



「安心ノート」で自分らしい老いじたくを 高齢化社会をよくする虹の仲間（横浜市）

介護サービスの広がりによって、自分でサービスを見極め、選択できる環境が整いつつあります。しかし実際に介護が必要となった時、病気などの問題から自らの思いや希望が、上手く伝えられないといったケースも少なくないです。

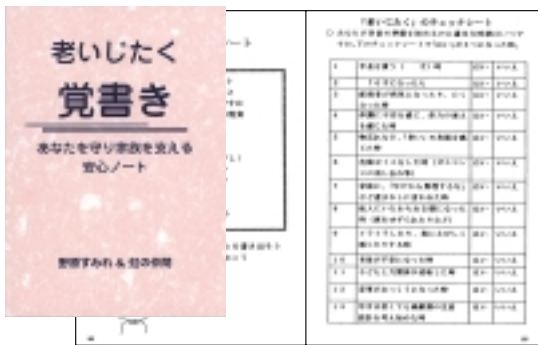
今回は、いざという時に備えて、自分が希望する介護を書き記すことのできる「老いじたく覚書き」あなたを守り家族を支える安心ノート」を出版した「高齢化社会をよくする虹の仲間」（以下、虹の仲間）の野原さん（東神奈川高齢者ショートステイセンター若草施設長）ほか、作成メンバーの皆さんにお話を伺いました。

元気なうちに「老いじたく」向かい合う

虹の仲間は昭和五十八年に発足。高齢化社会の到来に不安を抱えているだけでなく、みんなの知恵や努力、助け合いによって安心して暮らせる地域社会を目指そうと活動を開始しました。

「学習会や講演会などの活動を通じて交流を深めると同時に、介

護体験のある人たちと胸の内を語り合い、よりよい介護のあり方を考えてきました。多くの方は介護の苦労や精神的な辛さ、周囲との軋轢などに耐えながら、せいっぱいの介護をしているのです。し



大きな字、分かりやすい言葉でコンパクトにまとめられている「安心ノート」（定価900円・送料別）

かし病気になるほど頑張っても、本当にして欲しいことをしてあげられたのだろうかと悔いることもしばしばです。自分が介護を受ける立場になった時、介護者にそんな思いをさせたくない。元気なうちに老後の希望や好みを書き記し

ておいて、少しでも家族の負担や気苦労を減らしてあげることができたら。そんな思いからこのノートを作りました」と野原さん。

介護体験者五人が中心となり、二年がかりで完成したこのノート。自分の老後の生活や財産等の取扱いのほか、介護が必要になった時の希望などが、老いの初・中・後期の段階的な表になっており、項目に○×をすることで希望が簡単に表せるようになっていきます。

メンバーの徳田さんは、「記入の参考となればと、相談窓口などの社会資源情報もできるだけ多く掲載しました。また、『生活の上で心がけておくこと』や『一人暮らしになった時の知恵』など、納得できる老後を実現するための生活の工夫や『介護体験喜怒哀楽』『元気がでる一言アドバイス』など、介護の負担を軽減するために役立つ情報を、自分たちの体験を紹介しながらまとめています。自分の望む豊かな老後探だけでなく、ノートがきっかけとなり、家族と語り合う機会が増え、頑張らない介護が広がって欲しい」と結んでくださいました。（企画課）

高齢化社会をよくする虹の仲間
045-933-5285（徳田）
e-mail: tokuda@mx.mesh.ne.jp

—社会福祉施設の設計監理—

株式会社 安江設計研究所
YASUE & ASSOCIATES'Inc.

東京都港区高輪2-19-17-808
TEL03(3449)1771(代) / FAX03(3449)1772
E-mail: BCH12011@nifty.com



S保育園（川崎市）

新築・増築・改修等お気軽にご相談ください