

たすけ愛の家の工藤清子さんが100歳の誕生日を迎えられました。  
おめでとうございます！



お祝いの様子

5月21日、「たすけ愛の家」の清子さんが100歳を迎えました。新型コロナウイルスの感染予防で緊張する中、みんなで喜びを分かち合えた嬉しい出来事です。

清子さんに100歳を迎えた感想を伺いました。「人間は生まれた時から与えられた寿命があると言いますから、私にはまだ寿命があるようです。皆さんに、私が目標と言われて、長生きしなければという重圧ができました。」と笑って話されました。「最近、目と耳が悪くなっているのを感じています。」と言われますが、これという病気はなく、食事はいつも完食し、散歩とスクワットも続けています。

大病をすることもなく過ごしてこられた清子さんですが、「思い出したくない地獄を生き抜いてきたことで今があります。」と涙をこらえながら話してくださいました。満州の開拓団で父母

と清子さんは暮らしていましたが、終戦から日本への引き上げは、まさに地獄でした。引上げ船を待つ小学校、ろくに食べるものもない中で発疹チフスが蔓延し、父母と清子さん 3 人も感染しました。お父さんが亡くなり、三日後にお母さんが亡くなりました。結婚したばかりの夫はこの戦地にいるかもわからず、清子さんも死にたいと強く思ったそうです。しかし、お母さんが日本にいる清子さんの姉二人に、父母の最期を伝えてほしいと言い残したことで、生きて日本に帰らなければという気持ちになったそうです。姉に伝えなければという一心で、地獄を乗り切った清子さんです。

清子さんが「たすけ愛の家」に住むようになったのは、96 歳。いぶりたすけ愛の会員歴は長く 16 年になります。

神奈川県に住む息子さん一家が、高齢の清子さんを心配し一緒に住むことを提案し、親戚一同も賛成したのですが、「たすけ愛の家」を見学した清子さんは GL で暮らすことを主張し、親族一同に認めてもらい入居となりました。

「GL の暮らしは楽しいし、勉強になることが多い、周りは国会議員にでもなれるのではないかと思うような立派な方ばかりですよ。」とユーモアのある言葉。毎日、集まってよもやま話をするのが日課となっています。

清子さんは三人姉妹の末っ子で、子供のころはいじめられそうになると姉たちがかばってくれたそうです。引き上げまでの地獄の中でも、父母を亡くした清子さんを中国の写真館の店主が雇ってくれ、家族と同じように扱ってくれました。日本に戻ってからは、樺太の抑留から戻った夫と再会し、自由にさせてくれた夫のおかげでレクダンス、社交ダンスを楽しんできたそうです。そして、GL では仲間に見守られて自立と共生の暮らしを楽しみ、週 3 回のディサービスも楽しんで通っています。

辛いこともあったが、辛い中でも、人に恵まれ助けられてきた、と話す清子さんの周りは優しさのオーラであふれています。それは、清子さんの持つ、誠実さと優しさが伝わっているからに違いありません。

清子さんには重荷かもしれませんが、やっぱり私たちみんなの目標です！

(文：NPO 法人いぶりたすけ愛理事長 星川光子)

---

## グループリビング運営協議会メンバー募集中

グループリビング運営者はもとより、これから作りたい人、応援したい人、研究したい人、またグループリビングという名称に拘らず、グループリビングに類似した共生の住まいも対象にしております。

### 【活動内容】

1. グループリビングへの支援・相談
2. ワークショップの開催
3. ホームページの運営
4. グループリビングの調査研究
5. その他、本協議会の目的を達成するために必要な事業。

詳細は以下の URL にあります。

<http://glnet-groupliving.org/glnet/glnet-recruit>

## コロナ禍のグループリビング COCO たかくら(NPO 法人 COCO 湘南)の暮らし

日本で新型コロナウイルスの感染が始まってから約半年が経ちました。共同性を目指す暮らし方であるグループリビングにおいて、新型コロナウイルスはどのように暮らしに影響を与えているのでしょうか。COCO たかくら ライフサポーターの亀井里江子さんにインタビューしました。

新型コロナウイルス感染が話題に上がるようになった春先、居住者の皆さんは感染を恐れ、外出を控えられている方もいらっしゃいました。しかし、実態が少しずつわかってきた現在では、しっかりと感染対策しながら外出されています。通院先が遠い人の場合は、その病院から近所の病院に処方箋を送ってもらうなどして、遠くまで行かなくても済むように病院が配慮してくれているようです。デイサービスに通っている人は感染拡大時も以前と変わらず通っていました。買い物については、生協からの宅配や八百屋の訪問販売があり、それで足りない場合は近所のコンビニに混まない時間に買い物に行くなど、買い物に困るということはないようです。残念ながら感染予防のため、夕食は配食からお弁当になり、食堂で一緒に食べることをやめ、個室で食べています。ただ、3時のお茶会だけは集まって1時間ぐらいおしゃべりをしています。お茶会はみんなの楽しみになっているようです。また、庭仕事に精を出す居住者もいて、お庭がさらに綺麗になったと近隣の人から喜ばれています。

ライフサポーターとしては、感染防止のため、毎日、ドアの引手や手すりなどの補助用具、水栓、椅子、テーブルなどの消毒を行っています。また、体温を記入する表をつくり、居住者が自己管理できるようにしました。

今年、7~8年前に居住者が植えたイチジクがたくさん実り、食べきれなかったので冷凍し居住者と一緒にジャムをつくりました。今度、COCO 湘南台の居住者との交流会にお土産に持って行く予定です。最近ではレモンが実をつけ始めました。これも居住者が入居するときに持ってきたものです。昨年までは2つしか実らなかったのですが、今年は11個もできました。その他に、みょうがやトマトなども植えていて、皆さん、収穫を楽しみにされています。

新型コロナウイルス感染で気分が落ち込む人が多いと聞きますが、COCO たかくらの居住者はそれほどの変化はなく、それぞれが自分の生活を楽しんでいらっしゃるようです。

(文：土井原奈津江)



イチジクジャム



庭で収穫したレモンとミニトマト

## 新型コロナウイルス感染時の健康維持情報

様々な学会や公的機関から発表された、新型コロナウイルス感染時の健康維持に役立つ情報を掲載します。

日本運動疫学会は新型コロナウイルス感染症時の健康維持について次のように述べています。「新型コロナウイルス感染予防のために家にとどまることは、身体活動の低下や社会的交流の減少により、身体的、精神的健康に悪影響を及ぼす可能性があることが指摘されています。このような状況にあっても、少しでも身体活動を増やし、座位行動を減少させることは、心身の体調を整え、感染を予防する上で重要です。また、長期的には体重の適正化や生活習慣病のリスク軽減に貢献します。さらに、身体活動は、骨の強度や筋量を維持し、筋力を向上させ、バランス能力や柔軟性、持久力を向上させます。このことは、高齢者にとっては、バランス能力を改善し転倒やけがを防ぐのに役立つと言われています。また、身体活動は、メンタルヘルスを改善し、うつ病や認知機能低下のリスクを軽減することで認知症の発症を遅らせます」。

健康維持のためには、身体活動を増加させ、座位行動を減らすことが重要です。

様々な学会や公的機関から発表された、新型コロナウイルス感染時の健康維持に役立つ情報の URL を掲載します。

### ■新型コロナウイルス関連

- ・国立健康・栄養研究所：新型コロナウイルス感染症対策としての栄養・身体活動（運動）  
[https://www.nibiohn.go.jp/eiken/corona/pdf/corona\\_japanese.pdf](https://www.nibiohn.go.jp/eiken/corona/pdf/corona_japanese.pdf)
- ・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たいポイント  
<https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/coronavirus.html>
- ・日本健康心理学会：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応についての情報提供  
<http://jahp.wdc-jp.com/news/covid.html>
- ・厚労省スマート・ライフ・プロジェクト HP <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/notebook/>
- ・厚労省「地域がいいきい 集まろう！通いの場」 HP <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>
- ・東京都健康長寿医療センター研究所  
「通いの場×新型コロナウイルス対策ガイド」  
<https://www.tmg Hig.jp/research/release/2020/0529.html>

### ■体操に関する動画

動画は、スマホやパソコンで以下の URL からみることができます。

- ・ラジオ体操第一 <https://www.youtube.com/watch?v=feSVtC1BSeQ>
- ・ラジオ体操第二 <https://www.youtube.com/watch?v=dzQIMo-Xvyg>
- ・NHK：みんなの体操 <https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/222-3.html>
- ・NHK：みんなで筋肉体操 <https://www.nhk.or.jp/d-garage/program/?program=82>
- ・NHK：筋肉元気体操 ～自宅でする” やさしい” 筋トレ！～  
<https://www.youtube.com/watch?v=Pzd96jjZv0>

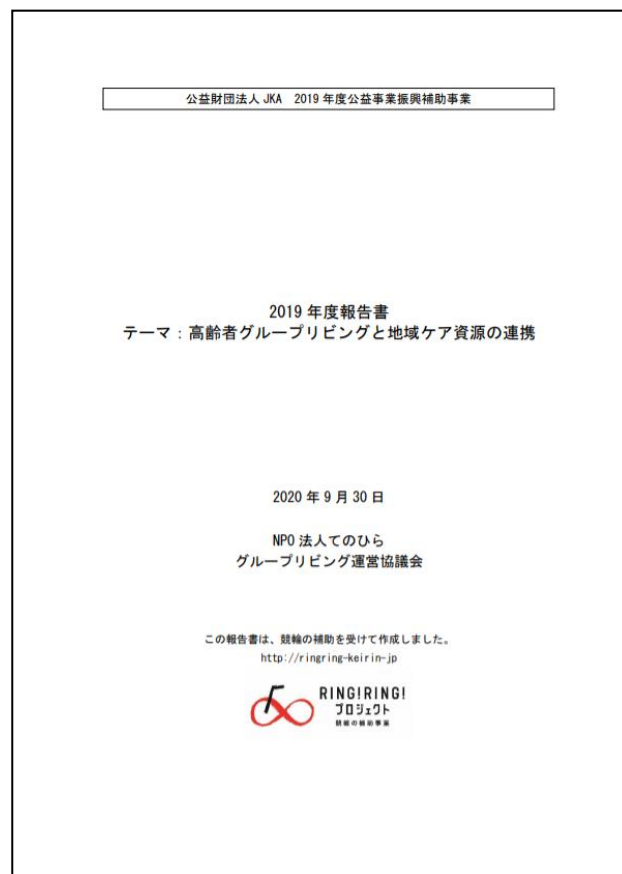
## 2019 年度 JKA 補助事業

### 「高齢者グループリビングと地域ケア資源の連携」

報告書が完成しました。

2019 年度 JKA 補助事業で行った「高齢者グループリビングと地域ケア資源の連携に関する研究」に関する調査報告と、シンポジウムの質疑回答をまとめた報告書が完成いたしました。9 月 29 日に会員の皆様やシンポジウムに参加された皆様に発送いたしました。

もし、お手元に届いてない場合は、お手数ですが、事務局 土井原のメールか、協議会 HP の「お問合せ」(下記 URL)までお問い合わせください。  
<https://www.glnet-groupliving.org/contact/index>



この会報は、公益財団法人 JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会を創る活動」で運営されています。

#### 編集後記

2019 年度 JKA 補助事業は新型コロナウイルスの影響でシンポジウムの開催ができず、期間を延長しメール形式で行いました。初めての試みでしたがいかがだったでしょうか。会員の皆様と直接お会いできず残念でしたが、一方で、興味深い質問が多くあり、それを調査地の運営者や研究者に丁寧に答えただけは、大変良かったと思います。例年のシンポジウムでは質疑応答の時間が少なかったため、これほど多くの質疑回答はありませんでした。

2020 年度のシンポジウムも集まって行いたいと思いますが、新型コロナウイルスが終息しなかった場合はインターネットを利用した会議にしたいと思っています。最近、会議や講演会がすべて WEB になりましたが、それほど問題を感じたことはありません。むしろ出向く必要がなく、遠方の方が参加しやすいというメリットがあります。ただ、インターネット環境やスマホを持っていない人にとっては参加ができないこととなりますので、慎重に決めたいと思います。

これから冬に向かい感染の第三波が来ると言われています。皆さん、どうぞ身体活動の時間を増やし、健康に留意してお過ごしください。(な)

編集委員 石原智秋 土井原奈津江