絶対維持」の政策提言書を手渡した。但し、財源不足なので消費税の引き上げはやむなし。またその前に国会議員定数削減と歳費の縮小、公務員の賃下げを断行することを付言した。また提言書には①高齢者は支えて貰うだけでなく、ボランティアに励むなど支える世代になる努力をする②自宅での看病・介護に徹し看取りも自宅で、無駄な延命治療は行わない等のライフスタイルの変換を盛り込んだ。医療費の大幅引き下げに繋がるはずだ。(高畑敬一)

ナルク海外研修 ロンドン・クローアチア スロベニアへの旅

今年の海外研修は高畑会長を団長に、海外3箇所目の拠点となるナルクUK(イギリス拠点)との合同パーティーを兼ねたロンドン及び景勝地クローアチア・スロベニアへの旅となりました。

関空から22名、羽 英博物館は拝観料無田から12名がテイク料と聞いてびっくりオフし、フランクフです。時間の関係でルトで合流、15時間 1時間ほどしか見学かけてロンドンに到着しました。時差ボケでその夜は眠れませんでした。



ナルクUK設立準備委員会のみなさん

兵による交換儀式を運良く観ることができ感動しました。7月21日からオリンピックが開催されるロンドン市内は至る所で行われていたが、古い建物を大切に使うロンドンの町並みやロンドン・アイ(観覧車)、金融街での通勤風景を車窓から見ながらタワーブリッジを渡りました。

この国をもう少し見たい気持ちを持ちながら夕刻クローアチアに飛び立ちました。夜遅く首都ザグレブのホテルに着いた時は真っ暗で、ここが首都かと思いましたが、翌朝は早朝から芸術の首都リュブ

ラ空一杯、現地ガリヤーナに移動してイドの可愛いお嬢さんと一緒に、旧市街の聖シユテファン大聖堂や城を見学しました。聖堂や、聖マルコ教会、朝市広場、イエラチツ広場と千年以上の歴史あるゴシック様式とバロック様式の建造物の街並みを散策しました。北海道より小さい国の美しい首都と短時間で別れ、国境を越えスロベニアに入り、途中ヨーロッパ最大のポストイナ鍾乳洞で、トロツコ列車で疾走する悠久の地中冒険を味わいながら内戦の生々しい痕跡を見ました。

2日目はバスでロンドン市内観光。テムズ川、国会議事堂、ビッグベン、ウエストミンスター寺院や官公庁街など素晴らしい歴史の建造物を観てルンレン気分、眠気も吹き飛びました。観光客で一杯の大

夕方からは英国日本会佐野会長をはじめ、ナルクUK発足準備委員会の関係者代表他5人の方々と合同の懇親会が和やかに開催されました。3日目は雨模様でしたがバッキンガム宮殿正面広場で近衛

6日目はソビエト連邦崩壊後旧ユーゴスラビアに立ち寄り、スプリット市内を母が日本人の若い男性が流暢な日本語で案内してくれました。(次頁へ続く)

ボランティアの記

感謝から幸せが

泉州拠点 吉田玉子



私は19歳で結婚して以来、子ども8人、孫14人に恵まれ、20年間子育てに奮闘してきました。亡き主人が鉄工所を経営して

平成13年8月21日は私の60歳の誕生日、子ども、孫、兄弟など総勢33人の親族が集まり、還暦祝いをしてくれました。還暦の節目に、何か他人ひと様(の)のために出来ることはないかと思っていました。が、ちょうど1ヵ月後の9月21日の夜のことでした。

湯船の中に浸かっていると、急に体がいうことを利かなくなり、お風呂から出たものの、その後2、3時間意識がなくなっていました。あまり風呂が長

いので、見に来てくれた主人は、倒れている私を見て、もう死んでいると思ったらしく、救急車で市民病院へ運びました。車で搬送途中、救急隊員が心臓マッサージをしましたが、瞳孔も開いていなかったので、親族を呼ぶように言われたそうです。点滴を打ち検査が終わったのが夜中でしたが、親族全員が集まってくれました。意識が戻ったとき、自分のことごと全員が集まっているのにはびっくりしましたが、親族がこれほどまでに私のことを心配してくれているのになり、感謝の気持ちでいっぱいになりました。私は生き返ったのです。神

肩ほぐし

毎日のボランティア活動お疲れ様です。活動や勉強で肩のこりに悩むあなたへ、ちょっとした軽い話題をお届けします。お気軽にお読みください。余り知られていない豆知識・地元の面白い話題など投稿歓迎です。(編集委員会)

防人(さきもり)と鹿島立ち

倭(にほん)は、百済の聖明王から仏像・経論などを献じられて以来、百済との交流をはかり親交を深めてきたが、斉明天皇6年(660年)百済は唐・新羅の侵攻により滅亡した。天智天皇2年(663年)倭は百済を救うために、上毛野君雅子(かみのけのみわくこ)などが2万7千人を率いて新羅と戦ったが、8月白村江(錦江河口付近)の海戦で大敗し、百済復興の望みは全く絶えた。



イラスト・島嶋孝一 防人再び

伊勢神宮を入れ3か所だけが神宮と称した格式の高い神宮である。防人は出身地別に統率され、東海を下り難波津から船で九州に運ばれた。装備は、くわ、おの、のみ、かまが10人毎に支給され、火打具、のこぎり、50名毎に配られ、弓矢、太刀、わらじは自弁であった。わが妻はいたく恋ひらし飲む水に影さへ見せて世に忘れられず。夫、息子を送りだした家族、遠く故郷を離れて家族を思う防人の気持ち、肉親との別離を歌った数多くの悲歌が万葉集に残されている。なお、防人制度は延暦2年(783年)に一応終わった。

翌3年(664年)唐・新羅の来襲を恐れた倭は、対馬・吉岐・筑紫などに防人と烽(のろし)とよひ)を緊急連絡用に配置した。これが奈良時代の防人の始まりで、当時の兵役は日本中の農民に課せられ、21歳から60歳までの3、4人に1人の割合で選びだされ、宮廷の警備に当たる衛士は1年、九州の防備にあたる防人は3年の任期であった。とくに防人は東国(東国)の農民から徴発された。その理由は大化の改新以前から宮廷を警備する親衛隊の供給地であり、東国人の勇敢さが買われたらしい。

一度に2000人位、伊豆、甲斐、相模、安房、上総、下総、常陸などから集められ、出発にあたり鹿島神宮を遥拝して鹿島の神の加護を祈りつつ出発したのが、鹿島立ちの語源と言われている。鹿島神宮は土着の地方神ではなく、東国(東国)の地方神として香取神宮と共に大和朝廷によって創建された。

英語で鹿の枝角をアントラー(antler)と言い、プロサッカーの鹿島アントラーのチーム名の由来です。【春日大社の鹿】大和に平城京が置かれた時、都を守るため鹿島神宮から最強の神様である武垂槌命を勧請したところ、神様は鹿に乗り大和(奈良)に來られました。奈良の鹿は神鹿(しんろく)とされ、平安初期から春日大社の境内は、狩猟採集禁止地区に指定されました。(雅領人)



お祭りでの車椅子介助

利用者のお宅まで数十キロのケースもあり、車があれば活動は不可能です。今回は広い駐車場を有する「那須塩原市健康長寿センター」で、木地洋次代表、細井事務

「ナルクなすの拠点」は、栃木県北部の那須塩原市・大田原市・矢板市・那須町などをエリアとし、人口は26万人、面積は1489平方キロ(琵琶湖の2.2倍)です。拠点事務所はJR東北本線「西那須野駅」からバスで15分、細井清夫事務局長宅です。

なすの拠点(やしお会) 訪問記

拠点リレー訪問

86

(2面からの続き) 市内見学の後、塩田のあるストンの町を見学してドウプロヴニクに到着しました。ホテル到着後、疲れも知らずライトアップされた城壁内を散策し、美しい幽玄の中世を眺めました。9日目は世界遺産ドウプロヴニク観光です。13世紀以降、地中海交易の拠点として栄えたこの街は世界の観光客が「アドリア海の真珠」と称した程の美しい城郭都市です。旧市街のフランチエスコ会修道院やスポンザ宮殿を観た後、遊覧船

利用者のお宅まで数十キロのケースもあり、車があれば活動は不可能です。今回は広い駐車場を有する「那須塩原市健康長寿センター」で、木地洋次代表、細井事務

局長、大井るみ子運営委員をはじめ9名の皆さんからお話を伺いました。平成15年に「ナルク栃木」から分離独立し、会員数は59名(男性24名、女性35名)、世帯数は37世帯です。素晴らしい自然環境のもと、農業、酪農を中心に、1万8千人が働く大手企業の工業団地もあり、皇室の那須御用邸もあります。

局長、大井るみ子運営委員をはじめ9名の皆さんからお話を伺いました。平成15年に「ナルク栃木」から分離独立し、会員数は59名(男性24名、女性35名)、世帯数は37世帯です。素晴らしい自然環境のもと、農業、酪農を中心に、1万8千人が働く大手企業の工業団地もあり、皇室の那須御用邸もあります。

いたします。(追伸:英国は、ゆりかごから墓場までという崇高な理念のもと、サッチャー政権、ブレア政権が度重なる改革を行ってきたが、人種の増殖であるこの国が抱える課題も多いようです。ただし高齢者施設などへの独立した機関による権限のある抜き打ち監査は、わが国の地方自治体の監査・任意の第3者評価・情報公表と違い、介護ケアサービスの向上には学ぶ面が多く勉強になりました) 文:青木昭夫

続私の健康法

口腔内の清潔

西宮 拠点

安藤康雄(82)

私の健康法は丁寧な歯磨きです。毎食後は勿論、就寝前は歯間ブラシも使って、きっちり磨き上げる。口には常に8億個ほどの細菌があり、若しとくは、唾液が消毒してくれるが、高齢になると唾液が減り、歯磨きを怠ると歯槽膿漏になり、血膿が体内に入り心筋梗塞などの重大な病気に繋がることになり判明した。

脱メタバポに成功

徳島 拠点

今出禮夫(66)

10年前に糖尿病予備軍と言われ、6年前には薬物治療が必要とのレッドカードを突きつけられた。しかし薬だけでは血糖値は改善されず、高さ15センチの踏み台を昇降するステップ体操に取り組んだ。1回10分、1日4、5回の運動を1年間行った結果、血糖値は大幅に下がり、7

延命治療

文書で残そう

リビングウイイル

死期が迫ったとき多くの人は、痛みだけは取り除いてほしいが、無駄な延命治療はやめてほしいと願っている。意識があれば自分の意志を伝えることはできるが、実際はそうも限らない。死期が迫っている際の治療をどうしたいか、自分自身の意思を生前に記したものを「リビングウイイル」という。あらかじめ延命治療に対する自分の希望を「エンディングノート」などに書き記し、文書にしておくことが有効である。日経新聞の調査によれば、このことを知っている人は全体の35%で、実際に文書にしている人は2%に過ぎないそうだ。

厚労省では、80歳になっても自前の歯を20本以上残そう、と呼びかけている。脱メタバポに成功。今出禮夫(66)

支援活動、世代間交流喫茶の運営、配食等々です。会員の入会動機は「ボランティア活動がしたくて」「セカンドステージの充実」「夫婦で活動することでの生活の充実」仲間づくりといったところが目立ちます。従いまして会員の皆さんは参加している活動が時間預託活動とか奉仕活動であることをあまり意識していません。エリア内では行政の福祉施策が充実されている、地域社会での多彩な支え合いが確立されています。これは嬉しいことであり、誇りでもあります。木地代表は「会員は社会貢献への意識も高く多くの可能性を秘めています。顔の見える関係を強めることにより皆さんと一緒に新しい方向性を探りたいと思います」と言われます。(記:日比野昌弘)



ぼっぼ通りの清掃活動

HOW縁結び 40歳代の男性、30歳代の女性を募集中です。

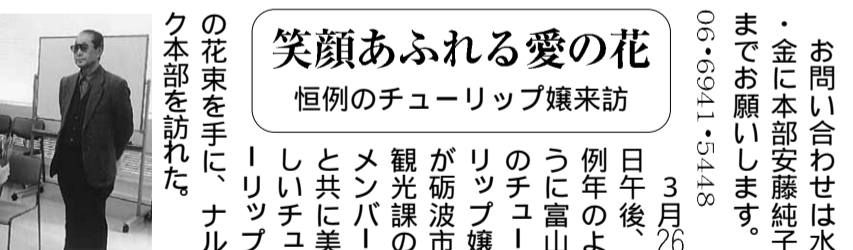
生涯学習センター ニューズ ①J&Bコーラス 2・4(金)1時30分 産業創造館15F 7月7日結成10周年の記念コンサート実施(大手前・ドンセンター) 担当:広部 075・712・4012 ②千翠(詩吟) 1・3(火)5時 本部6F会議室 担当:青木 090・4292・7171 ③司馬「街道を行く」 奈良・茶臼の里を訪ねる5月27日(日) 藤岡 6876-1832

お問い合わせは水・金に本部安藤純子までお願いします。06・6941・5448

今年度の砺波チューリップ・フェアは4月25日から5月6日まで砺波市花園町のチューリップ公園で開催される。ナルクの皆さんも多数お越しくださいと、挨拶があり、チューリップの花束が本部スタッフに手渡された。本部一同、大きな拍手で歓迎の意を表し、恒例となっているチューリップ交換会を終えた。

介護サポーター新テキスト抜粋(10) 第9章 緊急時の対応と応急手当 新テキスト抜粋も今回で最終回となりました。この章では緊急時の対応と応急手当について学びます。 1 緊急事態が発生した場合の連絡手順 ① 救急センターへ連絡 ② いつ、誰が、どこで、どういう状況かなどを的確に伝える ③ 主治医と家族にも連絡 ④ 支援者は「所属事務所」に連絡 2 応急手当と救命処置 家庭や職場でできる手当のことを応急手当といいます。応急手当でケガや病気の悪化を防ぐことができます。最も緊急を要するのは、心臓が止まった場合です。こんな場合、そこに居合わせた人が行う手当を救命処置といいます。 3 応急手当を身につける 交通事故をはじめ急病の内でも呼吸器や循環器系の一瞬を争う急病人が増加しています。事故や発病直後のより早い段階に、適切な応急手当が行われ、救命の連鎖が開始されれば、助かる確率が上がります。救急車が到着するまでの応急手当が最も大切だと言われています。ぜひ応急手当の方法を身につけましょう。 4 応急手当がなぜ必要か 心臓や呼吸が止まったり、または多量に出血してから何分でも命が失われるのか ① 心臓停止後、約3分で50%が死亡 ② 呼吸停止後、約10分で50%が死亡 ③ 多量出血後、約30分で50%が死亡 救急車が現場に到着するまでの時間は、全国平均で7・7分と言われています。それまでに応急手当が行われるか、否かで命の比率が大きく変わります。 5 応急手当の順序 ① 呼びかける 軽く肩をたたき ② 119番通報とAEDの手配 ③ 気道の確保呼吸の確認 ④ 人口呼吸胸骨圧迫 テキストでは絵入りで分かりやすく説明しています。 シニア生活・介護支援「サポーターテキスト」定価1260円 お問い合わせはナルク本部立田まで (終)

笑顔あふれる愛の花 恒例のチューリップ嬢来訪 3月26日午後、例年のように富山のチューリップ嬢が砺波市観光課のメンバーと共に美しいチューリップの花束を手に、ナルク本部を訪れた。



笑顔あふれる愛の花 恒例のチューリップ嬢来訪

読者の広場

俳句

「びわこ彦根」 石原俊子
さとの耳 知らぬ幸 春炬燵
久しぶり 和装に決めて三が日
踏切を 待つ間三分 牡丹雪

「びわこ湖西」

虹の里句会
冬北斗天空に置き街眠る
あぐね 伏し浸る
和通川べりの枯真菰
夕陽子 凍る夜に
弓引く如し冬の月
九重

「栃木」

救命救急を
実習体験
2月の交流会終了後、宇都宮西消防署から6名の署員の方にお越しいただき、心肺蘇生法を中心に全員が救命救急を実習した。



救急車は来るまでに平均7分かかると言われている。如何にして命をつなぐかは、その場に居合わせた人の適切な措置にかかっている。救命救急法は知っているだけではダメ。いざというときに実践できるかどうかが問題である。
参加者は何回か練習する内に手つきやリズムも

随想

絆について

信州さかき 村田雪子
平成二十三年の世相を表す漢字に「絆」が選ばれました。
私たちはナルクという組織の中で、「自分のできることを」「自分のできる時に」「自分のできる方法で」活動し、会員の絆を培ってあります。

「東大阪・大東」

田邊隼人
ロンドン・スロベニア・クロアチアを旅して
冷たきに
チームス河畔の桜咲き
バツキンガム
騎兵が進む 春雨に
ブレット城
映して留む 春の湖

「奈良」

文芸サロンがスタート
奈良拠点は大西寺に分室を設けて会議や、同好

鳥啼きて
プリトヴィツェに
春見ゆる
春の陽や
ドリロヴニクに
注ぎおり
「交野」
老人と散歩を共に
ボランテア
年の瀬に年に一度の
松を買い
暁
追ってみて冷や汗をかき
人違い
公子
何事もなかつたように
水が澄む
恵子
「四條囃」
金欠病子
ふる里の
どこを切つても親の恩
里山で
どんぐり拾う孫娘
我がサイフ
診察券がふえるのみ

随想

高年齢者への虐待

大阪狭山 柴田忠克
昨年10月の新聞に「大阪市内での高年齢者の虐待が過去最高の376件に上った」という記事が載りました。
記事によりますと平成22年度の大阪市内で起きた高年齢者の虐待は376件と自負しています。

「吹田」

大阪南北両拠点と合流して「歩こう会」
2月16日の「歩こう会」には大阪南北の仲間も参加して中山寺を目指しました。

「札幌」

札幌駅前「地下広場」でリメイク品の展示即売
2月19日(日)、札幌駅前通「地下歩道空間」で、古着物・帯の展示即売を行いました。

花見会に参加し、次第に会の様子が理解できるようになったのです。
そのうち「会計の仕事をやってほしい」と声がかかり、会のことをよく知らずに務まるのかと不安でしたが、車の運転ができない私でも、家にいてできることならとお引き受けして、現在に至っております。

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). It lists activity bases across various regions like Hokkaido, Tohoku, Kanto, etc., with a total of 134 bases.

団体賛助会員 (Group Sponsor Members)
あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・亀岡病院・関西電力・関西電力労働組合・近畿労働金庫・公益社・サンヨー電機労働組合・CGCグループ・全電通近畿社会福祉事業団・全東レ労働組合連合会・象印マホービン・ダイハツ労働組合・東北電力・東北電力労働組合・東北発電工業・日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・パナソニック電工労働組合・丸十服装・妙見閣寺・ユアテックユニオン・U・Iゼンセン同盟・信和ゴルフメンテナンス・労働者福祉中央協議会・四国電力生活協同組合・日通旅行・亀岡松花苑(みずの木)