



コミュニティー

コーポラティブ

COCO-Community地域社会との関わり、Cooperative共同して生活してゆく、の意味

2017年3月  
発行所\*COCO湘南  
〒252-0804  
藤沢市湘南台7-32-2  
Tel:0466-46-4976  
Fax:0466-42-5767  
発行者\*大江守之

## 3月4日にNPO法人暮らしネット・えんで



神戸女子大学名誉教授  
上野勝代

3月4日、2016年度新座ワークショップが開かれた。私は開始前早くから会場にいられた80歳の女性と話をする機会があった。彼女はまだ元気なのだが、一人暮らしが不安になって、あちこちの高齢者住宅や施設の資料を取り寄せ見学してきたが、その作業にすっかりくたびれたという。そのほとんどは、食事が提供され、世話をされる立場になっているが、私はできることでは役に立ちたい。寂しいので、一緒に共同で住みたいが、自由な暮らしがしたいと

語る。まさにグループリビングの暮らし方を求めている方である。この方と話しているとその思いや気持ちがよくわかり、すっかり同じ思いにひきこまれていた。今までも、こうした話を聞く機会は多かったのに、なぜ、今回こんなに引き込まれたのだろうか？ 私は自分の変化に驚いた。一昨年大学を退職し、生活スタイルはガラリと変わり、経済状況も激変した。こうした変化が話を聞く相手を見る視点や感情に影響を与えているのだ。しかし、これは悪いことではないぞ、当事者の気持ちに一步近づいたんだからと納得した。

定年で退職してからは現場からひっこむのが普通かもしれないと、この2年迷ってきた。しかし、それは私にとってよくないことに気づいた。現場の人たちから学ぶことほど心躍るものはない。身体は後ろからよぼよぼついて行くかもしれないが、思いはしっかりと若い人に学び、みんなと同じ方向に向かって歩いて行きたい。今後ともよろしく願いいたします！

私は今88歳。もっぱら庭の草取りをしています。自然から力をもらい、健康になっています。またグループリビングの暮らしは共に話し合い、共に笑いあう、そして少しでも助け合う心が必要です。この暮らしを通して共に心身が健康になっていくと感じています。  
(西條節子)

私の健康法は草取りです。土に触れ太陽をあび酸素を吸って体を鍛える。一方その時間は心は無の状態また思考の時とさまざま。心身の癒しの時です。庭には樹木、芝、雑草の根に共生して細胞組織を数的に増加させる驚くべき雑草があります。地上でも強き者に絡みつき甘し香りを放つ雑草の如く生きるものもある。雑草の整理で木々が花を咲かせ道行く近隣の方々の癒しの一助になれば幸いです。またお仲間がいればひと言ふた言、言葉を交わしながらの作業は意思の疎通の場になると思う日々です。  
(高城早苗)

特に健康法はありません。心がけている事は健康のために苦手なものを食べるより多少偏りはあっても好きなものを食べて満足すること。「心の健康は、身体の健康」と思っています。  
(ライフサポーター 佐竹三保子)

よく母は、私に用事を頼むときわざわざではなくついでの時にと口癖のように言っていました。今、私はその母に反して、ついではやめて、わざわざにしようと思がけています。面倒くさいと家にこもりがちな年齢になり、これではダメだと、一日2回は玄関を出ようと決め、わざわざの用事を作り、ついではやめました。膝が痛くなり筋肉をつけるためプールとウォーキングをしています。その時は頭の体操として数を千から三つずつ引いて歩きます。  
(ライフサポーター 井野元美奈子)

これといって特に気にしながら行っている健康法はありません。毎日の食事はきちんと3食美味しくいただき愛犬と楽しく、遊び日々幸せと思うことをたくさん見つけながら暮らし、周りの人々に感謝を忘れないようにしています。疲れたと思ったら整体やマッサージにすぐに行っています。  
(ライフサポーター 牛王寿子)

## 私の健康法

- 1、1日3食1年365日一食も欠かさないようによく噛んで食べる。
- 1、ピアノ、詩吟、歌、口・指・頭の運動。
- 1、雨の日布草履を作り指の先を使って編み上げる
- 1、裏庭から廻って庭まで往復何回も散歩をする。
- 1、畑作業と四季の野菜作り。
- 1、日記をつける。漢字を多く頭を使う。一日も休まない。
- 1、貴重な余生1日を大切に。リズム・慎重・寛大を貫徹する。
- 1、「命は食にあり」「継続は力なり」「なせばなるなさねばならぬ何事もなさぬは人の情なりけり」尊い言葉を念じる

私の健康法は喜び楽しみ、趣味益々、一度きりしかない人生を励んで暮らしています。  
(中村一二三)

### 私の健康法

- 1、毎日6時25分NHKテレビ体操をやる。
  - 1、フジッコのカスピ海ヨーグルト生きた乳酸菌を食べる。
  - 1、サントリーロコモアを飲む。
  - 1、デイサービスでカラオケを2、3曲歌う。少し無理をしても声を出している。
  - 1、なるべく悲観的にならないようにしている。
- (石原勝宣)

幼い頃から虚弱体質で20歳の時、肺結核のため3年間療養生活を過ごしました。その後、保育園に勤め、53歳で左乳癌、3年後右は胃癌の手術を受けました。健康法は食事、睡眠、運動(歩く)に気をつけています。朝、昼の食事作りは生協を利用し食材を購入し、楽しみながら作り食べています。毎週日曜日は、辻堂の教会へ通い、礼拝を守り、友人と昼食を共にし、絵画を楽しんでいます。年10回おもちの広場の依頼があり、友人の協力を得て、乳幼児とその家族に出会い元気をいただいています。  
(糸野仔至子)

私は大正11年生まれで今年94歳になりました。特別な健康法といった事はしていませんが生まれつき丈夫であったので自然に歳をとりました。考えると嫌いなものはなく何でも食べていました。戦争もありましたので食料は少なくて野菜は畑を一生懸命に作りました。なんといっても健康には食事が一番大事だと思います。野菜、海藻、魚、肉なんでも平均して食べることが好き嫌いなく食べることが大事だと思います。  
(花岡志津子)

健康法はいろいろ耳に入ってきますがいざ実行に移すとすると1人では続かないものです。以前はフォークダンスやレクリエーションダンスに参加していましたが現在は行っておりません。最近COCOたかくらでは全員で3時ごろライフサポーターの亀井さんや本多さんのご指導のもと、上半身の運動をすることになり、これは続けられると感謝いたします。  
(板橋富美子)

10年前、大病した時「命あつての物種」と言う先代の言葉を痛感し、以降は「健康第一」の生活をしなければと心がけている。それでは何をしているか?と聞かれると「はた」と困ってしまう。特別な事はしていないからである。強いてあげれば

- 1、昼寝・早起き
- 1、疲れすぎないようにする
- 1、三度の食事はしっかりとる
- 1、早め早めの治療対策
- 1、自然体での生活

そんなところであろうか。  
(熊澤淑子)

とても辛い時は普通に「平気!」とちょっと辛くてもこれくらいなら大丈夫。「楽しい」と笑顔で普通なら「うれしいこと!」「幸せ!」。ちょっと嬉しい時は「ラッキー!」「みんなと嬉しさ共有!」。嬉しい時は「誰かのおかげと感謝する」。とても嬉しい時は皆に話して控えめに喜ぶ。心の健康が一番大事と決めています。後は自業自得の「Let it be!」  
(本多洋子)

「継続は力なり」兄3人からこの言葉をよく聞かされました。健康は日々の積み重ねだと思います。私は座ってスクワット、うつぶせブリッジ、お尻の上げ下げ、足の上げ下げ、そして片足立ちの1分間ながらトレーニング、毎日の散歩を通して背中、足の付け根、ふくらはぎ、お腹、お尻の筋肉を鍛えています。83歳まで太極拳、ストレッチを毎週やっていました。体力が弱くなり、その後は散歩も体操もせず、足が悪く長歩きはダメです。最近(85歳)つかまって踵を上げ20教える程度を心がけています。  
(田中八重子)

日ごろは地域で行う軽いスポーツ講習会や対抗試合にボランティアを兼ねて参加しています。職場では肩こりや腰痛、膝痛の方々がいるので、たまたまテレビで紹介があった(自分でできる筋膜リリース)武井平氏の本を購入し無理なくできる筋膜リリース運動を3時のお茶の頃集まって実施しています。運動の時は皆真剣にやっていますが、それが終わってからのペチャクチャを楽しみ心身のリラックスをしています。  
(ライフサポーター 亀井里江子)

## 新座 ワークショップ



### 高齢者グループリビングの社会的普及のための 実践的調査研究報告会を開催しました！

3月4日土曜日にNPO法人暮らしネット・えん主催、グループリビング運営協議会・慶應義塾大学SFC研究所地域協働・ラボ共催、公益財団法人JKA後援で「新座ワークショップ 高齢者グループリビングの社会的普及に向けた実践的調査研究報告会」を埼玉県新座市のグループリビングえんの森で開催しました。スケジュールは下表のように行われました。

参加者は総勢41名で、グループリビング運営者や、ボランティア、居住者、グループリビングを作りたい人、グループリビングに興味のある人、研究者が集まりました。

グループリビング運営協議会会員の研究者や実践者8人が首都圏、関西圏を中心に18ヶ所の高齢者小規模共同居住の運営者と潜在的運営者を対象に昨年9月から今年3月まで調査を行い、その成果を発表しました。

今回、調査対象とした高齢者小規模共同居住11件は、どれもたいへん魅力的なものでした。これらの事例は多様な運営形態を持つものであり、1つの類型にまとめることはできません。各運営者が自分たちの理念のもとに、既存事業との関係、土地や建物の手当て、地域ニーズの把握、社会資源の活用などの組み合わせの中から、それぞれの独自のスタイルを作り出してきたからだと思います。また小規模共同居住の潜在的運営者7件も、地域のニーズを汲みながら様々な活動を展開しており、様々な可能性を感じました。

この調査は3年計画で実施する予定であり、今年度はその1年目にあたります。来年度以降は対象事例を全国に広げるとともに、高齢者グループリビングの実現のためのいくつかのモデルを提示することをめざして、調査の視点を明確にしていきたいと考えています。

### ～NPO会員の募集～きっと人それぞれに出来る大切な一歩があるはず！

COCO湘南の活動にいろいろなかたちでのご参加とご支援をお待ちしています。

#### ●会員になってくださる方

正会員：個人入会金 ¥5,000 (年会費1口 ¥5,000)  
          団体入会金 ¥10,000(年会費1口 ¥10,000)

賛助会員：個人年会費 ¥2,000 (入会金不用)  
          団体年会費 ¥5,000 (入会金不用)

#### ●ご寄付くださる方

COCO湘南の活動の費用など、資金面等で  
応援してくださる方

- ★特典 ①会報の送付  
          ②サロンコンサートなど行事の案内  
          ③ゲストルームの利用



## 報告会スケジュール

時間	内容	発表者等
13:30	開場	
13:30 ~ 13:50	えんの森見学会	
13:50 ~ 14:00	開会の挨拶	NPO 法人暮らしネット・えん 代表 小島 美里
14:00 ~ 14:05	調査概要説明	慶應義塾大学 SFC 研究所 上席所員 土井原奈津江
14:05 ~ 14:15	調査報告 1	慶應義塾大学大学院社会学研究科後期博士課程 近兼 路子
14:15 ~ 14:25	調査報告 2	立教大学大学院社会学研究科博士前期課程 林 和秀
14:25 ~ 14:40	調査報告 3	慶應義塾大学 SFC 研究所 上席所員 土井原奈津江
14:40 ~ 14:50	調査報告 4	神戸山手女子短期大学生活学科 准教授 中西 眞弓
14:50 ~ 15:05	調査報告 5	兵庫県立福祉のまちづくり研究所 研究員 宮野 順子
15:05 ~ 15:25	ティータイム	
15:25 ~ 16:55	パネルディスカッション	慶應義塾大学総合政策学部 教授 大江 守之 神戸女子大学名誉教授 上野 勝代 NPO 法人暮らしネット・えん 代表 小島 美里 その他 調査報告者
16:55 ~ 17:00	閉会の挨拶	小島 美里
17:00	閉会	

この報告会の記録と調査研究の成果を報告書にまとめました。報告書をご希望の方はグループリビング運営協議会の土井原(natsue@sfc.keio.ac.jp)までご連絡ください。



入居者募集中

COCOたかくら 1名

問合せ先 TEL 0466-46-4976

### 編集後記

「私の健康法」を読み、COCO湘南のみなさんの元気の秘訣を知ることができました。生活のリズムを大切にして、食事に気を付け、自分なりの方法で体を動かし、そして趣味を持ち、人とふれあう、などみなさんそれぞれ自分に合った方法で健康に気を使っているのわかりました。見習って長生きしたいと思います。(な)

編集者\* 西條節子  
大江守之  
熊澤淑子  
竹内碩子  
青木静恵  
土井原奈津江