

からきた 菖蒲館

しょうぶかん

ハロー
From Shobukan
第19号

新春号



発行：2013年12月22日（隔月発行） No.019
唐木田コミュニティセンター運営協議会 編集：広報部会
公式ホームページ：http://karakida.org/
メールアドレス：karakidashobukan@ttv.ne.jp

謹賀新年

唐木田コミュニティセンター運営協議会

自宅で最期まで過ごすために

地域医療講座シリーズ（第3回）

浜 佳恵

高齢者の健康に関する意識調査（平成19年度・内閣府）によると、“治る見込みがない病気になった場合、どこで最期を迎えたいか”の回答結果では「54.6%」の方が自宅を選んでいきます。現実の看取りの場所は81%が病院、在宅は13.9%の結果となっています。スウェーデンでは病院42%、在宅20%。

他の国と比べてみても、日本の看取りの場所は圧倒的に病院となっています。1950年代の日本の看取りの場所は自宅での看取りが当たり前の時代でした。今後は、日本でも在宅での看取り数を増やしていく方針となっています。

最後まで自宅で過ごす・過ごさせるコツにはいくつかのポイントがあるのでご紹介させていただきます。

1. 相談窓口を探す

それぞれの地域に包括支援センターがあります。介護保険の申請や介護相談にのってくれ、アドバイスをしてくれる場所です。

2. 訪問診療・看護など医療サービスを探す

急変時の対応が一番心配ではないかと思えます。24時間対応している在宅医・訪問看護師を探し、医療の相談ができるようにしておきましょう。

3. 自分の意思を家族・医療者に伝えること

延命装置の事や、最後は自宅で過ごしたいのかなど、話すことで統一した方向性が図れるからです。

訪問看護を利用している多摩市在住の85歳の女性がこんな話をしてくれました。

「こうやって1人暮らしが出来るのは、地域の皆さんのおかげです。近所のスーパーでも皆さん声をかけてくれるし、マンションの方も荷物を玄関まで運んでくれるのよ。本当にありがたい。そして自分に何かあった時のために、元気なうちに身の回りの整理もしているの」と。元気な時に、いろいろ調べ、考えていく事、地域の力を借りて生活して行く事も大切だと教えてくれました。

1950年代では、自宅がもっともありふれた死を迎える場所で、“看取りの場所”。家族の絆を再確認出来る大切な儀式。地域社会にとっても“看取り”は生の実感といのちの大切さを知る非常に大事な儀式でした。

在宅で看取りをされたご家族から聞く言葉の中で、「自宅で最期まで過ごさせてあげる事が出来たのは、ご近所の方の支えもあったから」だったと聞くことがあります。

自宅で看取ることは、大変ではありますがいろいろなサービスを受け、相談し、介護問題を抱かえない事で“最後まで自宅で過ごす”ことが可能になるのではと思っています。

まだまだ皆様には健康で元気に第3、第4の人生を楽しんで頂きたいと心から願っております。

筆者紹介：浜 佳恵（はま よしえ）
からきた駅前クリニック 訪問介護師

まだまだこれから

噺家という生き方（第3回）

三笑亭可龍

入門して約四年間は「前座」という修行期間があり、落語の稽古よりも雑用が主なので、本当に落語が好きでないと途中で辞めてしまう人も少なくありません。私は入門前から師匠に「修行はこういうものだ」ということをある程度聞いていたので、同級生が皆進学し、学生生活を楽しんでいたので横目に見るとやはり羨ましく思えます。しかし、入門前に師匠が「まず三日我慢しなさい。その後は三週間、三ヶ月…半年我慢できれば後はずっと続く。」と教えてくれた言葉を支えに辛抱しました。

前座の四年間が明けると「二ツ目」に昇進し、落語の修行に専念することが出来ます。着物も、紋付き、羽織、袴の着用が許され見た目もより噺家らしくなるので、昇進が決まった時は本当に嬉しかったものです。昇進に合わせて、師匠がお祝いに黒紋付きを誂えてくれました。師匠の師匠もそうしてくれたそうで「だから俺もお前に誂えてやるんだ」と、そういう粋な風習のようなものも含めてこの世界に憧れていたもので、とても感激しましたし、今でも大切な宝物です。

二ツ目は十年間あり、入門から「真打」になるまでには約十四年かかります。真打昇進が決まった時は、喜びよりも重圧の方が大きかったです。「真打」という言葉は、落語の世界から出たものですが、一般的にも存在の大きさというような意味で使われます。もちろん自分が真打にふさわしいなどと思ったことはありませんから、その肩書きを背負うということは、これは責任重大だと思いました。

昇進のお披露目の高座では寄席でトリを勤めることができます。私の「ひざがわり

（トリの前の色物演者）」は北見マキ先生にお願いしました。子供の頃の寄席通いで憧れた奇術の先生に自分の「ひざがわり」を勤めて頂く、これほど幸せなことはなく、一つ夢が叶った瞬間でした。

真打になってから三年が経ちましたが、変わった点は高座に対する意識でしょうか。お客様に喜んでもらうことはもちろんですが、その中にライブの良さであったり、自分らしさのようなものが伝わればより楽しんでもらえるのではないかと考えて勤めています。子供の頃はじめて寄席へ行った時の感動を自分が与えられたら最高でしょうね。

実は仕事という感覚が未だにありません。他の職を経験していないので感覚がないのは当たり前かもしれませんが、趣味の延長線上というのが感覚的には近いかもしれません。落語と生活が切り離せないのです。もともと落語自体が庶民の生活を描いたものが多いので、その世界と重なる事があつたりするわけです。オンとオフがあるようでない。そうなるこれはもう職業というよりは噺家という一つの生き方なんじゃないかと。

この先、落語の中に出てくる長屋の八つぁん、熊さんや、粋だとか人情というものがあります。ますます薄れていく時代になると思うのです。せめて自分は長屋の八つぁんなり熊さんと共感していきたい、それをお客様に伝えたい。何十年か経って、少しでもそれが出来たと思えたら、この生き方は間違いではなかったと言えるような気がするのです。（完）



筆者紹介：三笑亭可龍
（さんしょうてい かりゅう）
1996年九代目三笑亭可楽に入門。2001年三代目可龍。2010年真打昇進。多摩市鶴牧在住

始めるエコ生活
から太陽光発電のことなら日本電力サービス

エコハウス展示館
〒206-0035 東京都多摩市唐木田1丁目15番地10
株式会社 日本電力サービス
お客様専用フリーダイヤル 0120-05-8210
TEL 042-374-1444 FAX 042-374-8166

タイヤならバッテリーならオイル交換なら
ジェームス。のことなら

Jms ジェームス

ジェームス唐木田店 多摩市唐木田1丁目9番 TEL.042-311-2885

株式会社 麻生徽章

TEL. 042(374) 0330(代)
FAX. 042(374) 0477
〒206-0035 東京都多摩市鶴牧6丁目9番地1
E-mail: prize@asou-kisyo.jp

営業品目
バッジ・メダル カップ・トロフィー キーホルダー・タイピン・ストラップ
校旗・社旗・会旗・優勝旗・懸垂幕・横断幕・のぼり・腕章・ワッペン
看板（室内サイン・屋外アートサイン/デザイン設計 施工）

東京都知事許可 一般建設業（般-23）第126872号
●その他各種記念品、特注品も承ります。☆ご用命を心よりお待ち申し上げます。

http://prize.asou-kisyo.jp/

キャンペーン実施中
2014年3/31日まで

東急自動車学校
多摩市唐木田3-6 tel.042-372-0109

からきだ菖蒲館 バレンタイン コンサート 2014

～ 心癒された 2012 年夏 —— 2014 年冬に再びの感動ステージ♪ ～

◆ 2014 年 2 月 8 日(土) 17:00 開場/17:30 開演 会場:ロビー 入場料:500 円

出演:柳原 有弥(ヴァイオリン) 中川 幸恵(ピアノ) 小原 由紀(パーカッション)/主催:文化部会



<YU(ワイユ)プロフィール>

2008 年 5 月 5 日、『yu(ワイユ)』を結成。ヴァイオリン、ピアノ、パーカッションのトリオで、クラシックに限らずタンゴ、ポップスなど、様々なジャンルの音楽を、yu オリジナルのアレンジで演奏している。

■ヴァイオリン

柳原有弥 (やなぎはら ゆうや) 東京藝術大学卒業。室内楽やオーケストラのほか、葉加瀬太郎をはじめ、様々なアーティストのライブのサポートやレコーディングで活躍中。

■ピアノ

中川幸恵 (なかがわ ゆきえ) 武蔵野音楽大学卒業。リサイタル、コンクール等の伴奏をする他、ピアノデュオ等の演奏活動を行っている。また、後進の指導にもあたっている。

■パーカッション

小原由紀 (おはら ゆき) 東京音楽大学卒業。現在、東京音楽大学において打楽器指導教員を務めつつ、打楽器アンサンブル等の演奏活動も行っている。

第 11 回 からきだ菖蒲館地域医療講座

～テニスボール、椅子、マットを使って 楽しく身体を動かしませんか～

音楽も取り入れたレクダンス、ストレッチと日頃の健康体操にちょっぴり色を添えます 膝痛の予防、緩和にも有効!

☆日 時: 1 月 19 日(日) 13:30～15:00
 ☆場 所: 2 階ホール 動きやすい服装で 要室内シューズ、飲物
 ☆参加費: 100 円(保険代含む) 事前申込み不要
 ☆講 師: 鈴木 公子氏 健康運動指導士
 ☆主 催: 健康・スポーツ部会

日曜朝市

地元生産の新鮮な野菜がからきだ菖蒲館の広場に!

☆日 時: 第 27 回 1 月 19 日(日) 9:00～11:00
 第 28 回 2 月 16 日(日) 9:00～11:00
 毎月 1 回実施します(原則第 3 日曜日)
 ☆場 所: からきだ菖蒲館 玄関前広場
 ☆野菜販売: 周辺の農業生産者のご協力による
 ☆主 催: 日曜朝市実行委員会

特 報 生産者の森政男さんは、高品質のナスを生産している点が高く評価され、今年の東京都農業祭で都知事賞を受賞されました。

キッズクラフト VOL.2

～かわいい「ひょうたん」をペイントしよう!～

☆日 時: 1 月 18 日(土) 10:00～12:00 (受付 9:50)
 ☆場 所: 2 階児童館遊戯室
 ☆対象及び定員: 年少児童以上 30 名 (ただし、未就学児は保護者同伴)
 ☆参加費: 100 円
 ※大人のみの参加もできます。
 ※親子参加で共にひとつずつ作る場合は、それぞれ参加費が掛かります。
 ※付き添いのみの場合、参加費は不要です。
 ☆申込み: 12 月 14 日(土)から唐木田児童館にて受付 先着順、電話申込み可(本人及び家族のみ)
 ☆共 催: 文化部会、唐木田児童館 ☎042-338-2277

映画上映会(無料)ご案内

～懐かしの映画や最新作を楽しみませんか～

上映作品「英国王のスピーチ」

英国王室のヒューマンドラマ 第 63 回アカデミー賞受賞作

☆日 時: 1 月 22 日(水) 開場 13:30 上映 14:00 (終了予定 16:30)
 ☆場 所: 2 階ホール
 ☆定 員: 申込みは不要、直接会場へお越しください
 ☆主 催: 福祉・環境部会
 ※「映画同好会」(会員募集中)

トライ! パソコン教室(初心者向け)

☆日 時: 2 月 12 日、19 日、26 日、3 月 5 日、12 日(毎週水曜日) 10～12 時、5 回
 ☆定 員: 5 名(申込み者多数の場合は抽選)
 ☆受講料: 教材使用料を含め 1 回 1000 円 (初回に 5 回分を一括納入願います)
 ☆機 器: ノートパソコン (Windows 8) (運営協議会の機器を貸与します)
 ☆申 込: 往復ハガキに氏名、住所、電話番号を記入の上、事務局へ郵送(1 月末必着)
 ☆主 催: 地域 ICT 化支援特別委員会

菖蒲館ウォーキング

～小さな春をさがしませんか～

☆日 時: 1 月 30 日(木) (雨天中止)
 ☆コース: 菖蒲館～愛宕方面緑地～菖蒲館へ
 ※行程 約 8 km 約 3 時間
 ☆集 合: 9 時 菖蒲館玄関前広場
 ☆参加費: 100 円(保険費含む) 事前申込み不要
 ☆持ち物: 飲み物、帽子、雨具等
 ☆主 催: 健康・スポーツ部会

福祉なんでも相談会

～困っていること何でもご相談ください～

相談員は社会福祉協議会の職員です
 相談者のプライバシーは守られますので安心してご相談ください

☆日 時: 2 月 7 日(金) 14:00～16:00
 ☆場 所: 1 階第 1 会議室
 ☆参加費: 無料 直接会場へお越しください
 ☆主 催: 福祉・環境部会
 ☆共 催: 社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会

男の料理教室

～自慢できる料理をひとつ覚えましょう～

肉じゃが ほか(初心者向け)です

☆日 時: 2 月 1 日(土) 9:45～13:00
 ☆場 所: 1 階調理室
 ☆講 師: 山田紀子先生
 ☆定 員: 12 名(申込み先着順)
 ☆参加費: 500 円 ☆主催: 福祉・環境部会

唐木田コミュニティセンター 事務局スタッフ募集

☆募集人員: 11 名(予定)
 ☆勤務内容: 1 日勤務、時間勤務、夜間勤務
 ☆募集要項配布・応募受付期間: 1 月 6 日(月)～1 月 30 日(木) (13 日、27 日を除く) 9:30～20:00
 ☆面接日: 2 月 8 日(土)
 ☆採用日: 4 月 1 日(火) ※3 月中研修あり

※問合せ・申込: 042-338-6333(事務局) 10:00 より
 ※菖蒲館は 1 月から全館・構内禁煙となります

絵本よみかきせ ～おはなしのいす～

☆日 時: 1 月 4 日(土) 11:00～11:40
 2 月 1 日(土) 11:00～11:40
 ☆場 所: 2 階・和室 (事前の申込みは不要です)
 ※絵本は誰もが楽しめ心を豊かにしてくれます
 ☆主 催: 福祉・環境部会
 ☆問合せ: 042-376-4538 (白石)

平成 26 年度団体登録のお知らせ

団体登録は毎年更新が必要です。
 平成 26 年度につきましては次の通り手続きをお願いいたします。
 ☆受付期日: 2 月 1 日(土)より
 ☆必要書類: 団体登録票 会員名簿(更新の場合も必要です)
 ※必要書類は 1 月中旬以降、受付に準備予定です

HDC はつの歯科医院

Hatsuno Dental Clinic

■診療時間 9:30～12:00 14:00～19:30
 ■休 診 日 日曜・祝日
 多摩市鶴牧 6-8-16 Tel.042-316-9551
 http://www.hatsuno-dental.jp/

Body Conditioning Studio B.n.P

Pilates & Masterstretch by Naomi

からだココロをつなぐメソッド
 自分自身の力で無理なく身体を鍛えませんか?

※ボディコンディショニングスタジオ ビー・エヌ・ピー
 ピラティス&マスターストレッチ
 www.bnpestudio.com
 *からきだ菖蒲館にチラシを置かせて頂いております。

清水純子バレエスタジオ 多摩支部

生徒募集 3歳より

レッスン日 火曜日・金曜日
 多摩市鶴牧 6-15-8 ヒルサイドタウン集会所
 Tel. 090-9952-6541 担当 城倉 美香

新都市センタービル + 3 階クリニック

新垣内科外科クリニック

診療時間
 月火水金: 9 時～12 時 15 時～18 時
 土: 9 時～12 時
 休 診 日: 木曜日 日曜日 祝日

東京都多摩市鶴牧 1-24-1 (多摩郵便局隣)
 ☎ FAX 042-373-0514 医師 新垣美都代

スガナミ ミュージックサロン多摩

楽器・楽譜ショールーム & ヤマハ音楽教室
 ココリア多摩センター 4F (多摩センター三越上)
 TEL. 042-375-5311 営業時間 10:30～21:00
 http://www.suganami.com/tama/

受講生募集 株式会社経済 講座

Aコース 中学生～大学生対象 月 3 回土曜日
 Bコース 一般人対象 月 3 回 木・金曜日

千葉・株式会社経済研究所
 多摩市鶴牧 6-15-5-101 ☎042-338-0861
 ※詳細はお問合せください

NCS中国語教室

入門～上級、美しい中国語(シニア割・学割)

★少人数クラス 研修旅行 楽しさいっぱい!
 ★個人レッスン
 ☆子供クラス 漢詩朗読 中国茶を楽しむ

http://nihao-school.com/ Tel.042-319-3832
 多摩市落合 1-5-1-605(多摩センター駅徒歩 1 分)

ステンドグラス 'ベベル' 講習会

日 時: 2014 年 2 月 22 日(土) 13:00～16:30
 場 所: からきだ菖蒲館 調理室
 定 員: 10 名(申込み先着順)
 申込受付: 2014 年 1 月 20 日～2 月 1 日
 ※材料費、講習料は下記までお問い合わせください
 連絡先: 090-6042-9996 (齋藤) K.S 会