



ママサポートえふろん

《 10周年記念号 》

# ぽけっと

発行 2009年10月20日

編集 特定非営利活動法人

ママサポートえふろん事務局

責任者 帯谷 昭子

法人設立 10周年記念！！

～ママサポートえふろんの10年を振り返って～



絵 鎌田 博文氏

# 「身の丈で行こう」の歩みが今…

前理事長 森内年子

10年一昔という言葉がありますが、振り返るともう10年…

あの時、無我夢中で突き進んだ情熱が、懐かしくも可笑しかった記憶が蘇ります。資金もない、知識もない、人脈もない…。ないない尽くしのてんこ盛り状態に、あるのは人一倍強い思いだけでした。色々な挫折を経験し、苦難にも常に前向きに考えていたあの頃。希望を持ち続け、最後まで自分達がやれる事を諦めなかつたことが、今日のママサポートえぶろんの原点になっていると思います。

わからないことだらけの私達は、怖いもの知らずに走り出していました。達者な「口」と、フットワークの軽い「足」で、色々などころに電話を掛けまくったり、出向いては教えて頂いたり…。今思うと、うるさいおばさん達の質問にも親切に耳を傾けて下さりと、人々の温かさに触れる事の出来た、嬉しかった気持ちが思い出されます。資金集めに、あらゆる助成金応募に明け暮れた日々。当選したときなどは、小さな事でも本当に大きな喜びと感じたものでした。

設立から2年程経ち、「ママサポートえぶろん」が徐々に事業として見え始めた頃、福祉政策もめまぐるしく変化し、そのために色々な壁にぶつかる事もありました。そんな時はいつも、「自分達の身の丈で行こう」の言葉に、背中を押されていました。けっして順風な船出ではなかった当時、「私達の船はどろ船」だと…。誰かがそんなことを言っていたつけ。今は丈夫な船になったかな?

思い起こせば、ひとつひとつが心に残る10年の歩み。ご支援下さった多くの皆様、一緒に頑張ってくれた仲間達…。みんなに支えられて、小さかった芽は着実に育っています。

これからも初心忘れることなく、ママサポートえぶろんの「輪」を広げて行きたいですね。心から感謝の気持ちを皆様にお伝えし、末永くご支援をお願い申し上げます。



H14 ケアハウスにて  
レクリエーション開催！

H11 第1回[たまにはい]いっしょの会  
親子パン教室の様子♪



ひなたぼっこ農園は、  
このお二人がいてくれてこそ！





## 保育サポート



孫のようで可愛いですよ♪  
～H14 北海道広報誌掲載～



在宅福祉サービスにて

日中一時支援にて

## テラスハウス ぽのぽの





ハイコツと(笑)

まあまあ、一杯どうぞ♪



仲良し~(\*'▽'\*))

今年は豊作だよ～！

## ひなたぼっこ ある日の



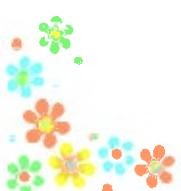
いいかい?  
火消すよ～♪



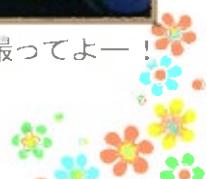
収穫祭。みんなでハイ、チーズ♪



カッコ良く撮ってよー!



2歳のアイドルとチュー(≧▽≦)



グループホーム  
うらら花



平成17年度 フリースランド in 足寄。



平成18年 うらら花にて本格的なお茶会。



平成19年度 仮装盆踊り広報の表紙を飾る。



平成19年度 紅葉狩ツアー・ナイタイ高原。



平成20年度 釣り堀ツアーにて。



平成21年度 祝・結婚記念60周年記念。



ママサポートえぶろんをご利用頂いた利用者の皆様から、ママサポートえぶろんについて、一言頂きました。

この場を借りて、ご紹介させて頂きたいたいと思います。

## 「祖父母の笑顔から…」



佐藤 千恵

私の祖父は「ひなたぼっこ」が開設されてから亡くなるまでの約2年間、祖母は平成17年から利用させていただき現在に至ります。

私は9年ほど前に足寄を離れ、現在は音更町で暮らしていますが、祖母との電話での会話や、足寄に帰った際に会いに行くと、必ず「ひなたぼっこ」の話題になります。最近は9月11日に行われた「夜宴会」の話題になり、「楽しかったよ～。」と笑顔で話していました。

祖父が「ひなたぼっこ」を利用していた当時は認知症がみられ、少しずつ進行している状況でした。日常生活のなかでは徘徊がみられ、祖父を捜しにかけたこともあります。菊作りが趣味・生きがいであった祖父にとって、身体的にも菊作りをすることが厳しい状況になり、できなくなったことは少なからず認知症の進行に影響を及ぼしたと思います。外出することが少なくなった祖父にとって、「ひなたぼっこ」への通所は単調になりがちな日常生活に刺激を与えることになり、だいに表情がいきいきと変化してきたことを思い出します。

当時、私も「ひなたぼっこ」に遊びに行かせていただいたことがあります、民家に手を加え、高齢者が安心して利用できるような工夫がされていると感じました。自宅でくつろいでいるように自然体で生活ができる空間、台所からは食材を切ったりする音が聞こえ、おいしそうなにおいが漂ってくる、日々何気なく耳にする音や何気なく感じるにおいなどが利用者に安らぎを与えていたと感じました。「ひなたぼっこ」での祖父の様子を見ていても、他の利用者の方やスタッフの方と冗談を言い合ったり、笑顔が多く見られ、家庭的な雰囲気のなかでゆっくりと過ごせる時間になっていたと感じました。

祖母も現在利用させていただいているが、食材の切り方や味付けの仕方などをスタッフの方が祖母に聞き、一緒に料理を作ったということも祖母から時々聞きます。また、「ひなたぼっこ」で食べたものを自宅で再度作って食べてみたり…ということをしているようです。

人は誰でも仲間や自分の役割などを求めていると思います。認知症をもつ方たちも、こうした欲求が満たされれば、落胆していく自分の居場所を見いだすことができるのだと思います。「ひなたぼっこ」では、個々の利用者の方たちの持っている力を活かしながら、利用者が自分で自分の価値を感じられるようなケアを実践されているのだと思います。祖父や祖母の笑顔が、そのことを示しているのだと実感します。

今後10年20年先も、足寄町という地域で生活に根ざしたサービスを継続されることを期待し、願っています。



## 「保育サポートを利用して」

二川 弘子

1999年の設立から賛助会員として登録し、子育て保育サポートを利用させていただきました。5月29日生まれの三女を、産休明けから実母に預け仕事を続けてきました。当時、上の子供達へ仕送りするため、休職して子育てすることなど考えもしませんでした。職場の理解もあり、まずは半日仕事で育児休暇を長く使わせていただいたりもしました。6歳上の息子は、保育所に入れるまで叔母に頼んで預かってもらいましたが、この子にはとても余裕がなく、母に甘えて出世払いということで無償でお願いしていました。

そんな母にも趣味が多く、どうしても時間に都合がつかないとき、丁度利用会員として保育サポートをお願いしました。孫なので仕方なく面倒を見てくれた母も、大正琴や体操など、自分の時間を持てることで、ストレスの発散もできたのではないかでしょうか。5年ほど前にその母も亡くなりましたので、その当時の感想を言っても話してはもらえませんが、「とっても助かりました」と思います。

その娘も10歳になり、当時の報告書を見返しながらとても懐かしく、自分が預けていた幼児期の様子や成長を、あらためて思い出すことができ、今更ながら感謝の気持ちで一杯です。

2年ほど前、次女が一ヶ月程入院し、孫の面倒を見ましたが、今度は自分が預かる立場として、本当に大変だと痛感しました。この時、町の子育て支援センターの助けをいただき、何時間か預かっていただいたので、急ぎの仕事もはかりました。ただ、「保育サポートは終了します」とポケットを読んだ時は少し残念に思いましたが、公的な子育て支援センターとして最近のお母さん達も利用しやすい場所ができたことは、  
子供を持つ親として喜ばしいことだと思います。最後に。保育サポート、ありがとうございます。



## 「グループホームを利用して」

山下 節子

私の父は車イス生活、母はアルツハイマー病です。グループホームうらら花の開所当初よりお世話になっております。平成12年12月に父が軽い脳梗塞で入院。幸い後遺症は残りませんでしたが、老健施設や帯広のグループホームに入所していました。母は左足にリンパ浮腫も持っていましたので、父との生活は無理と考えて帯広に家を見つけて住んでもらいました。私も広尾から近くなり度々顔を出せるようになり、父も時々外泊して母の所に連れて行っておりましたが、施設で夜中にトイレに行き転び、大腿骨を折り、自力歩行できるようリハビリ入院をしておりました。その間、母も近くの教会に行っておりましたが、知らない人の中に入るのが苦手な母は、自然と行かなくなりました。そんな母も3年程過ぎた頃から物忘れ、被害妄想が始まり、アルツハイマー病と診断されました。

その頃、両親の故郷「足寄町」で、グループホームを造りたいと言うことを聞きました。  
両親が結婚生活を営み、仕事をし、私達兄弟を育ててくれた町に帰り、余生を二人一緒に過ごせる様使用しなくなった自宅を役立ててもらうことになりました。



入所から早5年。その間、父の入院、胃ろうの手術、母の病の進行で色々お手数を掛けました。今では、優しいスタッフの皆さんに手厚い介護。又、お誕生会や町内会の行事に仲間入りしたり、毎年参加している盆踊り大会等…。緩やかに流れる日々に変化をつけて下さり、入所者さんと穏やかな毎日を過ごさせていただいております。

これからも色々とお世話になると思いますが、宜しくお願い致します。

ママサポートえぶろんさんの益々の発展を祈念します。



創立10周年の節目として、当法人スタッフに「ママサポートえぶろん」との出会いを思い起こし、また今に至る思いを綴ってもらいました。

## 一步踏み出す勇気をもらい…



坂口 恵子

最初の出会いは、2008年8月4日「たまにはいいっしょの会」でした。あゆみ園から話をいただいた時は、障がいのある我が子を預ける不安がありましたが、自分の時間を持つこともないので、思い切って参加しました。私達親子にとって別々な時間を過ごせたことで、いつも張り詰めていた自分の気持ちがほぐされていくようでした。また子供もスタッフの方に関わってもらうことで、良い意味で刺激になり、本当に楽しい時間でした。

その時感じたことは、何もかも一人で頑張るのではなく、地域の人達に支えてもらうことや、自分からも関わっていくことの大切さ。この会のおかげで一步踏み出す勇気をもらい、すぐに協力会員になったことを思い出します。始めは保育サポートの仕事をいただいたり、ケアハウスのレクリエーションに参加したりしました。デイホームひなたぼっこが開所してからは、まさか自分が高齢者と関わって仕事をしていくとは思ってもみなかつたので、何が何だかわからず…。ましてや認知症のことも理解が出来ていない中、戸惑いも多く、色々な場面での介助のあり方や入浴方法など、周りのスタッフに助けてもらいました。又、利用者さんと関わっていく中で、いつのまにか私自身が元気をいたいでいたような気がします。何気ない毎日であっても、顔を見ているだけでホッとする。そんな日々を大切に、そして笑顔を忘れずに、ママサポートえぶろんの一員として過ごせて行けたらと思います。

## 小さなポスターとの出会いから…

植田 珠美



私がママサポートえぶろんと出会ったのは、簡易郵便局に貼ってあった小さなポスターでした。活動の手伝いになればと、賛助会員になりました。それから数年後、親達の老いの準備のためにヘルパー2級を取得。と同時に、「てのひら」で週2~3時間の訪問の仕事の話をいただき、ありがとうございました。時が経つとともに、「ひなたぼっこ」「うらら花」にもパートタイマーで入らせていただくようになりました。

早いもので「うらら花」のスタッフになってから2年が経ちました。振り返ってみると、毎日が必死で一生懸命。もっと体力があれば…もっと実力が欲しい…と思いつながら働く毎日です。人の「毎日」に関わっているのだから、全力投球こそ当然で、それ以外は失礼なのかもしれません。

今私は「うらら花」のアットホームな感じが大好きで、日常の一日一日が楽しく、利用者さんとの何気ない会話が本当に愛しく思えます。年齢的にあとどのくらいスタッフとしてお役に立てるか不安ですが、一日でも長く利用者の皆さんと一緒にいたいと思います。

ママサポートえぶろんが創立され、活動の様子を、苦労を「ほけっと」紙面からうかがって見ていた私が、今その一員でいることが、とても不思議な気がします。あの日のポスターを見ている側ではなくて、貼り紙の側に自分がいられる事を誇りに思います。

## 自分が目指す介護ができる職場

山川 春美

帯広から足寄に引越をしてきた私は、子供が幼かったこともあり働く気など全くありませんでした。

そんな時…。地元の友人から「介護の仕事をする所で人を探しているから、良かったら話しだけでも聞きに行ってみる？」と、突然舞い込んできた運命的な話。しかし、その時の私は「とんでもない！ 働けないよ！」と即答。なのに、なぜ…？ 話しだけでも聞きたくなってしまったのです。

そして帯谷氏と初面談。話を聞いていくうちに、どんどん惹き込まれ共感していく自分。今まで特養や病院で介護の仕事をしてきた私には、「想い」を語っている帯谷氏がとても新鮮で、輝いて見えました。ここなら私がそれまで求めていたけど出来なかった、まさに理想の介護が出来る場所かもしれないと思ったのです。それからはご存知の通り…。「ママサポートえぶろん」にどっぷりと浸っていました(笑)。

介護に「これでいい！」という事はないと思います。だからこそ、私達も試行錯誤の中追い求め、それをスタッフ皆で考え取り組んでいく。ママサポートえぶろんは、それが可能な職場、自分が目指す介護が出来る職場だと思うのです。

ママサポートえぶろんに出逢えて良かった！色々な意味で自分自身も成長させてもらうことが出来ました。周りにいてくれるスタッフに感謝です。これからも皆の「想い」を一つにし、その「想い」を大事に育て、

設立20周年、30周年を迎えることを喜んでいます。ママサポートえぶろん、バンザイ！！



## 第二の人生



細野 幸子

33年ぶりに故郷に戻っての大きな出会い、それがママサポートえぶろんです。結婚を期に足寄を離れて居ました。夫も同郷の為、定年を期に第二の人生の住処は故郷が一番と思いました。昔からの知人が居る事、二人とも持病がある事も一つの要因です。広い大地、緑の豊かさ、空の青さ等、若い頃には気がつかなかった良さがあちこちに見られました。故郷では、自然と共に静かに過ごす事だけを考えていた私に、ママサポートえぶろんさんから仕事の話があったのです。「働くというより手伝ってください」と言われたその物腰の柔らかさに、私は少しだけならと思い世話をすることを決めました。久しぶりの仕事はとても緊張しましたが、新鮮でもありました。働いているスタッフの人達の笑顔に勇気づけられ、自然に生き生きと利用者さん達と向き合っている姿に感心しました。私の事も自然に受け入れて下さいました。以来少しだけお手伝い、いいえお仕事をさせていただき、私自身が喜びを感じている昨今です。

三年前の事でした。私には考へてもみなかつた思いがけない出来事が起きました。それというのはママサポートえぶろんで、スタッフのための介護福祉士試験の学習会を開くと言う話でした。私には全く関係のない話と思っておりましたが、一本の電話が入ったのです。「受験資格があるので一緒に勉強してみませんか？」最初は戸惑いましたが、皆さんと一緒に学ぶ決心がつきました。いざ学習会となると何が何だかさっぱり理解できず、「やめておけばよかったのに」と幾度も思ったものです。それでも学んでいくうちに合格したい、合格するまで学習したいと思うようになりました。試験の時の緊張は凄いもので、自分の名前を書くにも手が震えました。一度目の試験は不合格でしたが、翌年二度目で合格しました。合格の通知が手元に届いた時は嬉しくて、今思い出しても興奮します。まさか私が国家試験に合格するなんてと本当に不思議な気がします。挑戦して良かった。声をかけてもらって良かったと感謝の気持ちでいっぱいです。

この出会いを大切にしたいと思っています。今後ママサポートえぶろんが益々発展される事を心から願っております。



# 「未決の自分」が輝いているように

理事長 帯谷昭子

私が子供の頃からなりたかった職業の1位は獣医さん、2位は動物園の飼育係、3位は畜産農家の嫁さん。1位、2位はそれぞれ、頭の出来や採用枠の少なさで早々にあきらめ、3位を目指して畜大別科に入学した。ところが思いがけず2位の夢が叶い、帯広動物園で飼育係として就職できた。その後、肉牛農家の夫の元へ嫁いだ。

そもそも私は、あまり「人」が好きではなかった。だからこそ「人」相手の職種ではなく「動物」相手の職種を選んだ。さらに女性が多い職場より男だらけの職場がいいと思っていた。それが、どうだろう、福祉は「人」相手のサービスだし、当法人は、男性は2人だけ、まさに女だらけの職場である。

学生時代の友人達は口をそろえてこう言う。「あっしが福祉?、一番似合わない!」と。

そのとおり!もしかしたら誰よりもそう思っているのは、私自身かもしれない。だから「人生っておもしろい」。

10年前、人形劇団の仲間で「私達主婦でも誰かのために出来る事がある。」そんな小さな思いからNPO法人を立ち上げた。お金もない、事務所もない、ましてや経験も資格もない。ないないげくしの中での事業運営だった。この間、私は、片っ端から福祉の勉強をしてきた。「下素人主婦」だからこそ、経験がない分資格にしがみついてきたというのが本音。それでも一步一步確実に前に進んでいった。よく続いたものだと、自分なりに感心している。

昨年、支援者の友人からこんな事を聞かれた。「どうしてそんなに頑張れるの?」「周りの人たちが応援してくれるから!」まるでオリンピックのメダリストのようなこの言葉が自然に口をついて出たことに実は、我ながら驚いていた。「頑張りが先か、応援が先か、これは『鶏が先か、卵が先』かの議論だね。」とその友人は笑ったが、「仲間がいたからこそ、応援があったからこそ、頑張れた。」と本当に思えたし、感謝の気持ちでいっぱいになった。

10年前に予想もしなかった「今の自分」に会えた私、また、10年後の「未決の自分」(自分自身でありながらまだ決まっていない自分)が輝いていられるように、また頑張っていきたいと思う。

スタッフのみんな、これからも一緒に一步一歩ママサポートえぶろんを育てていきましょう。

支援者の皆さん、これからもママサポートえぶろんを応援して下さい。

## 表紙の絵

うらら花開殿の際、森内理事長が新聞に掲載されました。それを見た鎌田博文さん(帯広市在住)から初めて絵手紙が届いてからもう4年、その後も機会あるごとに当法人にすてきな絵手紙を届けてくれるようになりました。今回10周年を迎えるにあたって表紙の絵をお願いしたところ快く受けて下さり、それはそれはすばらしい絵手紙を送って下さいました。全部紹介しきれないのが残念です。

こうして小さなご縁がずっと続していくことがうれしく、ママサポートえぶろんの輪が広がる喜びを感じております。



\*ママサポートえふろん\*