

陽だまり通信

通院介助・外出支援サービスの継 続に向けて(経過報告)

平成一八年度以降の移送サービス(通院介助・外出支援サービス)継続には、東広島市の開催する運営協議会において許可を得ることが必要です。

陽だまりは、許可を求めて市や運営協議会に働きかけてきましたが、最終的には一二月に出される国土交通省の方針を待って、運営協議会が結論を出すことになっています。

ちなみにその方針が二月六日、国土交通省局長の主催する委員会において出されました。内容は、「来年度の道路運送法改正時に福祉有償運送を条文に明記する」というもの

です。

その結果を受けて東広島市がどのような結論を出すのか：今はその結果を待っている段階です。

ここに至るまで、多くの会員のみなさまからたくさんのご協力をいただきました。この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました。



【これまでの取り組み】

- 平成一七年一月 東広島市福祉部長を訪問、運営協議会の設置をお願いする。
- 平成一七年二月 東広島市高齢介護課長を訪問、運営協議会の設置をお願いする。
- 平成一七年四月 移送サービス利用者を対象にアンケートを実施。
- 平成一七年五月 アンケート結果をまとめて市に提出。必要性を訴える。
- 平成一七年八月 第一回運営協議会開催。説明のための出席要請があり、参加する。
- 平成一七年九月 東広島市の要請により平成一六年度の実績資料を提出。
- 平成一七年一〇月 東広島市の要請により平成一七年九月の実績資料を提出。
- 平成一七年十一月 第四回運営協議会開催。出席要請があり参加、必要性を再度アピールする。



平成17年度 公開講座開催

陽だまりが毎年恒例で主催している、一般市民向け無料公開講座を今年度は11月13日に開催しました。講師は、八本松病院循環器科医師・重藤紀和氏で、テーマは「生活習慣病と薬について」でした。約40名の参加者の中には、会員の方や一般の高齢者の他、他事業所の看護師、ヘルパーさんの姿もあり、それぞれに充実した時間を過ごしました。

以下、報告します。

最近の病気の傾向

日本人の三大死亡原因の一つに脳卒中があるが、降圧剤と食生活の改善で死亡が減った。罹る病気は生まれつき決まっているわけではなく、自分で防ごうと思えば予防できる。自分の健康は自分で守るという心構えが大切だ。

今、日本人の40歳以上の10人に1人が糖尿病である。糖尿病は万病のもとである。肥満が糖尿病増加の原因で、1400kcal/日で減量できる。

薬は、原則毒である。薬は体を元の

予防が大切

状態に戻すために最小限に用いるものである。薬物療法に運動を取り入れると効果が上がる。「歩く」のが一番安全で、一日一万歩(約4キロで1時間)を目標に、自分に合った速度で楽しく歩くのがよい。歩き始めるとエンドルフィンというホルモンが出て、気持ちよく感じる。体温が上がるのは危険なので、水分をとること。水を持って歩きながら飲むとよい。また、プールの中を歩くのもよい。

予防には、また「食べ過ぎないこ

と」「食べる内容を考えること」、そして「タバコはやめること」も大切である。農薬を使ったきれいな野菜よりも虫の食っている野菜を、ジュースではなく果物を食べるようにしましょう。タバコはすぐにやめること。タバコを吸っていて病院に行くのはおかしい。自分から病気を招いておいて病院に行く資格はない。

薬の注意点

風邪薬としてPL顆粒がよく使われるが、これは症状をとるだけで風邪を治す訳ではない。飲んだら必ず胃が悪くなるので、仕事をしていない人なら飲まずに寝ている方がよい。ステロイドは効果はあるが副作用もある。症状は改善するが治るわけではない。糖尿病の薬は、糖を腸に吸収させない薬なので本当はよくない。糖をとらない食生活にしよう。安定剤を服用している人は必要最小限に。短期間使用し、どうしても眠れないなら中間位に効く薬を使う。眠れないと気にしな



公開講座の風景

いこと。眠たいときに寝たらよい。降圧剤は、血管を広げる薬である。血圧の高い人は原則飲むこと。飲みたがらない人がいるが、勝手に止めるのは非常に危険である。血圧は何かのきっかけで瞬時に上がる。事実、旅行中や競艇中などに倒れ、救急車で運ばれてくる人が多い。



追悼 廣瀬 吉夫 代表 逝く

廣瀬代表は、昨年夏より病氣療養中でしたが、12月19日、東広島市内の病院にて逝去されました。70歳でした。廣瀬代表の在りし日を偲びつつ、ご冥福をお祈りいたします。なお、次回総会までは、塩谷副代表が代表代行を務めます。

弔 辞

こんなに早く廣瀬先生とお別れしなければならぬ日がやってくるとは、誰が想像し得たでしょうか。どこまでも自転車でごぎ行く強靱な肉体と、そして虫歯が一本もない丈夫な歯。それがご自慢で、「わしは百歳まで生きられそうじゃのう」とよく言っておられましたね。その先生の声が聞けなくなって一年と四ヶ月。今日こうして柩に横たわった先生のお姿を見ても、私は未だにその現実を実感できないでいます。

思い返せば五年前の秋、私は初めて先生にお会いしました。「高校の校長先生を長年務められた偉い方」と聞かされ、とても緊張していたところへもってきて、そのこわもてのお顔。そのお顔が私に隣に来て座りなさいと手招きするのですから、ますます緊張してしまいました。ところが、少しお話してみると、とても気さくでユーモアにあふれ、教育や福祉に対しては熱い情熱に満ち、そして周囲の人間を優しく包み込む大きさと強さ。そのお人柄に、私はいっぺんに引き込まれてしまいました。

それからは、市民福祉団体陽だまりの立ち上げ、その後のNPO法人格の取得まで、まさに一緒に奔走しましたね。市役所や県庁へお供した事、一緒に議員さんに会いにいった事、すべてが懐かしく思い出されます。

また、先生は私たち事務局員を大変に可愛がってくださいました。昼食をご馳走してくださったり、おやつを差し入れてくださったり。自転車に乗ってフッと現れては、真面目な話も不真面目な話も、両方楽しんでいかれます。しかし、ひとたび事が起これば、的確な判断と迅速な行動力で、問題を解決へと導いてくださいました。まさに陽だまりの大黒柱でした。

私たちはもう、先生の声聞くことも、その姿を見ることもできなくなってしまいました。でも、私の手元には先生の著書『教室から「いじめ」が消えた』があります。それをひもとけば、先生の声が聞こえてきます。また、先生が心血を注いで育てたNPO法人陽だまりは、会員数222名、ケアマネジャー1名、ホームヘルパー15名を抱える団体へと成長し、東広島なくてはならない社会資源となりました。先生の教えや信念は、確かに陽だまりの中に息づいています。

先生とお別れすることは、尚まだ信じ難く、とても辛いことです。ですが、先生が安心して旅立てるように、残された私たちは先生の遺志を受け継い



2003 夏休みこども体験教室「俳句」にて

で、しっかり歩いて行かなければなりませんね。

先生、今までたくさんたくさん甘えさせてくださってありがとうございました。私たちを包んでくださってありがとうございました。陽だまりのために尽くしてくださってありがとうございました。私たちは、先生が示してくださった道を一步一步進んで参ります。

どうか、安らかにお眠りください。そして、これからも天国から見守っててください。

平成17年12月21日

NPO法人陽だまり

市川 マヤ

事務局 だより

新メンバー
加入

どうぞよろしく
お願いします。

事務でみなさまにお世話にな
った吉田さんが9月に退職し、代
わって山本陽子さんが事務局の
新メンバーになりました。
山本さんには事務のほか、ヘル
パーのサービス提供責任者を務

めていただく予定です。これで事
務局は、市川、佐々木、山本の常勤
三人と、非常勤の岡本の四人体制
となります。どうぞ、よろしくお
願いいたします。

ついでに

この度、十一月五日より陽だま
り事務局にお世話になることにな
りました山本陽子です。平成十
四年二月より有料サービスのみ
活動させていただいた私が、まさ
か事務局に入るとは思ってもみま
せんでしたが、もともとヘルパー
として現場の方が好きなので、両
方させていただけるならと、お引
き受けしました。
今、一ヶ月余りが経ちましたが、
事務局の市川さん、佐々木さん、



岡本さんに助けてもらいながら、
そして活動者、ヘルパーのみなさ
んに支えていただいて、また無理
なお願いを快く引き受けてくだ
さることに感謝しながら、まだま
だ失敗の多い毎日を過ごしてい
ます。

新年度は介護保険がガラリと
変わり、どんな一年になるのか
わかりませんが、私の二年半の現
場体験が生かせるよう、微力な
がらお手伝いさせていただきます。
みなさま、どうぞよろしくお
願いいたします。

山本 陽子



編集後記

あけましておめでとうござ
います。一年が過ぎるのはあっ
という間。年々、そのスピード
が加速していくように感じる
のは私だけでしょうか。

会員のみなさま、昨年は大
変お世話になりました。至ら
ないことも多々あったかと思
いますが、みなさまのご協力の
おかげで、無事一年を過ごす
ことができました。

さて、今年はいよいよ介護保
険改正と移送サービス新ルー
ルのスタートの年です。スタッフ
一同、十分に準備して取り組
んで参りますが、みなさまか
らの叱咤・激励もまた力になり
ます。今年もどうぞ、よろしく
お願いいたします。㊦