# みんなに支えられているから 笑顔で介護できれば 気持ちは通じるんです

人 HITO

## 大室冨美子さん（ふれあいの会代表）

「今は直接かかわっていなくても、少子化、そして長寿による高齢化が進む今日、痴呆症のお年寄りや寝たきりの家族の介護のことを考えないで通りすぎることはできません。」と大室さん。

「どうしたら良いかわからないときは一人で悩まないで。自分をオープンにしなくてはだめ。」とおっしゃる大室さんは、ご自分でも、23年間お母さんの介護をされた経験をお持ちです。痴呆症のお年寄りや寝たきりの家族を介護する、同じような立場で悩んでいる人たちがお互いに情報交換し、少しでも家族の負担が軽くなればと、昨年4月に発足した在宅介護者の会、「ふれあいの会」に誘われて『自分の経験が少しでもみんなの役に立てば』と介護の経験者として参加しました。ふれあいの会では毎月社会福祉会館で、現在介護をしているかたや介護の経験を持つOBのかたが集まり、「こんな時はこうすればいいのよ。」、「こんないいものがあるわよ。」とみんなで情報交換と交流をしているのだそうです。

お母さんのお世話をしているときに、自分の気持ちの切り替えのためにとはじめた剣道も、持ち前のガッツで昨年6段に合格。市内の女性ではただ一人の実力者です。「家の中にいるだけでは介護しか見えなくなってしまいます。在宅と言っても自分の充電もしないと続きません。いい介護をするためにも自分の時間を持つことが必要です。家にとじこもっていないで、自分で工夫して一歩でも外に出てほしいですね。」と経験者ならではのお話をしてくださいます。

「介護はただお世話するのではなく、声をかけたり触れ合ったり、コミュニケーションがなくてはなりません。一つひとつの積み重ね、何よりも『心のケア』が大切。はじめは『看てあげている』と思うことがあるかもしれませんが『看させていただいている』という気持ちにかわってきます。家族の手助けや近所の人たちに支えられているから続けられるんです。自分ひとりではないんですね。」と気負わずに話してくださる大室さんに、とても温かなお人柄を感じました。

「練習はとても厳しいけれど、家族や先生、そして大勢の仲間に支えられて続けてこられました。」ちびっこ剣士たちを指導する大室さんは、とてもやさしい先生です。

### 私の趣味　日本舞踊（藤間流）

山田巳恵さん（中央在住）

私は、10年ほど前に狭山市に越してきました。子どもの頃に少し習った藤間流の踊りを稽古したいと思っていたところ、狭山台公民館で教室が開催されているのを知り、そこで素晴らしい先生に出会うことができました。今は毎週、新狭山公民館と狭山台公民館で稽古に励んでいます。日本舞踊というと難しく思われがちですが、けして堅苦しいものではありません。日本人なら誰でも感じる古いものの良さ、そして日本にはこんなにいいものがあるということを、理屈でなく肌で感じます。背筋を伸ばして踊ることで姿勢も良くなり、健康づくりにも大変役立っています。また、発表会のときには、踊りに合わせて着物などを考えるのもとても楽しいものです。

日本舞踊を通じて多くのすてきな人たちと知り合うこともでき、楽しい毎日です。これからも若い人たちに負けないよう、ずっと続けていきたいと思います。





# ここは「学び」「創造」「集い」の場 地域の学習文化の拠点 自分でいろいろ選択できるんです

REPORTER'S EYE

【リポーター】
西山文子さん（上奥富在住）

リポーターズアイでは、行政のしくみや話題性のあることがら、市内のいろいろな施設などを、市民のかたがリポートします。

公民館では、ダンスのリズムや三味線の音色、料理する音や歌声など、いろいろな音が聞こえます。毎日たくさんの人たちが活動しています。

## 地域社会はみんなが主人公 公民館がサポートします

最近は生涯学習の時代といわれ、皆さんも習い事や趣味など、いろいろな分野で活動されていることと思います。今回は、身近なところで皆さんの活動を応援してくれる施設、公民館をご紹介します。

公民館の歴史は古く、戦後の荒れ果てた日本を「地域の力」で復興させようと、昭和21年に文部省から設置が提唱されたのだそうで、今日おじゃましている中央公民館は昭和22年11月3日、まだ入間川町だった時に開館した、市内で一番歴史の古い公民館です。地域の学習文化活動の拠点としての公民館は、現在市内各地区に11館あり、暮らしに役立つものや趣向を凝らした講座、教室が開催されているほか、サークル、グループの活動の場として多くの人に利用されています。名雲館長さんのお話では、昨年度は11の公民館で講座、教室など354の事業を開催し、延べ11万8千人が参加、また、サークル活動や会議室の貸し出しなど約3万4千回、53万4千人ものかたが利用したそうです。一人で何回も利用しているかたもいらっしゃるのでしょうが、この人数には驚きました。会議室などを借りる際の利用料金が4時間で400円から2千円程度と低料金なのも、多くの人に利用されている理由の一つだと思います。また、公民館の一大イベントとして、各館では毎年10月末から11月3日まで市民文化祭が開催されていて、日ごろ公民館で活動しているサークルの皆さんの成果の発表の場としてにぎわいをみせています。

「公民館は自分で選択ができる場なんです。これからの社会のことを地域のみんなで考えてみませんか。」と館長さん。

「公民館は自分でいろいろな選択ができる場なんです。ただ講座に参加するだけでなく、講座を受けた人たちが集まってサークルをつくったり、そこで知り合った人との情報交換もできるし、人と人の輪も広がっていきますよ。一人でも多くのかたに利用していただきたいですね。」と館長さんはおっしゃいます。また「地域社会は市民の皆さんが主人公、私たちはそのお手伝いをさせていただいているんです。公民館が地域での人づくりやまちづくりに少しでも役立てればうれしいですね。」との言葉に、地域を大切にしている気持ちが感じられました。

公民館が主催する講座や教室の情報は広報さやまに掲載されるほか、各館が発行している「公民館だより」でも紹介しています。そして昨年5月からは、より多くの皆さんに公民館を利用してもらおうと、月曜日も開館しています。楽しい講座に参加したり、サークル活動を通じての仲間づくりなど、皆さんの身近な公民館をもっと活用してみませんか。

子どもたちの映画会から生活に密着した講座まで開かれています。
中央公民館　☎952－2230