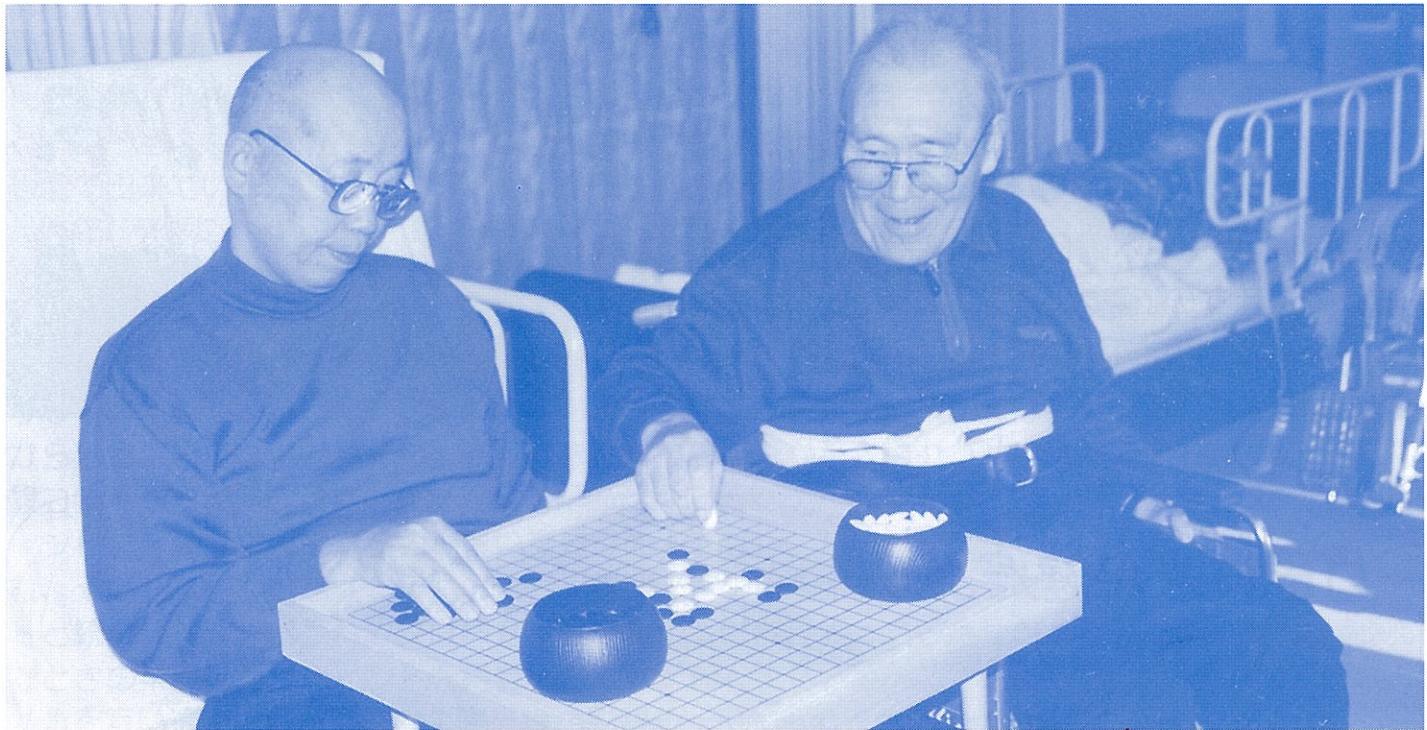


安心して暮らせる在宅生活を支援します！



福祉公社だより

財団法人 江別市在宅福祉サービス公社／所在地 江別市大麻沢町5番地の6



利用者がしっかりしなければ



理事長 忍 博 次

洋服や身の回りのものは殆ど配偶者に頼りっきりで自分で買ったことはありませんでした。だから買い物は億劫だし、商品の知識などまるきりありません。少し上手だと思っているのは安い料金でうまいお酒と感じのよいサービスを提供してくれる居酒屋さんを探すことぐらいです。いまの社会はいろんな商品やサービスを上手に選んで、お金を有効に使わなければ幸福になれないなと考えるものの、歳をとると思うようになります。こんな消費者ばかりだと企業は消費者を甘くみて、良い品物を提供する努力などしなくなるでしょう。

社会福祉はこれから市場システムを導入してサービスの競争が始まるといいます。競争が公正に行われ、質の良いサービスが提供されるためには利用者（消費者）の合理的行動（適切な選択）によって、受給関係が調節される「見えざる神の手」に委ねる事になるのでしょう。しかし福祉サービスは普通の商品と違って、中身がよく分からぬのが普通です。市場弱者にならないためには福祉情報を勉強して上手にサービスを選択し利用しなければなりません。もちろん自己決定の弱い人のためには権利擁護制度で支えなければなりません。個人の生活はもとより、社会福祉もこれからは利口な消費者が増えていかなければ向上していかなくなる時代になると思うのです。

いきいきサークル紹介

明るく、楽しく、前向きに

琴生流大正琴菊八重大麻サークル



お稽古していますよ。」と代表の佐藤さん。施設の慰問もされるそうです。

月2回第2・4木曜日午後1時30分から3時まで稽古していますので、大正琴に興味のある方は、佐藤真子さん（江別市大麻栄町29-2 TEL387-2436）に問い合わせてください。

菊八重サークルは平成8年7月に大麻東地区センターで誕生しました。その後、平成9年11月からいきいきセンターに移り現在に至っています。「大正琴といいますと演歌と思われがちですが、童謡、民謡、クラシック、ポピュラーなどいろいろ弾いて楽しむことができます。目で見て頭で考え、両手を使って弾きますのでリハビリにもなります。サークルのみんなでいつも楽しく



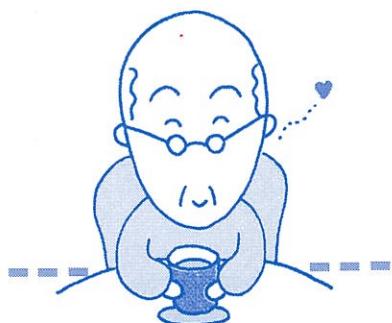
いきいき保健だより

どうしてお年寄りは脱水になりやすいの？

お年寄りが脱水状態になると、体力がないため重症化しやすく、命を落とすこともあります。その原因の一つにもともと体の中に水分が少ないことがあります。大人の体重の約60%が水分ですが、お年寄りは約55%と、年齢とともに水分量が減少します。

水がなくなった時、体内に蓄積されていた水を出してくれる組織は筋肉なのです。若い人が水を飲まなくとも脱水症を起こしにくいのは筋肉から水が余計に出てくるからなのです。ところが、筋肉の少ないお年寄りや赤ちゃんは水の補給が止ると簡単に脱水を起こしてしまうのです。

また、お年寄りは喉の渴きを感じにくく、食事の量も少なくなりがちです。水分は一日1,300ml～1,500ml（カップ5杯位）はとるようにしましょう。若い頃からあまり水を飲まなかつた人が一番脱水症を起こしやすいと言われています。食事の前後にお茶や牛乳、ジュースなどを飲む生活習慣を今から身につけておきましょう。



南十字星が輝くオーストラリアを訪ねて

事務局庶務係長 西脇 昭夫

この度は貴重な広報誌面にも関わらず、個人的な旅行談話を掲載して頂くとのことで大変恐縮の思いです。

私くしは、未だ異国地を踏みしめたことはなく、昨年、銀婚式を迎え記念の旅行先に、可愛いコアラに会えて南十字星が輝き面積が日本の22倍もある南半球の大陸オーストラリアを妻と選びました。

昨年7月2日の夜に成田を出発し、9時間後に日本と1時間時差のあるシドニーへ翌朝無事着いたのですが、着いた途端私たちはオーストラリアならではの奇異な現象の幾つかに出くわすことになったのです。その一つは、紫外線がシドニーでは日本の3倍、千キロ北のブリスベンでは何と5倍の量が常時降り注いでおり、サングラスなしでは太陽の方向をまともに見られません。二つ目は、何と朝日が北東方向から出るのです。三つ目は、排水の渦が北半球とは逆に右回りで流れいくこと。四つ目は、公園や街路の木々の枝が伸ばし放題であること。五つ目は、何処迄行っても大地が岩盤で出来ていること等々、日本とは違うこれらの現象が都市構造に影響を与えているのです。

昨年、建国215年を迎える2,000年のシドニーオリンピックに向け道路や会場の建設が急ピッチで進められており、その道路建設で気が付いたことは、地盤が砂岩で出来ているため岩を削りアスファルトを流すだけで済むのです。トンネル工事は削岩機で岩をくり抜くだけで壁面は荒削りのままです。高速道路の建設もオリンピックに間に合うのか心配な程ですが、降水量が少なく地盤がしっかりしているため進捗率がとても早いことです。この国には火山帯がなく地震も発生しないことから建物建設では地階部分の岩をくり抜き、後は煉瓦や石を積むだけで耐震構造も必要がなく、建設コストも安く完成までのスピードも早いことです。

シドニー湾は東海岸からの細長い複雑な内海をなし、ハーバーブリッジはその湾を跨いで架けられ、その側に艶やかなオペラハウスが一際観光客の目を引いており、隣にミセスマッコリーポイントと続きます。オペラハウスは貝を模したものとばかり思っていましたが、実はミカンの皮を剥いたときの半円の形からヒントを得たそうです。白く見える屋根はすべて15センチ程の筋の入ったタイルを互い違いに貼ってあり太陽光線の影響で一日七色に変化して見えるとのことです。

初日の夜は2階建てオープンバスで繁華街や湾を一望できる高台へのナイトドライブと洒落込み、この高台から目を夜空に向けると南十字星や江別では夏に地平線上に現れるさそり座が頭上に輝きそれは感動ものです。このドライブで気付いたことですが、冒頭街路樹の枝が伸びていることに触れましたが、この街路樹の枝がオープンバスの2階の人の顔面を直撃するのです。日本だと危険防止との理由から即枝払いされるところですが、この国はちと違います。又、住宅の窓には殆どカーテンがなく2階建てバスからは家の中が丸見えで、室内の照明はどの家も薄暗いのです。理由はシドニーでは美しい夜景を眺めながら家族の団らんを過ごすことが習慣になっているため、眺めを遮るカーテンは閉めず、照明が薄暗いのは白色光は白人の目の構造上眩し過ぎるからだそうです。

2日目の夜はシドニー湾ディナーカルーズを楽しみながら船上からライトアップされたシドニー湾や高層ビルの美しい夜景を堪能することができました。

この国では、個人の責任と義務が強く求められ、交通ルールでも決して歩行者優先ではありません。信号機も日本と違い車から見やすい低い位置に取り付けられています。街を散歩していた時のことですが、いつまで経っても歩行者用信号が青になりません。よく見ると歩行者用の信号機はボタンを押さない限り信号が変わらないのです。歩行者が交通事故に遭っても車と歩行者が対等に過失度をチェックされるのです。又、街路樹が倒れて被害に遭っても、一方的に道路管理者の責任とはならないなど、日本とは随分違いがあるようです。常に自らが身を守ることの義務づけを徹底した国なのです。

(次頁へつづく)

4日目に飛行機でシドニーから約千キロ北の都市ブリスベンに行きオーストラリアンワールシェッドでコアラやフラビーなどの有袋類や羊の飼育場を見学、動物の飼育方法で気付いたことは、神経質なコアラなどは別として、5日目に見学したカランビン野鳥園でもそうですが広い柵の中で動物が放し飼いされ、見学者が動物に直接触れられることです。この大陸には太古以来大型の肉食獣が生息していなかったことで、動物達は人を恐れず性質が実にあつとりしています。

7月はオーストラリアの季節では初冬ですが、ブルーマウンテン国立公園や街中の木々はユーカリの木など冬でも葉を落とすことのない照葉樹が多く、ユーカリは600種もあり、この内コアラが好むものは約30種程度です。

リゾート地のゴールドコーストや移動中の車窓からよく目にするのが遊園地です。休日のゴールドコーストの遊園地ではお年寄り夫婦、家族連れ、恋人同士が多く訪れており、オーストラリアの人たちは家族と過ごす時間をとても大切にします。

今回の旅行でシドニーやブリスベンの街中、公園、遊園地等でカラーシャツを着こなしたお年寄り夫婦が仲睦まじく寄り添い楽しんでいる姿やジーパン姿で飾らず堂々と背筋を伸ばし街を歩く若者の姿をよく見かけ、日本との風潮の違いを感じました。オーストラリアの人は他人を干渉せず、家族との絆をとても大切にし質素な生活を崩さず、時間を気にしない国民性との印象を受け、私たち日本人も学ばなければいけないところかも知れません。開拓されて2世紀が経ったオーストラリアでは、国の発展の礎となったお年寄りが安心して余生を過ごす場所が街のそこかしこに確保されていました。社会全体があ年寄りの歩調に配慮された福祉の先進地であり、その一部分ではありますが見ることが出来ました。半年前の旅行でまとまりのない報告となりましたが、オーストラリアは機会があれば再び訪れたい口マン溢れる魅力的な国との印象が強いです。

□ ありがとうございます □ (9月~11月)

<賛助会員> (敬称略)

原田清美	2,000円	大森彪	2,000円	平原正昭	2,000円
我満則夫	2,000円	中野恵子	2,000円	武田信一	2,000円
桜井康治	2,000円	北口彰	2,000円	野地紀代	2,000円
斎藤一雄	2,000円	後藤英雄	2,000円	小玉隆	2,000円
明孝一	2,000円	嶋倉昭	2,000円	矢澤睦子	2,000円
伊藤信子	4,000円	横山昌子	2,000円	笠羽範夫	2,000円
高田末雄	2,000円	浦島忠勝	2,000円	高沢博	2,000円
中川正志	2,000円	北野智	2,000円	萩原博弥	2,000円
齊藤清司	2,000円	河内一男	2,000円	小野寺信子	6,000円
斎藤雅也	2,000円	堀内利輔	2,000円	鎌田米一	2,000円
伊東悠平	2,000円	知野辰男	2,000円	吉田要	2,000円
荻野文雄	2,000円	林仁博	2,000円	武部忠一	2,000円

○賛助会員の募集○

本事業の趣旨に賛同し、経済的な支援をしていただける個人及び団体を募集しています。

個人年会費 1□ 2,000円

法人年会費 1□ 10,000円

サービスの申込み・問い合わせ

(財)江別市在宅福祉サービス公社

〒069-0842 江別市大麻沢町5番地の6 江別市いきいきセンター内

TEL 387-5111 FAX 387-8655