

東京福祉会だより

郷音

ひびき

第75号(通刊98号)
平成28年1月発行

「響」とは「郷」の「音」と書きます。
私ども東京福祉会では、この温かなものを
大切に「心に響く葬儀」を目指しております。



今号の
エッセイ

『健康寿命の延ばし方、そして“自分らしく生きる”とは』

東京都老人総合研究所
在宅療養支援研究副部長 **大淵 修一 氏**

ワンポイント
アドバイス

“知っておきたい”ワンポイントアドバイス 葬儀における食事の意味について

新年のご挨拶／福祉会のご葬儀／練馬高松園のご紹介・求人／物故者慰霊法要 御礼とご報告、他

「東京福祉会だより(響)」は、個人会友、団体会友の皆様をはじめ都内の各福祉事務所・施設などに、配布しております。

大正8年創立



社会福祉法人 **東京福祉会**

新年のご挨拶



社会福祉法人東京福祉会

理事長 原山 陽一

平成28年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えになられたことと、心からお慶び申し上げます。社会福祉法人東京福祉会も、創立以来97回目の春を迎えることができました。これもひとえに皆様方のご支援とご指導の賜物と、心より厚く感謝申し上げます。

当会は、大正8年に財団法人助葬会として発足し、生活困窮者のための葬儀を行う全国でも数少ない社会福祉法人として、地域社会に貢献してまいりました。

100周年を目前に控え、この長い歴史の上に安閑と過ごすのではなく、より質の高いサービス提供を目指し、邁進してまいります。

近年は、身内だけ、親しい人だけでお別れをする「家族葬」のご依頼が増加しております。東京福祉会では、このことを「本当に親しかった方々と共に、ゆつたりと心を込めたお別れの時間を過ごしたい」という心の表れと受け止めております。

適正な価格であることはもちろんのこと、何よりも故人様の尊厳をお守りすること、ご家族様のお心に寄り添い、質の高い時間をご提供することを旨とし、ご奉仕してまいります。

また昨年4月には、都の第6期高齢者保健福祉計画が始まり、介護保険制度の見直しも行われております。福祉のあり方が大きく動く中で、私共の運営する特別養護老人ホームなどにおいては、引き続き地域包括ケアシステムを支える地域の中核施設として、サービスの充実に取り組んでまいります。

今年の干支は丙申（ひのえさる）です。処世術の一つとして、「見ざる、聞かざる、言わざる」という『三猿』がございますが、東京福祉会は、物事をはつきりと見極め、皆様の声をよく聴き、より良いサービスをしっかりとご提案する、そのような法人でありたいと考えております。

皆様には選ばれる法人となるべく、職員一同真摯に取り組んでまいりますので、皆様からのさらなるご支援ご鞭撻を心からお願ひ申し上げます。

心に響くご葬儀のために

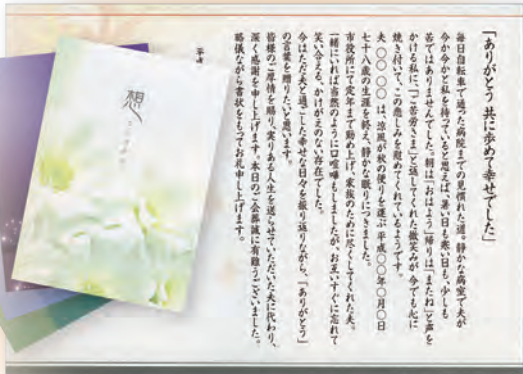
東京福祉会は、故人の尊厳をお守りし、ご遺族様の「偲ぶ心」を大切にされた葬儀をめざし、誠心誠意努めております。

また、ご参列いただいた皆様へ「感謝の心」を込めた礼状やお品物についても、従来の形式ばかりでなく、お一人お一人の想いを表すのにふさわしいサービスをご用意しております。

オリジナル会葬礼状



ひな形文例にお名前や日時を当てはめる従来式の礼状は、多くの人が使用していて間違いがないという「安心感」がある反面、故人様の人柄や皆様との絆を表すことは難しいものです。



東京福祉会が取り入れている「オリジナル会葬礼状」は、故人様のお人柄やお好きだったものに、心に残っている温かな思い出など、故人様と皆様との心の絆についてお伺いし、心を込めて綴ります。

皆様の思いのこもったオリジナル会葬礼状は、ご会葬にお越しいただいた方々から、いつまでも大事なお手元に残されているというお声をいただいております。

香典返し



ご葬儀に足を運んでいただき、また御香典を供えてくださった皆様へ、故人様に代わって感謝の心を伝える「会葬御礼品」や「香典返し」。

東京福祉会では、品のある今治タオルや高級クッキーなど、東京福祉会だからこそご用意できる様々なブランド商品を豊富に取り揃えております。

湯灌



74号『知っておきたいワンポイントアドバイス』でもご説明いたしました。故人の体を清める湯灌には、衛生的な面と来世への旅支度という宗教的な面があります。

そして何より、「長く病氣療養をしていただいた方を、最後に温かいお風呂に入れてあげたい」というご家族から故人様への思いやりの心の表れと言えるでしょう。家族葬が増えている今日だからこそ、故人様と向き合える時間が多くなり、湯灌をお選びになる方が多くなっております。無宗教式のご葬儀の場合など、湯灌をお別れの儀式とし、皆様で旅立ちのお手伝いをなさるご葬儀様もいらっしゃいます。

この他、明瞭な料金体系やお見積書、宿泊施設完備の直営斎場を整え、職員も月に一回事例研究を行い、対価を超えたところにある、いたわりの心とホスピタリティの精神を磨いております。ご葬儀について不明な点、不安なことがございましたら東京福祉会までいつでもご相談ください。

お申込み・お問い合わせ

社会福祉法人 東京福祉会 渉外部会友事務局

☎0120-00-5677 (受付時間 9:00~16:00)

健康寿命の延ばし方、

そして自分らしく生きるとは

東京都老人総合研究所 在宅療養支援研究副部長 大淵 修一



プロフィール

国立療養所東京病院付属
リハビリテーション学院卒業
理学療法士
専門理学療法士
(基礎理学療法、生活環境支援理学療法)
介護予防認定理学療法士
北里大学医療衛生学部助教授を経て、平成
15年度より東京都老人総合研究所介護予
防緊急対策室長。平成21年度に研究所名改
め、東京都健康長寿医療センター研究所。現
在、同研究所、在宅療養支援、高齢者健康増
進事業支援、健康増進センター研究副部長
専門領域は、理学療法学、老年学、リハビリ
テーション医学

<主な著書>
「健康寿命の延ばし方」中央公論新社
「家族みんなの介護予防運動マニュアル」
財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団
「絵を見てできる介護予防」法研(編著)

人

類の歴史の中でこの50年は少
し変わった時代である。それま
で長きにわたって鮭が川を遡上して
命を子に託すと命を終えるように、
人間も子どもが一人前になるのを見
届けるようにして命は尽きてきた。
しかし、この50年は、人々はあたかも
死ぬことを忘れてしまったかのよう
に、毎年平均寿命の記録を更新して
いる。これに呼応するかのように長生
きしたいに、元気だ、という言葉が足
されるようになってきた。これがいわ
ゆる健康寿命である。

健

康寿命を延ばすために過去の
養生訓を説く人がいるが、先
に示したように私たちは過去の養生
訓にはない、新しい世界に住んでいる

のであり、健康寿命のための養生訓
は今を生きる人の研究から導き出さ
なければならない。例えば栄養制
限の重要性を説く、腹八分目は医者
いらずという言葉があるが、健康寿
命を延ばすためには高齢期に不足し
がちなたんぱく質をしっかりと摂ること
が大事なのである。奇異な感じかもし
れないが、昔の養生訓には、おそらく
一人でごはんを食べてもおいしくない
という現代の高齢者に特有の生活活
が反映されていないのである。また老
化学説の一つに消耗説というものがあ
る。体には生きるために必要な要素
が備わっていて、長く生きれば生きる
ほど必要な要素が消耗してしまつと
いう考えだ。この考えに基づくと歳を
とつてから体を鍛えるなどは、必要な

要素を早く使い切ってしまうので百
害あって一利無しという事になるが、
実際には体に残されている予備力を
呼び起こすために体を鍛えることが
重要である。このように健康寿命を延
ばすためには今までの養生訓を疑っ
てかかる必要がある。

さ

て、前置きは長くなったが私
が皆さんに伝えたい最初の健
康寿命を延ばすためのメッセージは、
まず歳をとることイコール衰えてし
まうという概念を疑って欲しい。確か
に、人の名前を覚えたり、判断のス
ピードは加齢と共に衰えたりしてい
くが、むしろ無駄なことを記憶しな
くて良くなったためか、加齢と共に物
事の本質が見えやすくなることを経

験するのではないか。これを心理学で
は結晶性記憶と呼ぶが、物事の本質
を見極め命名する能力とでも言うべ
き結晶性記憶は衰えるどころか、加
齢と共に開花されていく。私がこんな
事を言うのは、皆さんを調子良くお
だてようというわけでは無い。健康寿
命を延伸するための養生訓では、で
きなくなることに着目するのでは無
く、できる事に着目する事を勧めた
いからだ。できないことを悩んでも一
生、ちよつとでもできるものを探すの
も一生なのだ。

それは精神がしっかりしているから
で、認知症になってしまえば、それも
無理と考えるかも知れない。しかし認
知症であっても学習する能力がある
ことは是非知って欲しい。私たちが考

えるように記憶はできなくても、その意味やその言葉の暖かさを覚えることはできる。寝たきりでなにもしゃべれなくなったらそれは違うと言う人もいるかも知れない。しかし、全くしゃべれず動けずでも家族の要になつていく人もいる。この人がいるから家族がまとまっていると話してくれた家族は一つや二つではない。この例は、もし本人が学べないとしても、家族が学んだり、社会が学んだりすることを示す。

わ

たしは高齢者の研究をすると共にリハビリの専門家として障害を持つ皆さんとおつきあひしてきた。指一本無くただだけで悲嘆に暮れる人もいれば、全身が麻痺した人でも100%の笑顔で私は健康ですと答えてくれる人もいる。障害の多寡が幸せを決めるのでは無く、自分の良いところを見つけ糧にできるかどうかの違いなのである。健康寿命を延ばしたい皆さんは、足が痛いとか、気分が優れないとかできないところを探すのではなく、足が痛くても15分ずつ休みながらすればこんな事もできるとか、気分が優れない日は思いつきり休むけど、少し調子が良くなったから少し動くようにすれば気分のコントロールができると言ったよ

うに、衰えも楽しめるようになって欲しい。つまり健康寿命の延伸のための養生訓とはプラスの面を見つめる達人になることである。

し

かいつねにプラスを見続けなければいけないとされると疲れてしまうかもしれない。確かに個人の努力には限界がある。そのとき助けになるのが、まわりからの温かい承認だ。離脱理論と呼ばれるが、高齢者が社会から引退したり、生活のプラスの面を見つげにくくなつてしまうのは、社会がそれを求めていないことの裏返しという事もある。元気ががんばっている人がいても社会が無視をしているのであれば長続きはしない。先にも述べたように歳をとると言うことは子どもに戻ると言うことでは無く、進化していくのだ。大人力が高い高齢者であれば高齢者であるほど、社会の期待を敏感に察知して病気がちで虚弱な高齢者を演じようとしてしまう。閉じこもりを高齢期の、あまえや退行現象で説明しようとする人もいるが、優れた高齢者だからこそ社会の無関心を敏感に察知して閉じこもりとするのだ。だから、社会も変わらなければいけない。高齢者に必要なのは老後の生活の保障ではない、高齢者にたいする社会人とし

ての期待なのだ。高齢者という支えるという言葉で社会的に語られるが、それではダメで、活かすという言葉で語られるようにならない。

将来、暴走老人や閉じこもり老人と呼ばれることを恐れるのであれば、いまから高齢者への期待を発信しなければいけない。たとえば、学校では慢性的な人手不足で情緒障害児にもっと関わりたいと思っても関われない。たとえば、共稼ぎの夫婦で、子どもが勉強している横に寄り添ってあげられない。たとえば送り迎えがあれば就職できる障害児がいるのに諦めている。たとえば、一人で寂しくて孤独に耐えている人がいる。などなど、社会にはいろいろ高齢者が活かされる場はあるはずだ。もちろん高齢期にできないことをリストアップすればきりが無いが、これもプラス思考だ。0より1がいいのだし、動き始めればさらに具体的になつてくる。できないことがわかるだけでもいい。

最

後に、自分らしく生きると言うこと。長年生きてきたのだから、今更自分らしく生きるもなにもないと考えがちだが、改めて自分にとっての自分らしく生きるとは何かと尋ねられて答えるのは難しい。壮年

期には自分らしく生きてきたつもりでも、例えば大学を終えたら就職しなければいけない、生活の基盤を作つて家庭を持たなければいけない、中堅になったら会社に利益をもたらさなければいけないなど、社会的な拘束条件の中での自分らしさを見つけてきたのだ。しかし、高齢期に入つてこうした社会的な拘束条件から解放されて、真の自分らしさを問われると困つてしまう。まさに一から自分で作り上げなければいけないのである。私自身も自分らしいとは何かに答えられないように思う。もし答えられないのであれば、老年学では壮年期は役割依拠(work ethic)、高齢期は活動依拠(busy ethic)と呼ばれるが、壮年期は社会的な役割がその人らしさを作り、高齢期は、している活動がその人らしさを作ると考える。高齢期でできることを見つけて、その活動をとおして真の自分らしさとは何かを考えて欲しい。

少

しむずかしくなつた。具体的な健康寿命を延伸するための工夫については、私の著書を手にとってみて欲しい。合わせて読むと私の意図が伝わるはずだ。昔の養生訓は当てにならない。一人一人が新しい養生訓を創り出して欲しい。

練馬高松園 デイサービスのご紹介



介護保険が始まり15年が経過した今、介護サービスの幅も広がり、高齢者の地域での生活を支える体制が着実に向上しています。

当会でも、特別養護老人ホーム練馬高松園及び第2練馬高松園を運営し、更に練馬高松園では、在宅介護サービスの一つ「デイサービス」をご提供しています。

今回は、この練馬高松園デイサービスセンター(以下、高松園デイ)についてご紹介いたします。

高松園デイでは、送迎、入浴、食事、機能訓練など様々なサービスをご提供しておりますが、何よりもご利用者様お一人おひとりに、その人らしく、お過ごしただき、「笑顔」が多く生まれる、そのような施設を目指しています。

「ご利用希望の多い『入浴』では、ヒノキを使用した浴槽を使用し、お一人ずつご入浴いただく個室式を採用しています。また、お身体の不自由な方には、お風呂専用の車椅子に乗り、そのままご入浴いただける『機械浴槽』をご用意しております。

『お食事』は、練馬高松園の厨房で調理した温かい昼食を提供し、ご好評をいただいております。糖尿病や腎臓病などご病気の方、嚥下機能低下など身体の疾患に悩まれている方にも安心して召し上がっていただけるよう、個別メニューでの対応も行います。



大津美子さん来園



民謡演奏会

「笑顔」が最も生まれるのは『活動』の時間です。音楽、華道、書道など地域のボランティアさんにご協力いただき、幅広い内容を提供しています。また、敬老のお祝いや夏祭り、運動会をはじめ、新年会や忘年会などの季節行事も行って

います。時には外食なども実施し、普段とは違った環境でのお食事や景色をお楽しみいただいています。

また、認知症ケアに特化した『認知症対応型デイサービス』も同時運営しています。専門の研修を受けたスタッフが、ご利用者様にとって安心できるような環境、雰囲気作りを行い、穏やかな時間をお過ごしいただいています。

介護度の重い方や認知症の方も「笑顔」で楽しく一日をお過ごしいただけるよう、今後もスタッフ一同努力してまいります。是非一度、お気軽にご利用ください。

第2練馬高松園 介護職員(正規・パート)、ボランティア募集

第2練馬高松園では、介護職員(正規・パート)及びボランティアを募集しております。ご希望の方は、下記連絡先までお問い合わせください。

※正規職員は平成28年4月1日付採用、パート職員は随時

【お問い合わせ先】

第2練馬高松園 ☎03-5987-2333(8:30~17:30)

東京都練馬区高松2-9-19

担当/■介護職員関係 〈園長〉中村 〈副園長〉杉田

■ボランティア関係 〈相談員〉片貝

お申込み・お問い合わせ

練馬高松園デイサービスセンター 東京都練馬区高松2-9-3

☎03-3926-3026 (受付時間 8:30~17:30) 担当:富澤、京須

物故者慰霊法要 御礼と報告



去る10月30日に練馬区の江古田斎場、11月11日には国立市のホール多摩国立におきまして、聖恩山霊園納骨物故者永代慰霊法要を執り行いました。

聖恩山霊園堀内是長導師の読経のもと、各福祉事務所と各施設の皆様にご参列いただき、そして当会からも理事長を始め役員、職員が参列いたしました。

江古田斎場は、東京都福祉保健局理事の黒田祥之様、ホール多摩国立では、東京都福祉保健局生活福祉部保護課長の新内康文様に御丁寧な御挨拶を賜りました。

慰霊法要の後にはご参列いただいた多くの方々に、納骨堂及び霊安室などの設備を見学していただき

ました。様々なご質問があり、当会の事業へのご理解を一層深めていただけたのではないかと思います。

参列された方々の故人様をお送りされた思いが感じられ、ご案内をさせていただいた私共も改めて気の引き締まる思いでありました。

各福祉事務所、各施設の皆様より託された御霊を、心を込めてお守りしていく所存でございます。

御関係の皆様におきましては、ご多忙とは存じますが、今後とも是非、年一度の法要にご参列賜りますようお願い申し上げます。

最後となりますが、ご参列いただきました皆様方には、この場をお借りいたしまして心より御礼申し上げます。



東京福祉会
原山 陽一 理事長



東京都福祉保健局
生活福祉部保護課
新内 康文 課長



東京都福祉保健局
黒田 祥之 理事



知っておきたい ワンポイント アドバイス!

第3回

葬儀における食事の 意味について

● 通夜振る舞いの意味

お通夜の食事の席は、一般的に「お清め」や「通夜振る舞い」と呼ばれています。

この食事の席は、もともと「故人様とその親しかった方が席を交える最後の食事」「(死)穢れという日本古来の考え方から)飲食によって穢れを置いていく」という意味が有りました。

しかし時の流れと共に、弔問に来て頂いた方やお手伝い頂いた方へのお礼を込めて、故人様に代わって、喪主様がおもてなしをする席という意味合いが強くなり、現在に至ります。

● 料理の内容

昔は、隣近所、あるいは町会の方々が野菜中心の精進料理を作り、弔問客に振る舞っていました。またお寿司は巻き寿司で、握り寿司が並ぶことはなかったと言います。仏教における「不殺生戒」の教えから肉や魚を避けたと考えられています。御喪家の経済的な負担の軽減や、冷蔵庫の普及していない時代の知恵だったのかも知れません。

現在では、握り寿司を中心に煮物や天ぷら、またオードブルなど、仕出しの料理でもてなす事が多くなっています。また時代の変化に伴い、洋食を中心としたメニューや、ビュッフェスタイル・立食の形式を選択される方も、少しずつですが増えています。今後は、こういった故人様らしさやご家族様の想いを反映したお別れの席も増えていくのかも知れません。

● 陰膳

陰膳とは、現代においては故人様へお供えするお食事を指します。昔は、離れて暮らす家族の

無事や健康を願い、その人の食事も並べる習慣があり、それもまた「陰膳」と呼ばれていました。

つまり「陰膳」自体は、宗教的な意味ではなく、日本人の昔からのしきたりや慣習で用意されるものなのです。逆に、陰膳は用意しないという宗旨もあります。

最近では、故人様が生前、好物だった料理をお供えする事が多くなりました。

お通夜の場合は、故人様を偲び、大切な故人様との思い出を語り合える、皆様の想いの詰まった時間です。また、ご自身が知らなかった故人様の一面を知る事が出来るひとときでも有ります。そんな時間を、どうぞ大切にしてください。

東京福祉会提携 旬菜亭



資料請求

ご葬儀に関する詳しい資料(お得な会員制度、料金、直営斎場や納骨堂のご案内等)をご用意しています。下記連絡先までお気軽にご請求ください。

- ① 仏式祭壇のご案内
- ② 神式祭壇のご案内
- ③ キリスト式祭壇のご案内
- ④ 花祭壇のご案内
- ⑤ 道灌山会館限定
家族葬プランのご案内
- ⑥ ホール多摩国立限定
シルクフラワー祭壇のご案内
- ⑦ ご火葬のみプランのご案内
- ⑧ 葬祭のしおり
- ⑨ 直営斎場のご案内(道灌山会館)
- ⑩ 直営斎場のご案内(江古田斎場)
- ⑪ 直営斎場のご案内(ホール多摩国立)
- ⑫ 会友制度のご案内
- ⑬ エッセイ集 響の縁

お問い合わせ・お申し込み

〈電話〉 ☎0120-00-5677 東京福祉会 渉外部

〈E-mail〉 info@fukushikai.com

〈URL〉 <http://www.fukushikai.com>

東京福祉会

検索



「東京福祉会だより(響)」は再生紙を使用しています。