



# クリスマス会です！

音楽にゲームにバザー  
皆で楽しみましょう！



とき 12月21日(日)

バザー 14時～16時

パーティー 16時～18時

参加費 1,000円



## = 年末年始の花たば活動についてのご案内 =

- コミュニティハウス花たば管理事務所は  
12月27日(土)から1月4日(日)まで、  
休日勤務体制(午前9時～午後1時)で管理業務を行います。
- 花たばネット、ゴミだしサポートの各コーディネーター業務は、  
年内は12月27日まで新年は1月5日(月)から受け付けます。  
ご協力ください。
- お茶処花たばは、年内は12月19日(金)が最終日です。  
新年は、1月5日(月)から開店します。



# いきいきと人間らしく 心豊かに第3の人生を楽しむために



NPO 花たば 10 周年記念講演会は、10 月 26 日(日)午後 1 時からコミュニティハウス花たば 1 階集会室にて開催されました。自分自身が住みたいと思える、人間らしく暮らすための「高齢者共同住宅」を作りたい。そう決意して NPO を立ち上げ、多くの皆さんの参加と協力の下で建設はすすみました。その立ち上げから精神的支柱ともなった小島ブンゴード孝子さんをお願いし、花たば 10 年そしてこれからの思いを込めたお話をさせていただきました。



## ■第3の人生：日本とデンマーク

- 平均寿命 男性 78.0 歳、女性 81.9 歳 (12/13)  
(日本：男性 80.21 歳、女性 86.61 歳 厚労省 13)
- 健康寿命 男性 76.8 歳 女性 77.8 歳 (10) (WHO 指標)  
(日本：男性 70.42 歳 女性 73.62 歳 厚労省 11)

### デンマークのシニア 3 つのタイプ

- 1) 積極タイプ：まだまだ元気、社会貢献、ボランティア活動
- 2) 休養タイプ：第3の人生をエンジョイ
- 3) サービス受給タイプ：平均寿命の伸びで今後増える可能性あり

デンマークの 1 世帯当たりの可処分所得伸び率 (2000 年～2008 年)  
65 歳～74 歳の世代で 73% アップ (15 歳～64 歳世代 42% アップ)  
旅行・余暇活動への消費が増え、薬など医療関連経費が減少

デンマークシニアの納税額伸び率 (2000 年～2008 年)  
年金収入 65 歳～74 歳の世代 60% アップ (15 歳～64 歳 35% アップ)

シニアは社会の重荷ではなく貢献者！  
ボランティア活動の多くは、シニア世代が支える

## ■安心して老いるには 高齢者福祉の充実 基本的に介護は公共サービス(わたしたちの税金でカバー)

必要な人に、各個人のニーズに合ったケアを市が提供  
24 時間在宅ケア (家事支援からターミナルケアまで)  
ショートステイ・通所デイサービス (一般と認知症)  
リハビリ訓練、福祉用具はレンタルで  
配食・送迎サービス

### 高齢者 <ケアの 3 原則>

- 1) 自己決定 (いつまでも自分らしく生きる)
- 2) 継続性 (いままでのライフスタイルをいつまでも)
- 3) 残存機能の活用 (自分でできることはする)

死生観と看取 (デンマークの場合) 安心して老いるという事  
人生で一番大切なことは自分らしい人生を自分で決めて最期まで

- ・介護はプロにしてもらいたい
- ・出来る限り自分の家で最期を迎えたい
- ・デンマークでは、ターミナルケアは医療より福祉

生きて自分を活かし切る



皆でお茶とケーキの時間も  
和やかなひと時でした。

# YWCA 中国から 見学のお客様を お迎えしました！



まずは歓迎のご挨拶。入居者の皆さんも参加してくださいました！

10月22日、ひょうごん福祉ネットで交流のある神戸YWCAを通して、中国YWCAのお客様13人とスタッフ2人（計15人）の御一行をお迎えしました。急発展する中国で、一人っ子政策などの結果、従来は家族がすべてを担ってきた高齢者を支える暮らしも大きな変化の波を受けているとのこと。そんな「これから」をどう取り組んでいくのか、先行する日本の各地の施設やグループの見学・交流にこられたのです。

花たばでは、理事長以下、当日勤務の管理員、入居者の方などが歓迎のご挨拶。パワーポイントを駆使してのコミュニティハウスの説明の後は201号室・屋上の見学をしていただきました。御一行は、若い方が多くパワフルで、質問も具体的に次々とあり、その熱心さに驚かされました。最後は、お茶処で手作りケーキと紅茶やコーヒーを楽しんでいたいただき、お迎えした私たちにも有意義なひとときとなりました。



パワーポイントで説明。中国語の単語もいれました！



屋上では感嘆符！の連続



通訳の方は日本語が堪能！今度は上海にいらっしやい！と。その気になるのが花たばです…よ。

## ひょうごん福祉ネット事例発表&相談会

これから高齢者のための制度外支援事業を始めたいと考えている人やグループを対象に、すでに実施している団体が、立ち上げの準備から現状までのノウハウを伝えよう取り組み。

- ①居場所事業（11/16 実施済み）
  - ②生活支援事業（11/24 実施済み）
  - ③会食・配食サービス（12月7日午後2時～4時：神戸YWCA分室）
- の3テーマが設定され、花たばは居場所事業で事例発表を行いました。



## お茶処スタッフ会議

月曜から金曜日まで、運営を支えるボランティアスタッフの皆さんおよそ20人。いつもは忙しすぎて違う曜日の人と相談し合う時間ありませんが、12月17日、来年に向けて連絡交流会を開きます。「いつ行っても楽しいお茶処花たば」来年もがんばります！

## 日帰りバス旅行について



- 来年度も日帰りバス旅行を実施しようと理事会で相談しています。
- 「片道1時間から1時間半程度が疲れなくていいよね」「雨が降っても気にせず行けるところがいいよね」と条件はこの二点なのですが。どこか良い場所ご存じないですか？行きたい所はありませんか？淡路島方面においしい食事をしに行くのも一案の声も出ています。**来年1月末までご意見募集します！**

# 東日本大震災被災者支援カンパについて

7月から取り組んできた東日本大震災支援カンパは、おかげさまで皆様のご協力をいただき、11月25日現在、382,709円が集約されています。この間理事会では、被災地の皆さんの元気作り、たまり場作りを長く支援できるように活用したいと考え、医療生協や現地とも相談、検討を重ねています。できれば来年3月下旬、ろっこう医療生協が支援活動を継続している岩手県大船渡市に、花たばを代表して理事会から複数名派遣したいと思えます。

今後も各種行事などに合わせて支援バザーなど継続して取り組んでいきます。ご協力をお願いします。



## ゴミだしサポートのチケット取扱い方法が変わります！

■ゴミだしサポートは、県や神戸市の助成金事業から外れて以来、取り組む団体が減少し、今では3団体が行うのみになっています。しかし、実際にはゴミだしをサポートしてほしい高齢者のニーズは高まる一方です。継続して常に30件以上のサポートをしている私たち花たばへは安心すこやか窓口の担当者からも、しょっちゅう問い合わせがあります。出来る限り、要請に応えようと努力を続けていますが、サポーターさん探し、マッチング、チケットのお届け等々、実は事務的作業も膨大になってきています。

■そこで今回、本来のコーディネートの仕事に支障をきたさぬよう事務の見直しを行った結果、**①チケットは3ヶ月単位で購入をしていただく。②個人ごとのゴミだし3ヶ月カレンダーを作成し、必要チケット枚数を明確にする。③チケットは従来通り、担当者がお届けする。**こととしました。1月からの本格スタート目指し、担当者が手分けし説明に伺っています。

**サポーターさんになってください！**

■しかし、何といても今必要なことは、サポーターさんの数を増やす事。問い合わせの地域が灘区全域、東灘区にもという勢いなのです。

サポーターさんがいない地域もあり、苦慮するところです。ぜひ、何かボランティア出来ることがあればとお考えの皆さん、ゴミだしサポーターになってください！ ネットの交流会ではサポーターとして活動していただいている先輩がたの経験談を聞くこともできます。思いきってサポーターとして踏み出してみませんか。

**一日数回、背筋を伸ばそう！  
背伸び腕振り立派な体操！  
あくびも疲労回復に一役！**

### 来年1月17日は阪神淡路大震災20年

●ろっこう医療生協主催の集いが1月17日午後2時から灘区民ホールで開催されます。花たばも実行委員会に参加しています。

**編集後記** はやくも師走です。一年の活動を振り返り、来年もまた皆さんと笑い、話し合い、支え支えられる関係を大事にしたいと思います。▼ブンゴードさんの住む国デンマークと日本では制度が随分違います。でも同じ人間社会。私たち自身がよりよい制度を目指して声を上げ、変える努力を怠るな！と再確認させられた思いです。年末総選挙、来春は統一地方選挙です。人生を自分らしく生き切る力を、社会や地域に作ることは支え合いの土台。棄権せず意思表示していきましょう。▼寒さも厳しくなってきます。背伸びしてみただけでも立派に体操。気をつけてよい年末・年始をお迎えください。今年も一年ありがとうございました。