



知ら咲か



2019 NOVEMBER

(編集発行)「知らせましょ・咲かせましょ」事務局・広報(住所)宝塚市逆瀬台 URL <http://www.shirasaka8.net/>

連絡先 「知ら咲か」ホームページの“問い合わせ”をご利用下さい。

逆瀬川グリーンハイツ 本格派バリトンライブ演奏を聴きましょう 11月17日(日)ワンコインコンサート

いつも楽しいコンサートの企画をされている逆瀬川グリーンハイツ自治会さんの11月17日(日)の催し情報が入ってきました。

■本格派バリトン歌手ライブ

出演者の橘茂様は、本格派のバリトン歌手です。歌を歌う時、人それぞれに声の種類があります。高い方からソプラノ、メゾソプラノ、アルト、テノール、バリトン、バスの6段階の声域でバスが最も低くなっています。日本人男性ではバリトンが一番多いそうです。バリトンの中でも音域があるそうです。橘茂様の音域はどうでしょう？

■曲目はおなじみのもの

今回のコンサート、本格派のバリトンですが、曲目は私たちのなじみの曲が多いそう

です。リラックスして、本格的な歌声を楽しみましょう。金岡優子様ピアノ独奏も用意されています。芸術の秋を十分堪能できること請け合いです。

■ワンコインで堪能

逆瀬川グリーンハイツさんの「ワンコイン」での近隣マンションからの参加も認める懐の大きさは大いに利用させていただきます。この顔見知りづくりが地域づくりにも役立ってくるでしょう。とにかく、バスの中でもマンションの垣根を越えた挨拶や話をする姿を見るのもこ

■多様な文化の行き交う街

この地域の各マンションの催しには、絵画、洋楽、邦楽、書道、落語・・・あげていけばいくらでも出てきます。それだけ多様な文化的要素をもたれた方がおられるということでしょう。多様性こそが地域の財産なのでしよう。

『名曲』を、本格派バリトン歌手のライブ演奏でお楽しみください

オペラ歌手による お喋りコンサート

日時：2019年 11月 17日(日)

開演：2時～(約1時間半)

開場は、1時30分

会場：逆瀬川グリーンハイツ・集会室
(管理棟2階)

出演：橘茂(バリトン)
金岡優子(ピアノ)

曲目：荒城の月 初恋 涙そうそう 昂
オーソレ・ミオ 帰れソレントへ サンタ・ルチア
セレナーデ/ます(シューベルト)
もはや飛べまいこの蝶々(モーツァルト)・・・ほか
(曲目は変更することがあります。)



Bar. 橘茂

参加費：ワンコイン(500円)

京都市立芸術大学卒業。ミュンヘン国立音楽大学大学院修了。ドイツ、オーストリアで劇団歌手を務めた。ちのち、京都市音楽協会賞、ザルツブルグ国際モーツァルトコンクール(1位なし)2位、JSG国際シューベルトコンクール2位、及び聴衆特別賞...など受賞。
現在、関西二期会、日本シューベルト協会、神戸オペラカンパニーの各会員。近畿大学、NHKカルチャー(梅田、西宮ガーデンズ教室)講師、たいだいリート主宰。



Piano 金岡優子

大阪音楽大学ピアノ専攻卒業。在学中より声楽とのアンサンブル活動に積極参加し、数多くのコンサートに出演。春歌連隊友協会、大阪音楽大学ザ・カレッジオペラハウス、みつなオペラ、伊丹市民オペラなどの関西を中心とする主要なオペラ団体にコレパティトルを務め公演を成功させた。
現在、神戸オペラカンパニー会員、MaDonna 歌劇団メンバー。

主催 逆瀬川グリーンハイツ自治会

お詫びと訂正

「知ら咲か」10月1日号(77号)2ページ掲載の「第4回 アヴェルデ介護講座レポート」記事におきまして、2段目が1段目の最下部に被さっており、文章の読み取りができなくなっております。出稿者、関係者の方にお詫びするとともに今号で文章を再掲させていただきます。

【原因】

発行工程では、原稿を寄せられると1ページから8ページまで記事や写真の割り付けをします。すべての校正が終わった段階で印刷用の「刷版」として印刷用の版に組み込みます。10月号では、校正はすべて間違いなかったのですが、刷版とする段階で段の重なりが発生しました。それに気づかず印刷をしたのが実情です。



(再掲) 第4回 アヴェルデ介護講座レポート

9月5日、31名の参加者は宝塚栄光園様と関連施設聖隷訪問看護ステーション様、地域包括支援センターのご支援により介護講座を開催。4台のバンに分乗しアヴェルデから5分ほどの栄光園に到着。ご夫婦での参加も数組あり、熱心に耳を傾けておられました。

1 自力での起き上がりを続けるために

ベッドと布団のそれぞれのメリットとデメリットも含め説明。寝たきりの方とそうでない方の境界となる動作が「起き上がり動作」。横向きで膝を立てた状態から手をついてゆっくり起き上がりましょう。転落防止にはベッドを壁際に置き反対側にサイドボードを置くなどの工夫が良いようです。

2 転倒を見つけたらどうするの？

転倒はご本人にとって

3 スキンケアについて

心的ストレス。①意識はあるか②痛みはないか③出血はないか④頭は打つてないか⑤話ができるかをまず確認。自分で立てない時は迷わず救急車。そして騒がず普通に声をかけてあげたり、周囲の人から隠すように何人かで囲ってあげたり、しゃがんで近い位置にいてあげる。そばにいてくれる、それが一番の支援。

皮膚バリアの機能維持の大切さ。褥瘡(じよくそう) 床ずれについて。紙をめくる時、指先の油分が少ないと感じたこと、ありますね。角質層の脂質の減少。紫外線、温度湿度の変化、排泄物等の刺激、化学物質、石鹸洗剤といった外的要因。そして病気などによる免疫力の低下、加齢による

る新陳代謝の低下、生活リズムの乱れ、ストレスといった内的要因。皮膚バリア機能を維持するスキンケアは①泡でやさしく洗う②紫外線や排泄物の保護③クリームやローションを使った保湿。いつでも塗れるように部屋の中に幾つか常備

90分の講義の後、当初は施設内を見学させていただき介護の実態を見聞する予定でしたが参加者が多く対応が困難となり残念でした。個別に連絡すれば見学も可能だそうです。

ここでは30名の入居者の他、10名ほどのショートステイも受け入れておられるそうです。

筆者も家族が介護施設でお世話になっていますが、身近な家族の不安やストレスの相談にものってくださるとの事でした。

高齢化社会は今後も進み、「備えあれば憂いなし」というわけにはいきません。今後、もう多くの方々に介護講座にもご参加いただき、健やかな日々を送っていただければ幸いです。

執筆 N



逆瀬川マンスション老人会バスツアーに参加
令和元年10月3日(木)



城下町、出石(いずし)のバスツアーに参加しました。何度か観光したところでしたが、今回は、初めて、植村直己冒険館を見学しました。

こよなく愛した日高の自然に包まれ、但馬の四季の美しさ、厳しさに触れながら、国民栄誉賞を受賞した、冒険家植村直己の業績と人間像を、五感を通して心に染みませました。植村直己の歴史は果てしなき夢に向かって走り続けた履歴です。

ています。同じ人間として、人それぞれの人生が或る中、冒険にも大小それぞれ冒険する事に、魅了している人が沢山いることでしょう。旅は、良いものです。

- 1960 年 大学入学と同時に山岳部に入部
- 1964 年 大学卒業後 5/4 アルゼンチナ丸で、横浜港を出発
- 1996 年 7/10 ヨーロッパ最高峰モンブラン (4807m) 単独登頂に成功
- 10/24 アメリカ最高峰キリマンジェロ (5895m) に成功
- 1968 年 2/5 南米最高峰アコンカグア (6960m) 単独登頂
- 4/20~6/20 までアマゾン河 (6000 キロ) イカダで下る
- 1970 年 5/11 松浦輝夫と共に日本人として初めて世界最高峰エベレスト (8848m) 頂上に立つ
- 8/26 北米最高峰マッキンリー (6194m) 単独登頂
- 世界初の 5 大陸最高峰登頂者となる。
- 1971 年 1/1 グランド・ジョラス (4208m) 北壁を完登
- 8/30 稚内を出発し日本列島を徒歩で縦断
- 10/30 鹿児島に到着
- 1973 年 2/4 3000 キロの単独犬ゾリ旅に出
- 4/30 成功
- 1974 年 5/18 結婚
- 12/29 単独犬ゾリ旅出発
- 1976 年 5/8 北極圏 12000 キロの旅を終える
- 1978 年 3/15 北極点犬ゾリ単独行へ出発
- 4/29 北極点に到着 5/12 グリーンランド縦断に出発 8/22 南極に到着
- 1980 年 8/13 厳冬期アコンカグア第 2 登を果たす
- 10 月 冬季エベレスト登山隊隊長として日本を出発
- 1981 年 1/27 冬季エベレスト登頂計画を断念
- 1984 年 2/12 世界初のマッキンリー冬期単独登頂に成功 翌 13 日飛行機との交信を最後に消息を絶つ
- 4/19 国民栄誉賞受賞



アヴェルデ「助け合いの輪」9 月交流会
「緊急通報システム勉強会」

**■ひとりの困り事を
みんなで考え支え合う**

白瀬川両岸集合住宅協議会の「助け合いの輪勉強会」「見守り勉強会」を記憶している方もありでしょう。

2012年5月、この支え合い活動を各マンションに合った活動として進化していきましよう、課題あるいは宿題が設定されました。これを契機として、「アヴェルデ助け合いの輪準備会」が発足しました。同年9月には正式に「アヴェルデ助け合いの輪」としてスタートして現在に至っています。

当時の民生委員さんにより一人暮らしの高齢者の方を個別訪問していただき「マンション住民による見守り、声かけを希望するか」の意向の確認をしました。結果、27名の方の同意を得て、さらに見守り活動者も全戸に呼びかけ24名の方が集まりました。現在は80名です。普段から知り合っていないと「助けて」ともいにくいことから月1回の両者の交流会をスタートしました。

お一人の困り事は、どんなにも共通したものであり、みんなで考えることで日常生活の場で気軽に「助けられ、助ける」という相互の「お互い様」の関係に育ってきました。

■気軽に「助けて」を

具体的な活動では、「新聞がたまっている」、「夜も電気が灯っていない」などで異変に気づき対処する活動も出てきました。ちよつとしたお手伝いとしては「電球の交換」、「植木鉢など重量物の移動」、「ついでの時の買い物」など様々なメニューが出てきました。もちろん、ちよつと重たい新聞・雑誌などのゴミ出しお手伝いもあります。日本人では気軽に「助けて!」といえる方はごくわずかだそうです。困っている方を見たら「助けてあげる」という方は非常に多くの割合でおられるそうです。アヴェルデ助け合いの輪では、気軽に「助けて!」と言える「みんなで支え合う関係」を目指しています。

■変化を受け止める

アヴェルデにお住まいの方も年ごとに年齢を重ねています。助け合い発足時に80歳半ばであった方は90歳代に、75歳くらいだった方は83歳に、60歳前半であった方は70歳代にと少しずつ高齢化が進んでいます。

以前のようない「助ける」「助けられる」という単純な関係では通用しなくなっています。

誰もが「助け、助けられる」「当事者として生きていく時代なのでしょう。交流会でも「5年後の自分を想定しましょう」という気づきのワークをしてみることがあります。その中では、現状のお年寄り、若者というパターンでない様々な発想が出てきました。常に「助け合い」の進化を交流会で考えられるのが理想となるでしょう。

■補完し合う諸グループ

アヴェルデにはいろいろな集まりがあります。住民がふれあう場を作り知り合いの輪を広げている「ふれあいサロンアヴェルデ」、いつまでも健康であり

続けるための「いきいき百歳体操」、自治会では「要援護希望者安否確認」や市の「災害時要援護者支援制度」との連携した活動、自治会の諸行事、クラブ活動、テニスやゴルフなどの活動、子供たちや保護者の集まり等々数え切れないくらいみんなが集まっています。これらのグループの活動が住民のふれあいを作っているといえるでしょう。「助け合いの輪」もその一つです。

**緊急対応が課題に
緊急通報システム**

「助け合いの輪」に登録さ



上がっている方の年齢は確実に上がってきています。この二、三年のうちにお亡くなりになられた方も少しずつおられます。幸いにして、亡くなられた後、長期間放置されたケイスはありません。その中でも、お知り合いが多い方ほど「異変への気づき」が早く、早期発見につながっているようです。

約束手定日に来られなかったとの情報がAさんからBさんに入りました。BさんはCさんを誘って当事者さんのところに駆けつけました。部屋からは返答がなかったので救急連絡をして救急隊の方につなぎました。入るとお亡くなりになってい



たというケースです。早期発見にはつながったのですが・・・。

■緊急時に異変を発信

8月の交流会で、「本人が異変を発信して知らせて助けを求める方法は電話をす以外に無いの？」ということ、当マンションでも何人かの方が利用されている「緊急通報システム」についての勉強会を社協の大関さんを講師にお招きして9月29日の交流会でお聞きしました。



■緊急通報システムとは？

一人暮らしの高齢者や障害者の方が緊急時にボタンを押すことによって、緊急通報受信センターに通報されます。

受信センターでは利用者のお宅に確認の連絡をして、緊急時の場合すぐに救急車に出動要請をし、利用者のお宅に駆けつけます。

利用者が受信センターからの連絡に回答できないときは、あらかじめ登録していただいている福祉協力員の方へ電話連絡を行います。



確認をしていただきます。又、緊急時だけでなく、普段から福祉協力員や民生委員などの近隣での見守り体制作りを目指します。

■利用できるのは

① おおむね65歳以上の一人暮らしの高齢者の方

② 身体障害者手帳1・2級をお持ちの一人暮らしの方

③ 脳疾患・心疾患等で発作の危険等がある、昼間お一人の高齢者の方

④ 同居の方がすべてが支援や介護が必要な状態にある高齢者のみの世帯などです。

詳しくは

●宝塚市社会福祉協議会 企画課 0797(86)5069

●宝塚市高齢福祉課 0797(77)2076

■費用は？

月額のリース料がかかる場合があります。(設置時の

負担額は、利用者世帯の生計中心者の前年所得額によって変わります。(0円～600円。ただし、生活保護世帯、非課税世帯は無料です。)

■申し込みは

お住まいの地区の民生委員さんか、宝塚市社会福祉協議会へ連絡して下さい。

■設置にあたって

回線はNTTアナログ回線の利用が原則ですが相談ください。

■設置にあたっては近隣で福祉協力員になっていただく方2～3名を決めていただきます。日頃からの付き合いも必要です。

■通常の見守りも強化

緊急時に備えて、普段のご近所での助け合う関係こそが大事であり大切に育みたいものです。



(S)

パークマンション自治会行事紹介

マジックショー！

開催日時 9月29日13時30分から15時

今年も昨年に続き九月度自治会行事として「マジックショー」を開催しました。自治会としては第二回目ですが、午後のふれあいサロン「ひまわり」の行事と通算すると五年連続の人気行事です。

マジシャンは西山住宅にお住いの『杉井治夫』様です。当日は開催時間より早めに来ていただき小道具の準備等していただきました。本番前には玄関ロビーで予行演習をされておりました。十三時三十分、自治会長の開会あいさつに続いて藤井さんの挨拶がありました。

藤井さんは「宝塚社協ボラnteia活動センター」の活動にも参加されており、その中での活動の様子や、今年から西山住宅の自治会長になられた事、等々お話を頂きました。

杉井さんのマジックは見るだけでなく、その場で参加者にやってみよう『体験型』で、人との繋がりができるマジックに取り組みやすいことでした。いよいよマジックショーの始まりです！



一本の白いロープ、確かに一本です。

掛け声一つでロープが二本になる(???)というマジックです！

次はパイプリングを使ったマジックでした。

三個のリングが鎖状に連なっています？

鎖が解けて三個のリングになるといいうマジックです！



その次はサイコロマジックでした。

三個のサイコロが鎖状に絡み合っています。これを一個のサイコロにする頭の体操マジックです！

ああでもない！こうでもない！四苦八苦の末何とか完成、ヤッター！です。

トランプマジック
五枚のトランプを使ったマジックでしたが・・・筆者は恥ずかしながら解

説を聞き漏らしてしまつて全く理解できず、ギブアップでした。

四種類のマジックを見るだけではアツと言う間に終わってしまいます。

マジック毎に、やってみせて、ネタ明かしをして、各人にやらせてみる！

これが藤井さんのマジックです。参加者は見て、聞いて、やってみて、失敗したら隣の人に聞いたり藤井さんに教えを請うたり悪戦苦闘・・・！できた時の感激はまた格別といった格好です。あつという間に時間が来てしまいました。最後は茶話会を楽しみました。マジック体験や茶話会を通して会員同士の繋がりが出来、有意義な一時となりました。これが『共助』に繋がりますようお願いいたします。



読者投稿

困ったの解決をサポート

翻訳ソフトに助けられる

外国語は苦手

外国語を使いこなしている人を見るととても羨ましくなります。

最近の訪日外国人増加に対応した外国人とのコミュニケーションはかなり進歩してきたようです。簡単な会話ができる方も増えてきているようです。

翻訳機を使用する

かなりの方が「翻訳機」なる道具を使っているのもテレビでも伝えられています。高性能なものになると80カ国以上の言語の相互翻訳が可能とか・・・。目には手の中にも収まる位の小さな機械です。



専門用語は難しい

挨拶や道を尋ねたり、買い物サポートなど使用範囲は広いようです。会話だけでなくカメラ機能で文字を読み取って翻訳をするものもあるようです。

対面で瞬時に翻訳が要求される会話でなくても専門用語が含まれる文書やメールのやりとりとなると手足が出ません。しかし、これにしっかりと対処しないと大変なことになることもあります。

先日、筆者が経験した素人丸出しの顛末を紹介いたします。メールのやりとりができなくなったことと事業用アカウントで突然消えてしまった事件です。メールのやりとりができなくなることは、私にとっては大きな事件なのです。コミュニケーションの大部分がメールを使ったやりとりなのです。

事件は9月13日

9月13日(金)、まさに13日の金曜日です。ホームページは後で気がついたのですが全く閲覧できない状態でした。それよりも日々のメール機能が停止したのには閉口しました。日常、ほぼ50名以上の方と連絡を取る必要がありますので、急遽、通常はそう使っていないメールアドレスをこれと考える人に連絡し対処いたしました。それでも臨時的な処置で完璧に機能することはありませんでした。

回復のため原因究明

とりあえずドメイン作成窓口とレンタルサーバーを運営している会社に連絡を取りました。調べてくれた答えは「ICANN」という地球規模にインターネットドメインを円滑に運用するための諸作業を行っている非営利団体の調査に引っかかったためとのことでした。登録時のメールアドレスが今は存在しないため閉鎖をしたということなのです。

管理団体と英語で

ここからは苦手な英語でのやりとりです。今回はインターネットで「GOOGLE翻訳」を使いました。左の写真がパソコンに表示された翻訳内容で、左に英語の原文を入れると右側に翻訳された日本語が表示されます。

なんとか英文で解決

専門用語は訳されませんでした。が何とか現在使っているメールアドレスを知らせて私の存在が確認され、ドメインが復活されました。私の「困った」をサポートし、役立ったのがネットの「翻訳機能」でした。(K)



