

ふれあいたまこ

「ふれあいたまこ」は多摩湖町福祉協力委員会の広報紙です。
年2回(9月・3月)発行し、多摩湖町の全戸に配布しています。

第57号

令和4年(2022年)3月

発行：多摩湖町福祉協力委員会
連絡：Tel.397-0737
(地区長 木崎朗子)

東村山市社会福祉協議会
東村山市野口町 1-25-15
(Tel.394-6333)

人生 100 年 に向 っ て

—自由に楽しく自分らしく生きる—



江戸時代のおよそ2倍生きる、人生100年時代と言われてそう遠くはない。現在100歳以上の高齢者は令和3年9月現在全国で86,510人(実に女性は88.4%)、東村山市では令和4年1月現在89人(多摩湖町は4人)である。

平成28年(2016)11月に邦訳が刊行された「L I F E S H I F T」(英国のリンダ・グラトン/アンドリュウ・スコット著)は人生100年時代という言葉が社会に広めた名著で、人工学者達が今の子供達の平均寿命を推計した結果、2007年に生まれた日本の子供は107歳まで生きる確率は2人に1人であるという。

人生100年に向かって老人ホームの代表塚田俊明の著書や講演で聞いたことをまとめてみました。健康で長寿・長生きすることを幸せと感じる人生を過ごすことであり、大変な時期、苦しい時期も、どこか楽しみながら心にゆとりをもって過ごすことである。

それには

① 楽しいことを楽しむ

嫌なこと困ったことは突然起きますが楽しいことは突然起きてはくれません。準備して行動して漸く出来るもの

② やってみたいことはやってみる

自分が出来そうだと思うことをやってみるところに、人の成長や人生の楽しみがわかる

③ 嫌なことはやらない。無理をしない

自分が今やりたいことは何か見えてくるので、好きなことをやってみる

④ 諦める心も持つ

自分には向いていない、そこまでしなくてもいいと判断して、時代の変化についていけないと思ったら諦めることが必要

⑤ 頭の力を抜く

普段の生活の中で頭の力を抜くことができれば色々なことが変わってきて、物事が主観的ではなく見えてくる。自分のために時間を使い、自分らしく生きることが楽観的に生きることにつながって行く。また毎日一度はボーとする時間を作ることで、自然の緑や空を眺めながらボーできれば最高のボータイムである

大熊 鎮成

【お知らせコーナー】

◎ アンケート回答のお願い

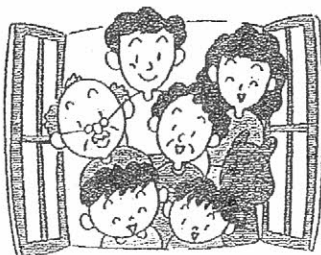
「多摩湖町まちづくり」のアンケート用紙を配布します。3月27日（日）までにご協力をお願いします。

（介護予防大作戦地域推進委員会より）

◎ 基本的な感染対策の徹底を

- 正しいサイズの不織布マスクを隙間なく着ける。マスクを着けても距離をとって
- こまめに換気！
- 家に帰ったらまず手洗い

ボランティアの窓



皇帝ダリアが誇らかに咲いていた狭山公園を散策していた折り、堤防中央の木
の階段で、小学生の男の子たちが元気に遊んでいました。脇には自転車が整然
と並べられ、その横を歩いていたら、二人の少年の会話が聞こえてきました。
「僕、最近怖い夢をよく見て眠れないんだ。逃げても逃げても追いかけてくる
んだ」と、うなだれる少年に、横にいたノッポさんが、ぐんと胸を張って「そ
うか、僕にもそういう時があったよ。そんな時は楽しかったことをいっぱい思
い出すんだ。そうすると怖い夢は消えるよ！」

暫くして、その場所に戻ってみると、二人は少年たちの輪のなかで跳びはねていました。ほっと胸を撫で
下ろしました。

“友達の悩みを聞き、寄り添い、知恵を授け、励ましている” 偉いな・・・

悩みを打ち明けた少年は友達に話せたし、相談できる友を持っている。良かったな・・・

多分、家庭でも学校の教育も行き届いているんだろうなと嬉しく思いました。

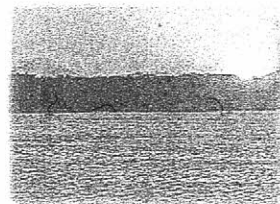
広報紙の配布と長寿の方への手配りしかできない私ですので、近くの福祉協力員さんのお店について、日
頃から感じていたこととお話します。

コロナ禍であっても、お店を開く時間になると、買い物に来られる方たちに、優しく、温かく接しておら
れる様子です。中でもご高齢の方たちは、お話したくて、杖を突き、手押し車を押して来られます。デイ
サービスで作られた折り紙や作品、塗り絵がお店に飾られている時もあります。小さなサロンのようにな
っているなと思います。

コロナ禍でもっている間に、社会学者の本など何冊かを読みました。その内容が福祉協力員の諸先輩方
の活動そのものであると通感し、皆様の日頃の活動に改めて敬服しております。

多摩湖町には、多摩湖から見える秀麗の富士、爛漫と咲く桜並木、都営住宅前のムクゲの並木、北川沿い
の四季の変化、さらに各ご家庭の真心で育てられた草木、子供たちが伸びのびと
遊べる狭山公園など、良好な人間関係に恵まれる土壤があります。

あの小学生を始め、住民が励ましあって、今を大切に生きることが、未来に生き
る希望を紡ぎ出すことになると思います。次の時代を担う人たちにとっても、苦
労を乗り越え、生き抜いて来られた方々に対しても、少しでもお役に立てるよう
心がけて参りたいと思っています。

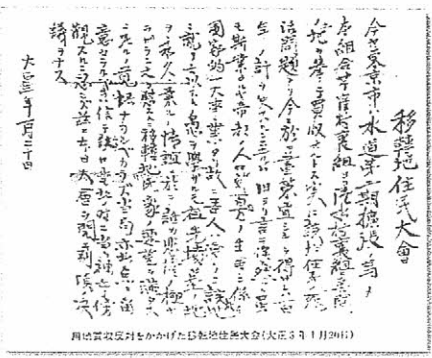


田中 嘉津子

多摩湖町を歩いてみる シリーズ⑮

村山上貯水池・村山下貯水池（通称多摩湖）
— 調査・企画から土地買収まで —

東京市は明治 25 年（1892）12 月、淀橋浄水場（現都庁・新宿中央公園・西新宿高層ビル）の建設にかかり、明治 31 年（1898）11 月竣工し、東京市の約 3 分の 2（127 万人）が水道水を使っていた。全市民に供給を可能にするため貯水池計画が実施された。その候補地として井の頭池、大久野村（現日の出町）、成木村（現青梅市）など調査した。土木工学の中島鋭治博士が提出した第一計画大久野村と第二計画村山村であった。内務省東京市区改正委員会で討議の末明治 45 年（1912）村山貯水池が採用になった。地形が良好で工事費（村山地区 2040 万円、大久野村 2500 万円）が安く、「導入路の羽村・村山線および村山・境線」含め採用されることになった。



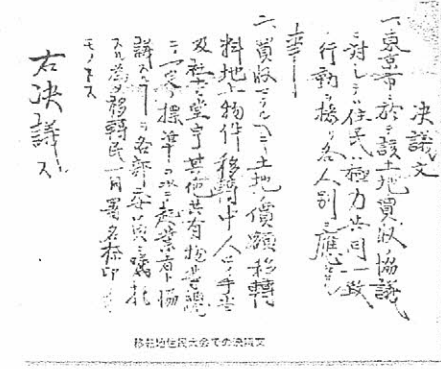
大正 2 年（1913）中島鋭治博士を工事顧問として測量が初められた。大正 3 年（1914）2 月買収に円滑に作業が進めるため尾又高治郎（高木村外 5 ヶ村組合長）、当麻喜重（東村山村長）のほか村山地方の有志 15 名に事務の囑託を依頼した。

貯水水敷地用地買収価格（大正 2 年の 1 円の価値は現在の 4,000 円相当、地方公務員の給与で算出）
 村山貯水池敷地 大正 4 年 2 月 山林反当り 130 円 050、畑 263 円 500、宅地坪当り 1 円 600
 境浄水場敷地 大正 5 年 12 月 山林反当り 501 円 600、畑 606 円 000、宅地坪当り 2 円 350
 貯水池敷地買収総面積 1,001.627 坪（3,311,078 m²）（東京ドーム 255 戸分）

大正 4 年（1915）2 月買収協議に着手したが、価格は不相当、値上げ要求、買収不承諾など一時は熾烈なる反対運動を起こした。東京市担当吏員は各戸を訪問し、買収価格の相当性、公益性であることを説き承諾することをお願いした。漸次成立して行った。

一方では別に地元住人の反対運動はかなり盛り上がり、反対集会には皆「むしろ旗」を押し立てて集まった。大正 3 年（1914）1 月には「移住地住民大会」という名をかかげた決議文を出している。また「承諾書調印拒絶書」を移住民約 200 名、地主約 400 名が会同し、買収価格は不当甚だしきもので当該用地を他に変更

することを東京市長に上申した。ただ市当局吏員の買収工作の前に個々に切り崩され、一部を除いて反対運動も終わった。市は大正 8 年（1919）11 月土地建物処分規則により内務大臣に対し、杉本某 6 名に関する土地徴収並びに価格の決定申請を行ない、同年 12 月に東京市の申請通り決定した。いわゆる土地収用法により強制収容された。貯水池建設計画が提出されてから述べ 8 年で土地買収は完了した。



することを東京市長に上申した。ただ市当局吏員の買収工作の前に個々に切り崩され、一部を除いて反対運動も終わった。市は大正 8 年（1919）11 月土地建物処分規則により内務大臣に対し、杉本某 6 名に関する土地徴収並びに価格の決定申請を行ない、同年 12 月に東京市の申請通り決定した。いわゆる土地収用法により強制収容された。貯水池建設計画が提出されてから述べ 8 年で土地買収は完了した。

大熊 鎮成



民生委員・児童委員掲示板 その⑮

高齢者の出会いと介護保険

オミクロン株の急増により今年の1月9日～1月31日に広島、山口、沖縄に、1月22日～2月9日に16都道県に蔓延防止等重点措置を発出し、その後順次地域が拡大し、36都道府県が2月27日までに延長されました。そして31都道府県で3月6日までに再延長され、更に18都道府県で3月21日までに再々延長されました。2年間これからも昼夜を問わず献身的に医療行為、診療に携わっている医師・看護師・医療関係者の方々に心から感謝の意と敬意を表します。

高齢者のFさんは、ちょっとしたことで腰を痛め、転倒して歩くこともままならなくなり、その後体力強化のため、毎日散歩に出かけていました。路上で何度も休憩しているのを見て、通りすがりの人に声をかけられても「大丈夫です」と答えるだけでした。ある日訪問して「介護保険」の利用を促しますが、「まだまだ世話にならないでも大丈夫」と頑張っていました。早めの対応が必要と思い北部地域包括センターの担当者と訪問し、介護保険の必要性を話し漸く介護保険の認定を受けることになりました。ヘルパーの利用、デイサービスの週2回の利用、持病の薬も正しく飲むことが出来るようになりました。

介護保険サービスとは

- | | |
|----------------|---|
| ① 居宅介護支援 | ・家族の相談対応、ケアプランの作成 |
| ② 自宅に住むためのサービス | ・訪問型サービス ・通所型サービス ・短期滞在型サービス |
| ③ 施設に入居するサービス | ・特別養護老人ホーム(特養) ・介護老人保険施設(老健) |
| | ・介護療養型医療施設(医療病床「介護医療院」に順次転換予定) |
| ④ 福祉用具に関するサービス | ・介護ベッド・車椅子などのレンタル |
| | ・福祉用具の購入費の助成(年間10万円が上限で1～3割が自己負担) |
| ⑤ 住宅補修 | ・手摺り、バリアフリーなど工事費用の補助金が最大20万円支給、その1～3割自己負担 |

介護保険サービスを利用するには「要支援1～2」「要介護1～5」の設定が必要で東村山市の介護保険担当窓口申請します。要介護認定が出たら要支援は北部地域包括センター、要介護が出たらケアマネジャーに相談します。お近くの民生・児童委員にご相談戴ければ担当窓口にお繋ぎします。 石橋 歌子

あしがき

コロナ禍が続く中、広報紙を定期発行することができました。この期間、私の関心事は地域の方々の動きにありました。民生委員のKさん。救急車の音がすると外へ出て、家人と話しながら、搬送先が決まって出発するまで見守りました。私が垣間見た行動は民生委員活動のほんの少しの部分だと思えます。頭の下がることを、他の民生委員さんも含めて、生活の一部にしているのだと感じます。伸び放題にしてしまった庭木に困っていると相談を受けた社協の呼びかけに集まってくれた方達。80歳のOさんがロープで枝を支えながら指示を出し、若い職員がチェーンソーで伐採、剪定、道路に落ちた枝を切り揃え束ねる等、総勢十名程で午前中いっぱい労作業でした。「明るくなったね」「良かったね」と皆さん笑顔です。日常的に地域貢献されている方々を前に、心が温かくなり、私も自然の振る舞いがこのようでありたいと思えます。

庄司 由規子
デザイン：田島 徹