



**COCO**  
Community & Cooperative

No.57

2024年1月1日  
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 / 小川泰子

COCO湘南のHP



# 謹賀新年

2024年度の社会保障制度改正の  
厳しい現実の中で考える、  
「生き方・死に方」

NPO法人COCO湘南  
理事長 小川泰子



2024年度は介護保険制度の改正とともに、介護保険、障がい福祉、医療の診療報酬等の社会保障制度が大きく変わります。その改正は、私たち一人ひとりのいのちと暮らしに大きくダメージを与えるものと懸念されるものです。

「保険料を払っているのにサービスを使えないの？」

「要介護度で支援を制限されたり、切り捨てられたり、どうやつて今日を生きるの？」

「働く人がいなくて、誰が福祉サービス支援を担うの？」

「介護事業者が倒産しているけど、大丈夫？」

2000年にスタートした介護保険制度は23年目を迎え、当初の高い理念はどこかに吹っ飛び、介護の社会化はまた遠くなつた。

一方、若い世代の「生きる」を保障することも後退し、日本の次世代はこの国で教育を受けること、働くこと、社会の一員として参加と責任を考え行動することを選ぶことが難しい状況になつた。海外で暮らすことを考える若者が増えている。一体、この国は何を一番大切にしているのだろうか？

ある人が「今だけ、カネだけ、自分だけ」と。2011年3月11日の東日本大震災の被災者の怒りの声です。そして、その声は自分たちの今の日常にも誰もが感じている不安であると思います。

今、国は「重層型支援」「地域共生社会の実現」「全世代型社会」「地域包括ケアシステム」等々、多くの言葉を社会保障事業計画の中に書き込んでいます。しかし、その一つ一つは私たちの日常ではごくごく当たり前に大切にしていることであり、他者への思いやりを忘れる事はない。生活の現場では常にあることだから。だが、これらが制度化されるとなぜか、暮らし難く、他者への思いによそよそしくなり、かえって関係性が薄くなっている気がするのです。

こうした社会状況下、「自立と共生」を自分たちの死生観として、グループリビングCOCO湘南台も四半世紀を迎える。開設1999年の状況とは居住者もさらに暮らし方が変わり、「自立の共生」の住まい方の見直しは避けられなくなってきた。

さあ、2024年度以降のNPO法人COCO湘南の事業に向け、2023年度一年議論してきた課題を整理し、2024年度は「住まい・住まい方」を居住者とともに描きたいと考えている。21世紀型サロン長屋なんていいかも。

## 私と女流展

居住者 熊澤淑子

11月28日、今年の女流展への出品作品がやっとできあがった。

「女流展というものを江見さんという人がやっているから、君も出してごらん。50号を3枚出せばよい。」とある先生からの突然の話。

当時の私にとっては、初めてのことであり、大変な仕事であったが、一生懸命描いて、大磯から横浜の会場まで、タクシーで運んだ。当時美術運送など便利なものがあることなど全く知らなかったのだから。

その作品が入賞した!! 驚いた! 喜んだ! 友達もみんなで喜んでくれた! 昭和43年2月冬のことである。

会員の方々は皆さまでも親切でグループ展に誘ってくださった。私が36歳、今から56年前のことである。それ故に、絵画生活の原点であり、小関先生も江見先生も私にとっては、大切な大恩ある先生であった。



## 日々の感謝を忘れずに過ごしたい!

居住者 熊坂美冬

季節が変わり、涼しくなってきたらやろうと思っていたことが、急な寒暖差でてんやわんやし「食欲の秋」だけ実践できております。熊坂です。

湘南台まつり等、行事がたくさんあるこの地域で、毎日楽しく過ごしています。なかに用事がないと動けない出不精にはありがたい限りです。

COCO湘南台でも、講演会やお食事会など、住人の皆様と交流しながらお食事を頂けるといった催しものにも誘っていただき、見聞を深めながらお話を出来るのがとても嬉しい、ためになります。

やっとこさ地理に慣れてきて、野菜を買うならここ、お惣菜はそこが安いと、ひとりでも何とかやりくりできるようになりましたが、COCO湘南のスタッフさん達がつくってくださる料理よりはまだまだ美味しくできません。健康的な食事をいつもありがとうございます。

また、住民の皆様から頂けるお土産や温かな気遣いのおかけで、最近の寒さにも負けずに生きております。日々の感謝を忘れずに過ごしたいと思う次第です。



筆者作品

## さよなら パンチとメメ

居住者 大沼好子

今年は、とても悲しい年になりました。3月にパンチ君19才7ヶ月、メメちゃん、23才9ヶ月で虹の橋を渡りました。前年の12月頃から腎臓病の症状が現れはじめ獣医さんにみてもらっていたのですが、最後の時を迎えてしました。ここ数年は私が先に逝ってしまったらということが頭からはなれず、パンチとメメを看取るまでは元気でなければと思う日々でした。そんな私を察していたのでしょうか。相次いで逝ってしまいました。看取ることができてほっとしたのも事実ですが、月日が経つほど寂しさを感じています。



## 居住者の生活・スタッフの紹介

### シーズー犬ココのママの思い出と最近の生活

居住者 高城早苗

私はシーズー犬の西條ココです。それは何年も前のこと思いがけずママの目に留まって生後三ヶ月の時、COCO湘南台に来ました。

自称八方美人のママはユーモアがあって、それは、それは、たくさんのお友達が訪ねて来られると、ココも同席して可愛がってもらいました。それから時が過ぎて突然悲しいことが起きました。あの時から2年が過ぎようとしています。ママは虹の橋を渡って天に召されたのです。いつもいつも「ココを連れて行くよ。一緒だよ。」と言っていたのに果たせなかった。思い出は数えきれないほどあるけれど、広い庭にはたくさんのお花が咲いていて果樹もあった。そのままの芝生でボール投げやママの帽子投げをして遊んだ。一面に雪の積もった日は冷たくて歩けないので帽子投げは中止になったのです。

ママはもうCOCO湘南台には居ない。でもどこか近くに隠れているような気がする。COCO湘南台のお仲間が声をかけて可愛がってくれるので幸せです。

ココはもうすぐ13歳になります。優しく、時には厳しい獣医さんに何かとお世話になる日々です。診療の日には必ず「太っちゃダメよ。」と言われています。苦手な薬も飲んでいます。それでもめげず頑張っているところです。

COCO湘南台の思いやりのある優しいお仲間と共に元気に暮らしています。



## 私の一日

ライフサポーター 亀井里江子

「おはようございます。体調はどうですか? ごみはありますか? 今日もよろしくお願いします。」の声かけから始まります。もともと声量があるので、私が出勤すると、部屋中に響きわたってしまいます。内緒話のできない私は、一階、二階をめぐり、挨拶の他によもやま話をし、昨日の出来事やテレビの話をします。一人ひとりの声の出し方、顔色や動作など体調の良しあしを見逃さないように心がけています。



## 湘南台の素敵なおトコロを探訪中

居住者 波木敏子

2023年5月にCOCO湘南台に入居し、だいぶこの地域にも慣れてきましたので、近くの飲食店を訪ねてみたりしています。

プライスの信号を渡ったところにあるラーメン屋「西輝家」は初めて行った時に男性や学生さんばかりで入る勇気が出ませんでしたが、二度目に行った時はそれほど人がいなかったので、入ることができました。

湘南台文化センター近くの「ペピタライオン」は、パスタが美味しいかったです。先日、お友達が来た時に行った湘南台駅東口の「Relax食堂」は、手頃な値段の美味しいランチがいただけました。雰囲気もとても良かったので、オススメです。探求心、好奇心をもって、これからも湘南台の街の素敵なおトコロを見つけてみたいと思います。



## よろしくお願いします!

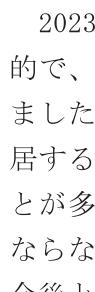
事務局 森田いづみ

昨年12月に前任者から事務引継ぎをしましたが、まだまだ仕事の進め方が上手くいかず、小川理事長や土井副理事長の助けをいただきながら、どうにかこなしている状況です。

50才を過ぎてから急激に老眼が進行してきたり、物覚えが悪くなったり、年齢を感じることが多いのですが、COCOの住人の方に言わせると「50なんて、まだまだ若いじゃない!」となるので(笑)、老け込まずに頑張ろうと思っています。



小4息子



ママ

2023年5月に高校の1つ下の後輩がガンで亡くなつたことがとても衝撃的で、平均余命の半分はもう過ぎてしまつているんだなあと考えさせられました。実家の父が夏に体調を崩し、外出が困難になつてしまつたり、同居する義父母も高齢になって車の運転を卒業したり、体の不調を訴えることが多くなつたりといった状況に対しても、対処法など考えなければならなくなつてきてます。住人の皆さんのお知恵などもいただきながら、今後ともCOCO湘南で微力ながらお役に立てればと思っています。

10月15日

## 小山明子氏講演会

講演会開始前には、COCO湘南台1階アトリエにて小山さんを囲んで秋のお弁当をいただきながら、歓談を楽しみました。

講演では、小山さんがカバーガールから松竹にスカウトされて20才で芸能界デビューした当時の話から、大島渚監督と結婚し、介護生活を経た現在の生活の様子を語ってくださいました。



大島監督は脳出血で倒れた後、身の回りのことができなくなってしまったことを自覚し、「ありがとう。すみません。」と必ず周りの人に言っていたそうです。入院生活では、個室や特別室などを利用するにあたって、経済的な大変さを感じたこともあったそうです。

小山さんご自身は、乳がん、心臓バイパス手術、脊柱管狭窄症、肺炎など様々な病気を経験してきたそうですが、「年をとったら、どこか痛いのは当たり前」と悲観的に考えないようにしているとのこと。最近は「感謝する・興味を持つ・工夫する・好奇心を持つ・転ばない（骨折しない）」の「か・き・く・け・こ」を心がけていらっしゃるそうです。

また、名作『戦場のメリークリスマス』のキャスティングについて、ビートたけしが演じた役には当初勝新太郎が、坂本龍一が演じた役には三浦友和が候補になっていたという裏話も教えてくださいました。

7月8日

## バーベキュー

たいへん暑い日でした。室内組と屋外組に分かれてバーベキューをおこないました。居住者、スタッフ、役員が参加しました。



7月14日

## お茶会



COCO湘南台食堂で、お茶会をおこないました。居住者、スタッフ、役員が集まり、お弁当をいただいた後、居住者の点てたお茶を楽しみました。

9月28日

## 韓国YWCA視察

韓国YWCA 10名がグループリビングの設立の経緯や住まいの考え方、暮らし方、サービス提供方法などを学ぶために来訪されました。



## ～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

### 編集後記

2021年に日本に孤立・孤独対策担当大臣が誕生したことをご存知でしょうか。2022年におこなわれた“孤独・孤立に関する実態調査”的結果、日本人の約40%、3人に1人が孤独であることがわかりました。孤独感があると回答した人のなかでも「一人暮らし」は高い割合を占めていました。孤独と健康の関連について世界中で様々な研究がありますが、多くの研究は、社会的結びつきが弱い人よりも、社会的環境にしっかりと組み込まれている人の方が健康であることが示されています。社会的接触が人の生命に及ぼすリスク効果は、喫煙、飲酒、運動習慣といった他の生活習慣要因のリスク効果を上回ると言われています。グループリビングの暮らしは孤独対策になるため、健康につながっていると言えるでしょう。（な）

\*編集\*  
小川泰子  
土井原奈津江  
森田いづみ