

## 通

勤ラッシュでたくさんの車が行き交

う午前8時過ぎ。「おはようございます」とあいさつしてくださったのは、ホームヘルパーの上村恵子さん。柔らかい笑顔が印象的な方です。午前中は、ひとり暮らしをしている男性荒井さんのお宅へ。「荒井さん、おはようございます!」と玄関を開けると「おはよう。入って入って」と声が返つてきました。

今日はゴミ出しと掃除が主な業務です。気になったことは一つひとつ「これどうする?」と荒井さんに確認しながら、手早く作業を進めていきます。荒井さんは、新型コロナウイルスの影響で、デイサービスの利用をやめ、外出は月1回の通院のみとなってしまいました。「上村さんや他のヘルパーさんが来る日はやっぱり違うよ。誰も来なかつたら、ただテレビを見ているだけ。身の回りのことをしてくれることの感謝はもちろん、話をすることで生活にハリが出ることにも感謝しているよ。来てもらう日いつも楽しみにしてる」と話す荒井さんの近くで、作業をしていた上村さんは照れ笑いをしていました。

上村さんは宮崎県出身で、同郷のご主人と結婚。20年前、転勤族だったご主人とともに、金沢に移り住んだ際に初めてヘル

パーとして働き始めました。その後また転勤となり、7年間ほどは、仕事から離れていましたが、ご主人が早期退職したことを機に金沢に戻り、仕事を再開しました。「金沢市福祉サービス公社(現・金沢健康福祉財団)のヘルパー養成講座を受講し、資格を取ってそのまま財団系列の事業所で働き始めたんです。仕事を再スタートしたときもここからでした。財団とは深い縁があると感じています」と話してくれました。

## 家にこもりがちの利用者さんが笑顔になれるよう

介護の仕事に興味を持ったのは、看護師をしていたお母さまの影響です。「母から仕事の話を聞く中で、人のお世話をすると仕事に憧れがあつたんです。それがヘルパーを始めたきっかけですね」。

憧れから始めた仕事でしたが、うまくいなかった。「特にしんどかったのは、相手に受け入れてもうまく思つた以上に時間と労力がかかるということも」「特にしんどかったのは、相手に受け入れてもうまく思つた以上に時間と労力がかかるということも。先輩ヘルパーに



『相手だって慣れるまでに時間がかかるよ』と言われたときに、自分のことしか考えていなかったと気づいたんです。上村さんは、続けてこう話します。「利用者さんの自尊心というか、ご本人が大切にしたいことを尊重するようにしています。見ていて手を貸したくなるときはもあるけれど、そこはグッとこらえ世話を」「ついでいうイメージだったけれど、それだけじゃないって。利用者さんが笑顔を見せてくれたときは、感謝の言葉をいただくよりも嬉しい。受け入れてもらえた気がして、ありがとうってこっちが感謝したくなっちゃうんです(笑)。利用者さんの中には、苦しい思いとか痛い思いをしている人が多いんです。自分が訪問することで、少しでも笑顔になる時間ができれば良いなと思つてます。仕事を始めた当初からこの思いは変わりません」。

穏やかな笑顔の奥に秘めた仕事への情熱を垣間見たような気がします。



### MORE STORY モア・ストーリー

YouTubeでcheck!

ヘルパーとしての上村さんの半日に密着しています。「ホームヘルパーのお仕事って…?」と思われた方、ぜひご覧ください。

動画を見る方法

P30へ

詳しい方法を確認できます



## 利用者さんの笑顔が 何よりも嬉しい その笑顔に「ありがとう」と 感謝の言葉を伝えたい



「挑戦のタネを蒔く人

#08

### 金沢健康福祉財団ホームヘルパー 上村 恵子さん

1953年3月生まれの67歳。宮崎県出身。独身時代は証券会社に勤務していたが、結婚を機に退職。20年前に資格を取得し、ホームヘルパーとして働いている。

**マスク越しだから、  
明るく元気な声で気持ちを**

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で柳原さんの職場も緊急事態宣言ではないでしょうか。



の仕事をするまでは、こうした施設があるなんて知らなかつたんです。この窓口で働くうちに、いろいろと話しかけてもらえてることが増えてきて、その方々の中には、心に溜め込んだ思いやストレスがあり、それらを吐き出して軽くなりたくて話を聞いて欲しいのかもしれないと思感じようになりました。そして、話を聞いてあげることで少しでも利用者のお役に立てれば嬉しいと思うようになつたんです。ここは、「おはよう」「こんにちは」と来て「ありがとう」と二つ二つと元気に帰られる人ととの触れ合いが大切だと思つ。お陰様で私もここでの人との出会い、触れ合いかいろいろなことを学んでいる」と、退職してなお自分に役割や楽しさがある喜びについて、こう話す柳原さん。毎日充実した日々を送っています。

「高齢になっても目標や張り合いがあれば嬉しいです。明日は仕事だと思うと、適度の緊張感があり、かえって元気をもらっている気がします。毎日の家事もあり仕事の日は、少々大変な思いをする日もあるけれど、仕事や職場が楽しいので頑張れる」と柳原さんは触れ合いを大切にしながら仕事を続けたいと話します。

シルバー人材センターを通じて就労と自分の役割や生きがいを再発見し、毎日充実した一日を過ごすのも良いではないでしょうか。



### MORE STORY モア・ストーリー

YouTubeでcheck!

仕事の様子や高齢になっても  
まだ頑張れる思いを紹介しています。

動画を見る方法

P30へ

詳しい方法を確認できます



(写真上)受付では元気な声であいさつすることを大切にしています。  
(写真下)お風呂上がりのまつたりタイム。利用者とおしゃべりを楽しんでいます。

## 高齢になつても 目標や張り合いがあれば いきいきできる



 「挑戦」のタネを蒔く人 #09

やなぎはら  
**金沢市シルバー人材センター 柳原かつゑさん**

1947年9月生まれの73歳。福井県出身。民間企業で事務をしていたが、家庭の事情で2005年に退職。65歳の時にシルバー人材センターに登録し、2013年6月から松寿荘で働いています。

松寿荘は、60歳以上の方が利用できる施設で、入浴や健康器具の利用によって健康の増進等を目的としています。他にも書道、生花、陶芸、パソコンサロン等各種講座も開催しています。柳原さんの仕事は、来館された利用者から利用証を受付にて確認し、台帳に記入する窓口対応を中心としています。特に窓口で交わす何気ない会話を大切にしています。

もともとは、民間の会社で商品の発注や在庫管理の業務をしていた柳原さん。定年前に家庭の事情で退職しましたが、家庭も落ち着いて時間ができしたことから何かできないかとシルバー人材センターに入会し、現在の仕事場を紹介されました。

民間で働いていた時との違いもあり、最初は戸惑いもあつたそうです。「正直こ

**定**

年退職した方がボランティア活動をはじめとする様々な社会参加を通じ、生きがいを得るために就業を目的としている「シルバー人材センター」に入会し、金沢市金石にある老人福祉センター「松寿荘」で2013年から仕事をされている柳原かつゑさんにお話を伺いました。

新

型コロナウイルス感染症の影響で、数ヶ月ぶりに開催された額地区的高齢者が集う地域サロン。再開第一回目のブ

ログラムはフラダンスの観賞です。市内でのフラダンスの練習・発表に取り組むサークル「カヌオー・オキカ」が優雅なフラダンスを披露し、会場のみなさん全員でハワイの情景を楽しみました。

素敵な踊りを披露したカヌオー・オキカ代表の安岡道子さんに、フラダンスの魅力や活動で得たもの等のお話を伺いました。

「始めたきっかけはシンプルですよ。新潟社の文化センターのフラダンス教室受講がきっかけです。もともとソフトボールを30年間やっていて、身体を動かすことは好きでしたが、年齢を重ねるとさすがに体力的に大変になってしまった。そこで今の自分にも何かできる運動を」ということでフラダンスに巡り合いました」と語る安岡さん。教室に10年間通ったことで友人も増え、自然と自分たちでもフラダンスをもっと練習しようということでサークルが立ち上がったそうです。

「フラダンスは動きもゆったりだし、一見軽い運動に見えるでしょ。でも一つひとつ動きを丁寧に舞うためには、全身の筋肉にすこく意識を集中しないといけないから全

身運動なんです。おかげで1時間も練習したら結構運動したぞっていう充実感がありますよ」と笑いながら話す安岡さん。他のメンバーの方からも「仲間と一緒にだからジムに通うよりも楽しいし、ちょうどいい運動になるよね」「やっぱり振り付けを覚えるために頭も使うし、楽しく介護予防っていうことになるのかな」と次々とフラダンスのメリットを伺いました。

カヌオー・オキカでは毎週水曜日に定例の練習会をしています。メンバーの自宅の一室に鏡を設置し、安岡さんが振り付けを指導しながらみんなで練習しています。また、フラダンスに欠かせない衣装や小物も手作りで用意しています。そうした一連のサークル活動を通じて、安岡さんの日々に生きがい・やりがいが生まれているようでした。

冒頭のフラダンスの発表も、サークルとして重要な活動になっています。発表の機会があることで、練習の目標や活動の励みになり、サークル活動がより充実したものになります。



## 発表再開の日を心待ちに、 仲間と練習に励む

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響があり、カヌオー・オキカの発表も縮小しました。これまでの発表は月に2、3回程度、地域サロンや福祉施設で開催されていましたが、感染拡大防止の観点からキャンセルが相次ぎました。緊急事態宣言から発表をお休みする間、再び発表できる時に備えて、みなさんが練習に励み続けたことで、今回の素敵なお披露目となりました。

安岡さんに改めてフラダンスの魅力を伺うと「見ている人も演じる人も笑顔になることですかね。笑顔で踊ることで歌の世界を伝えることもできますし、見ていて人にエネルギーを与えることもできると思います。あとやっぱり好きな活動を続けることで、心も身体も健康を保ち続けられると思います」。フラダンスという趣味の活動を通じて、人と人との交流や健康づくりを楽しむ素敵な生き方の実践例を学ぶことができました。



MORE STORY モア・ストーリー

YouTubeでcheck!



実際の演技の様子や練習風景を動画にまとめました。ぜひご覧ください。

動画を見る方法

P30へ

詳しい方法を確認できます



やすおか みちこ  
カヌオー・オキカ 安岡 道子さん

1949年2月生まれの71歳。2015年よりフラダンスサークル「カヌオー・オキカ」を主宰。定例練習会の他、10名のメンバーで市内地域サロン等での発表に精力的に取り組んでいる。



「健康」のタネを蒔く人 #10

# Good balance!



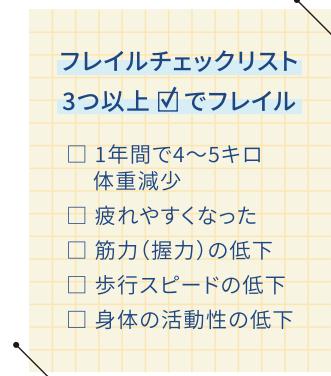
参考：一般社団法人日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症高齢者として気をつけるポイント」より

**年** をとっても元気に活動でき、おいしいものを食べられ、家族や友人と楽しく生活するのが理想ですが、やはり、筋力や体力は徐々に低下していきます。

「じっくり噛んで、じっくり食べる」、「運動する」、「社会とのつながりを持つ」この3つがバランスよくできていれば、加齢に伴う体や心の衰え＝フレイルを予防でき、改善につなげられることがわかつきました。

特に社会参加の機会が減少するとフレイルの最初の入り口になりやすいと言われています。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけることが大切です。

命の延伸につながれば幸いです。



**厚** 生労働省の2019年の発表によれば、日本人の平均寿命は男性が約81歳、女性が約87歳で、過去最高を更新中です。

平均寿命とは別に、自立して元気に日常生活を送ることが可能な期間を「健康寿命」といいます。平均寿命の延びとともに健康寿命も延びてはいますが、男性は約9年、女性は約12年も健康寿命の方が短く、介護が必要な人も増えることが見込まれます。

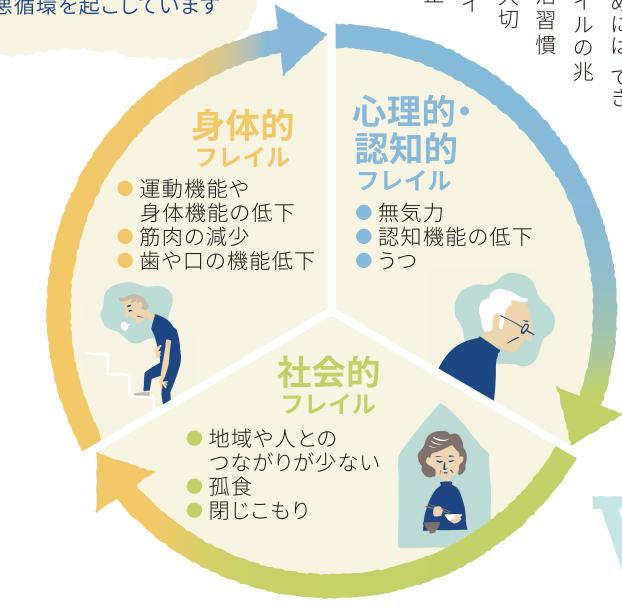
「人生百年時代」の長い人生を「幸せな長生き」にするためには「元気で活動できる「健康寿命」を延ばすことが大切です。そのカギとなるのがフレイル(虚弱)予防。

フレイルとは、年をとるにつれて筋力、認知機能、社会とのつながりを含む心と体の活力が低下した状態をい

ります。多くの人が健康な状態からフレイルを経て要介護状態になると考えられ、予防のためには、できるだけ早くフレイルの兆候に気づき、生活習慣を見直すことが大切です。するとフレイルの進行を食い止め、健康な状態に戻ることができます。

## フレイルをつくる3つの要因

3要因が互いに関係して悪循環を起こしています



# What is frail?

## 連絡先一覧

# 本誌に登場したアクティブシニアの インタビュー動画を公開中！

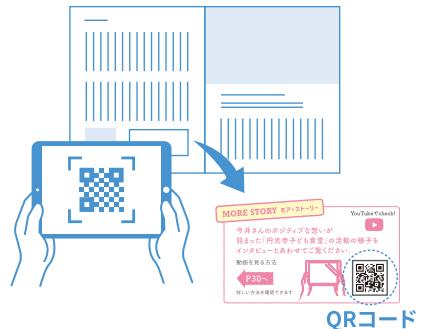
YouTubeで検索して視聴する

「金沢アクティブシニア」で  
動画検索してご覧ください。



スマートフォンやタブレットでQRコードを読み取って視聴する

お手持ちのスマートフォンまたはタブレットの「バーコードリーダー」、「カメラ」などから各ページのQRコードを読み取ってご覧ください。



○発行：金沢市福祉局地域長寿課  
〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号  
TEL 076-220-2288 FAX 076-260-7192  
E-mail tikicyou@city.kanazawa.lg.jp  
○編集：金沢市社会福祉協議会

令和3年(2021年)1月発行

### 掲載された方が所属する団体

円光寺子ども食堂	代表 今井氏 携帯電話 TEL:080-3740-4021
大浦小学校スクールサポート隊	隊長 平氏 携帯電話 TEL:090-6277-0400
金沢市民生委員児童委員協議会	金沢市社会福祉協議会内 TEL:076-231-3571
NPOみんなの畑の会	代表 西田氏 携帯電話 TEL:090-1314-0441
金沢観光ボランティアガイド 「まいどさん」	金沢市観光協会内 TEL:076-232-5555
のまりんの紙芝居劇場	代表 野間氏 自宅電話 TEL:076-263-5659
金沢市高砂学校	金沢市中央公民館彦三館内 TEL:076-261-8100
金沢健康福祉財団ホームヘルパー	訪問介護事業所 TEL:076-261-0071
金沢市シルバー人材センター	事務局 TEL:076-222-2411
カヌオー・オキカ	代表 安岡氏 携帯電話 TEL:090-6815-7467

### 関係する団体・機関

いしかわ子ども食堂ネットワーク ・子ども食堂の開催情報等を発信しています	LINE アカウントQRコード 
石川県NPO活動支援センターあいむ ・NPOの設立や活動の相談に応じます	TEL:076-223-9558
金沢市市民活動サポートセンター ・町会や市民活動の相談に応じます	TEL:076-225-7763
金沢市子ども見守りボランティア ・通学路等で見守り活動を行います	各小学校にお問い合わせください
金沢ボランティア大学校 ・ボランティアに関する講座を実施しています	金沢市中央公民館彦三館内 TEL:076-233-2456
石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター ・福祉の仕事を紹介しています	TEL:076-234-1151
金沢ボランティアセンター ・演芸ボランティアの活動先を紹介します	金沢市社会福祉協議会 TEL:076-231-3725
生活支援コーディネーター ・社会参加による地域づくりをすすめます	金沢市社会福祉協議会 TEL:076-231-3571