



見 る 知 る

ミルシル

じぶんの「まち」を



友人の中野さんと並ぶ岡田さん(右)

自分も笑顔に なれるから

人を喜ばせたい

- プロフィール -

岡田 登喜子 (おかだ ときこ) さん。
1948年生まれ。趣味はシニアクラブの仲間との卓球。ボランティアでハーモニカ演奏も。

宝積寺地区にお住いの岡田さんは、庭先で家庭菜園を楽しんでいます。人に喜んでもらうことが好きという岡田さんは、たくさん採れた野菜をおすそ分けするうちにご近所づきあいの輪が広がりました。

野菜づくりがご近所交流に

特別なことは何もないですよ。野菜作りだって、きちんと教わったわけではないし。園芸番組で見たことを試してみるくらい。成功することもあれば、実りが悪い時もあります(笑)。野菜は種から育てるんですけどね、何日も待って芽が出ると本当に嬉しくなります。毎日少しずつ大きくなっていく様子を眺めるのが楽しくて楽しくて。種を撒いた日、芽が出た日などをカレンダーに書きこんでおくんですけど、「ああ、今年は何日目芽が出たんだなあ」なんて数えたりしています。サニーレタスやキュウリなんかは夏に植えたらすぐに収穫できますけど、サトイモやキウイみたいに霜が降りる頃まで待たないと食べられない、のんびり屋の植物もある。そんなところも、育てていて面白いところです。

野菜作りはね、人付き合いのきっかけにもなるんですよ。はじめは家で食べきれない分を、ご近所さんや、小学生の孫の部活動と一緒にいるお母さんたちにおすそ分けしていたんです。そのうちに「苗をあげようか?」と聞いてみたら、皆「やってみたい!」と言ってきて。種を撒いて苗をある程度大きくしてから、分けてあげるんです。



野菜を里子に出す感じでしょうか(笑)。お世話のコツなんかも、聞かれたら教えています。皆さん、上手に育ててくれますよ。「収穫できたよ、おいしく食べたよ」なんて聞かせてもらおうと、私も嬉しくなりますね。おかげで皆さんと仲良くさせてもらっています。

相手が喜んでくれたら自分も笑顔

元々、美容師をしていたので、手先を使った細かい作業も好きです。以前サロンの仲間に教えてもらったコマの折り紙を、友人のお孫さんに折ってあげたことがあるんです。すると、お孫さんがコマで遊んでいるところを写真に撮って送ってくれました。それから、妹がカラフルな輪ゴムでアクセサリーを作るキットをくれたので、ブレスレットを作って育成会の交流行事でプレゼントしたこともあります。子どもたちが喜んでくれて嬉しかったですね。相手が喜んでくれると、自分が笑顔になれるんですよ。

私の母が、とってお世話好きの人だったんです。それを見ていたからでしょうね、やっぱり私も人に喜んでもらうことが好きなんです。こうしてあげたら助かるかな、あれをしたら楽しんでくれるかなという考えが、自然と浮かんでくるんですよ。

元気の秘訣



野菜づくりは良いことづくし。

体力維持、美味しい、おすそ分けで交流!



自分自身が楽しめることを探そう。

「楽しい」はエネルギーになる!

私も介護保険を使える？

介護保険制度がスタートしてから23年。サービスを提供する事業者も増え、私たちにとって身近なものとなりました。ホームヘルパーやデイサービスなどの介護保険サービスは、病気や加齢などによって日々の生活に介護が必要になったときに、私たちの強い味方になってくれます。

さて、この介護保険サービスですが、誰でも利用できるのでしょうか？答えは、NOです。介護保険サービスは“介護が必要な方”に向けて実施されるものであり、“その人にどれくらいの介護が必要なのか”その度合いによって、利用できるサービスの種類や量が変わります。つまり、介護されなくても日々の生活を送ることができる“元気高齢者”の皆さんは、介護保険サービスの対象外ということになります。元気高齢者の中には、「今の自分にはまだ必要ないけど、身体が動けなくなったら介護保険があるから大丈夫」と考えている方も多いのではないのでしょうか。それはまさしくその通りで、“身体機能が低下していて、手助けがないと動けない方”は介護保険サービスを利用して日常生活を送ることになるでしょう。ですが、この「動けなくなったら介護保険」には大きな落とし穴があるのです。

「動けなくなったら介護保険」なにがダメ？

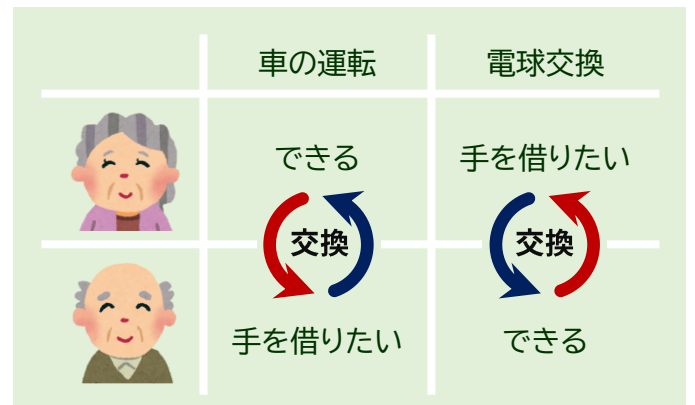
ここで、皆さんにお聞きしましょう。「あなたは明日、急に寝たきりになりますか？」事故や病気によって、そうなる可能性はもちろんあります。ですが、多くの人は突然寝たきりにはなりません。加齢に伴って身体の筋肉量が少しずつ減ったり、関節に痛みが出たり、内臓の機能が衰えたりしながら、徐々に「あれをするのが大変」や「これができない」ということが増えてくるのです。そうしていくつもの段階を経て“介護が必要”になると、ようやく介護保険サービスの対象に入ります。「動けなくなったら介護保険」は間違いではありませんが、「動けなくなったら」の前段階の期間があることは、意外と意識されていないのです。



「動けなくなったら」になるまではどうする？

まだ介護の必要はない元気高齢者にも、誰かに助けてほしいことや、人を頼りたい場面があります。そんな時は、自分で頑張るか、我慢するしかないのでしょうか。その答えがYESになるかNOになるかは、地域で暮らす私たち自身にかかっています。

元気高齢者の皆さんが「ちょっと手を借りたい」というときは、どうすれば良いのでしょうか。例えば、こんな方法はどうでしょう。ここに、「車の運転はできるけど、肩を痛めていて電球交換ができない」というA子さんと、「身体はまだまだ動くけど、高齢になったから免許を返納した」というB男さんがいます。この2人が、お互いの“できること”と“手を借りたいこと”を交換するのです。B男さんがA子さんの家の電球交換を手伝い、A子さんは車で買い物へ行くときB男さんを乗せてあげる、という具合です。“支え合い”で、お互いの“困った”を解決することができるのです。



このように、支え合いをしようという人たちが集まってグループを作れば、元気高齢者の皆さんも1人で無理をしたり、困ったまま我慢したりせずに暮らしていくことができますね。色々な人が自分の「できる」ことを持ち寄って、皆でシェアできる地域になれば素敵です。

