

# ばん NPO かわら版

しんしゅんごう  
新春号

ねんふゆごう  
2011年・冬・13号



新年  
あけまして  
おめでとうございます

にほん げんざい にん ひとり こうれいしゃ  
日本では現在、5人に1人が高齢者  
(65歳以上の方)です。総人口が減少す  
るなかで、高齢化率は上昇し続けていま  
す。

なか たよう じんせいけいけん かちかん  
そんな中、多様な人生経験と価値観をも  
つ世代の集まりである高齢者の方々に  
わたくし しょくいん ひび  
私ども職員も日々、たくさんのことを  
べんきょう  
勉強させていただいています。

こうれい たの まいにち す  
高齢になっても楽しい毎日を過ごしてい  
ただきたいとの思いは皆さまの応援があ  
ればこそ実を結ぶのだと思っております。

しんねん みなさま けんこう  
新年にあたり、はるかに皆様のご健康と  
たこう いの  
ご多幸をお祈りいたします。



りじちょう みよし きょうこ  
理事長 三好 京子

延寿 萬歳

正月睦月に因んだ熟語を調べてみましたが  
非常に多く龍飛鳳舞、萬寿無窮、瑞色含春と  
色々の情景、感情の起伏等々千差万別の観……  
結局標題を迷いました。小生もしかり高齢の域に達し延寿を  
萬歳忘の底から皆様に御贈呈申し上げたいと願っております

しんねん しょ ほんねん ちゅうおうく す  
新年の書は本年も中央区にお住まいの  
はなたに か  
花谷さんに書いていただきました。  
みなさま、お元気で幸多い一年で  
ありますように

12月15日(水)、緊急一時保護室を退所して自立生活を  
始められた方々を中心として、博多スターレーンでボーリン  
グ大会を開催しました。老いも若きも取り混ぜて見学者を含め  
20名が参加されました。久しぶりだ、初めてだ、と言いながら、  
みなさんスペアやストライクも取り、大いに盛り上がりました。  
同じレーンや隣のレーンの仲間に声を掛け合い、投球フォー  
ムを教えあったり、応援の声が飛び交ったり、和気あいあいと  
楽しい時間があっという間に過ぎました。

優勝は22年生まれのYさん。鋭いフォームでストライクを  
連発し、普段のか弱い(?)イメージが一新される活躍ぶり



した。さすが、中山律子さん  
(に近い)世代は強い!

回を追うごとに上達する方、  
これを機に「あたし、練習す

る!」と宣言する方もいて・・・さて、「次回」が楽しみ  
ですねえ。

実は、15日は恒例の海岸清掃ボランティアの日でもあ  
りましたが、大寒波の到来で海岸清掃は中止といたしま  
した。参加を予定していた方もいらっしゃったかと思  
いますが、急な変更となり申しわけありませんでした。

暑い暑い夏の裏返して、今冬は寒い冬となりました。1月、  
2月も寒さが厳しいと思われます。海岸清掃ボランティ  
ア活動は3月  
までお休みと  
し、そのかわり、

ボーリングやカラオケ、日帰り旅行などを計画し  
たいと思います。体調に気をつけて、元気  
にご参加ください。

イベントに参加されたい方や質問などはN P O  
事務所に問い合わせてください。

みなさんの楽しい企画もお待ちしていま～す。







# 富士登山日記

## 後編

森 佳寿美

八合目の山小屋に到着した私は今晚の寝場所に荷物を置く  
すぐに着替えや山頂への出発準備をしました。押入れのように  
上下2段に分かれた細長い場所で寝ます。自分のスペースは寝袋  
の幅だけ。先に到着した人たちはすでに就寝中でした。  
夕飯のメニューはカレーとさばの塩焼き、それと富士山の人形焼  
です。さあ、食べようとしたときに携帯がなりました。まさか富士山の  
八合目で仕事をするとはいけません。便利になりすぎるのも問題ですね。  
ちなみにドコモの携帯は頂上でも電波が入ります。



食事が終わると23時30分からの夜間登山に備えて仮眠をとります。しかし時間はまだ18時。眠たくない上  
に周りのいびきで眠れません。明日は山頂まで登ると一気に五合目まで下山します。体力の回復と高山病  
を防ぐためにも睡眠は大事なのですが一睡もできないまま出発時間になってしまいました。

季節は夏でも夜になるとぐっと気温が下がり冷え込みます。防寒対策をしていざ出発です。狭くて険しい道を  
4時間くらいかけてゆっくりと登っていきます。深夜ですが大勢の人たちが山頂でのご来光を自指し、登山道  
は渋滞になっています。

酸素がさらに薄くなっていくので途中で何度も休憩を入れていきます。わずかな時間に高山病予防のお  
菓子やパン、水分を補給します。歩いているときは暖かいのですが止まった途端に寒さが襲ってきます。

この日は夜になってもお天気が良く、山小屋から離れた灯りの無いところでは天の川をきれいにみることで  
きました。日本一高い場所です。周りに視界を遮るものはありません。夜間登山は天の川に向かって歩いて  
いくような感じでした。今まで見た中で一番多くの星が輝く夜空だと思えます。しかし、あんまり見とれてい  
ると滑落してしまうのでほどほどにしながら上へ進んでいきます。

山頂に近づくとつれ、ますます寒くなり少し頭が痛くなってきました。呼吸法に気をつけ、仲間と話しなが  
ら進んでいくと狛犬とその奥に小さな鳥居が見えました。それがゴールの富士山頂久須志神社です。無事、  
山頂に到着できたことを喜んでみんなで久須志神社に手を合わせ  
ました。

久須志神社の奥に売店などがならぶ「富士銀座」があり、  
先に到着した人たちがお土産を買ったり、暖かいものを  
食べたりしながらご来光を待っていました。

私も山頂価格1本400円(麓では120円)のカフェオレ  
を購入しワクワクしながらその時を待ちました。



登山客でにぎわう富士銀座の様子

毎日慌しく仕事をしていますが、ふと、先のほうに人生の折り返し地点がちらちらと見え始め、このままでいいのかなあと考えるようになりました。エンディングノートを書きたいと思うのもそのためです。

今回の富士登山は仕事から離れた環境で自分の人生についてじっくり考えようと思って挑戦しました。結果はどうだったかという「きつい、苦しい、かわら版の原稿どうしよう」しか頭に浮かんでできません。登ることだけで精一杯でした。

カフェオレを飲みながら仲間の一人に「何か考えつきました？」と尋ねられ「何にも考えられなかった」と答えると「それでいいんですよ」とにっこり笑顔が返ってきました。なんだか「ま、いっか」という気持ちになって心も体もあったかくなった気がしました。



そして、ついに太陽が昇り始めました。遠くまで続く雲海が少しずつオレンジ色に染まっていき、まばゆい光が見えてくると山頂はますますにぎやかになりました。しばらくはみんな興奮状態で写真を撮っていましたが山頂全体が明るくなってくると早速下山します。



### 朝焼けの剣が峰

足元が滑りやすい砂礫の坂をスキーのように一気に下っていきます。山頂までは全くとっていいほど筋肉痛は感じなかったのですが下りは途中から足の付け根やひざが痛くて五合目に戻った時は放心状態でした。

この登山で知り合った人とは福岡に戻ってから連絡を取り合い、いっしょに若杉山に登りました。

新しい出会いにも感謝ですし、何よりも、忙しいときに送り出してくれたNPOの3人にも感謝です。

機会があればまた富士に登りたいと思います。

ふくおかし こうれいしゃふくし  
\* 福岡市の高齢者福祉について \*

だいいつかい  
第一回 「いきいきセンターふくおか」

みなさま  
皆様あけましておめでとうございます。

こんかい ふくおかしざいじゅう こうれいしゃ みなさま りょう そうだんまどぐち ざいたく りょう せいど  
今回からは、福岡市在住の高齢者の皆様を利用できる相談窓口や、在宅で利用できる制度  
しょうがい  
について、シリーズで紹介していきます。

だいいつかい ふくおかしちいきほうかつしえん  
第一回は「いきいきセンターふくおか（福岡市地域包括支援センター）」です。

こうれいしゃ す な ちいき あんしん ひと く つづ  
「高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心してその人らしく暮らし続けることができる  
けんこう ふくし かいご かん そうだん う ひと しんたいじょうきょう てき  
よう、健康や福祉、介護などに関する相談を受けたり、その人の身体状況に適したアドバ  
いす おこな こうれいしゃ じりつ せいかつ つづ おうえん  
イスを行うなど、高齢者のみなさんが自立した生活を続けていくことができるよう応援し  
ています。」(パンフレットより)

ほけんし しゃかいふくしし しゅにん しかく も せんもんか  
センターには、保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーの資格を持つ専門家がいて、  
みなさま そうだん たいおう  
皆様の相談に対応します。

ようしえん かた たんどう ぞんじ  
要支援1、2の方は、いきいきセンターのケアマネが担当しますので、よくご存知のか  
おお おお ようしえん かいごよぼうしえん おこな  
たも多いでしょう。また、要支援にならないように、介護予防支援を行うのもいきいきセ  
ンターの役割です。

こうれいしゃ ぎやくたいぼうし あくしつしょうぼうし がいぼうし にんちしょう  
また、高齢者の虐待防止、悪質商法被害防止、認知症  
はんだんのうりよく おとろ かた けんりようご そうだん  
などで判断能力の衰えた方の権利擁護などの相談も  
おこな  
行っています。

ひとりぐ かた ふうふふたりぐ かたがた けんこう  
一人暮らしの方や、ご夫婦二人暮らしの方々で、健康  
せいかつ ふあん かん ざいさんがんり めんどう  
や生活に不安を感じたり、財産管理が面倒になってき  
かた かん そうだん  
たと感じたりしたら、NPOセンターにご相談ください。  
たんどうちいき れんらく どうこう  
担当地域のいきいきセンターに連絡し、同行いたします。

たんどうちいき  
わかりやすいパンフレットと、担当地域ごとのセン  
いちらんひょう どうふう いちどく  
ター一覧表を同封しましたので、一読してください。

ただ、いきいきセンターだけを頼るのではなく、行政機関・民生委員・社協・医療機関・  
かいごじぎょうしょ ろうじんかい ちょうないかい にゅうせいひんはいたつてん しんぶんてん しょうてん しょうきぼたきのう  
介護事業所・老人会・町内会・乳製品配達店・新聞店・商店/コンビニ・小規模多機能ホー  
など だんかい せだい ほうじん ちいきじゅうみん れんけい こえ けいちょう しょうひんたくはい じゅうきよ  
ム等・団塊の世代・NPO法人など、地域住民が連携して、声かけ・傾聴・商品宅配・住居  
しょうしゅうり いばしょ おこな こうれいしゃ しょうがいしゃ みりよくてき まち でき りそう  
の小修理・居場所づくりなどを行い、高齢者・障害者に魅力的な街づくりが出来るのが理想  
です。

わたくし すこ みなさま ちから どりよく ほんねん  
私どもも、少しでも皆様のお力になれますよう努力いたしますので、本年もよろしくお  
ねが  
願いいたします。





へんしゅうこうき  
編集後記

古い手紙を整理していたら、懐かしい友の筆跡が

山と出てきた。字は人となり。手紙を読んでみると

その人と会話しているような気持ちになる。

手紙の束の中に、「彼女」からのものがあった。

「私たちは制度を変えるとはできても（社会を変えるとはできないと思う。人が人の意識を変えるとはできない。人にできるのは、自分の人生を生きていくこと。自分の人生を生きるいろいろな考えの人が、そばにいて一緒に生きることで）が大事なんじゃないかな」

彼女の言葉が今、素直に沁みてる。

何かを変えられなくても、

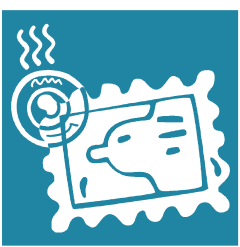
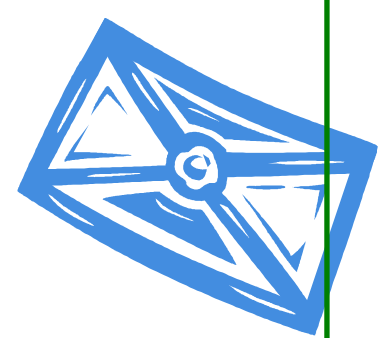
人と人が寄り添い生きる中で、凝り固まった考えが少しずつでも解れていけば、それでいいじゃない。そう思えるようになった。

NPOでもたくさんの方との出会いがありました。せがくの縁を大切に

これまでのこと、これからのこと、みなさんとたくさんお話をしたいなあと  
思っています。そして、まだまだ人生の修行が足りない 私自身の凝り固ま

った考えもやわらかく解いてくださいますように…。

今後ともよろしくお願いいたします。



(K)

特定非営利活動法人  
介護賃貸住宅NPOセンター

えいぎょうじかん  
営業時間 9:00 ~ 18:00  
げつよう どよう にち さいじつ やす  
月曜 ~ 土曜 (日・祭日はお休みです)

〒 810-0055

ふくおかし ちゅうおうくくるもん ばん ごう  
福岡市中央区黒門8番2号  
TEL 092-725-3000

