

しゃらく互助倶楽部

おかげさまで創業20年

生活支援だより

Vol.28

2025年6月

こんにちは、生活支援が充実した神戸の安全・安心の身元保証サービス、しゃらく互助倶楽部です。
しゃらく互助倶楽部で提供したサービスを皆さまにお届けします。将来的な問題に備えて皆様の参考になれば幸いです。

活動記

「縁」を育む、私たちのこれから



前27号のお便りでは、「孤立を防ぐために、どんな縁社会が必要か？」という問いかけをさせていただきました。日々の新聞記事をきっかけに、皆様と一緒に考えたいと思ったテーマです。

その後、ある読者の方から心温まるお手紙をいただきました。96歳のお母様と香川県讃岐で過ごす日々（ご本人は神戸在住）について綴られており、ご自身も高齢者福祉バスを受け取る年齢になられたとのこと。地域のサークルやホームパーティーなど、限られた時間の中でも人とのつながりを大切にされている様子が伝わってきました。

「また皆さんと会食しながらおしゃべりできたら楽しいだろうなあ」との一文には、私たちスタッフも思わず笑顔になりました。こうした何気ない交流こそが、心の支えになるのだと改めて感じさせられました。

現代は、血縁・地縁・職縁・趣縁といった「縁社会」が希薄になりがちな時代です。特に高齢になると、体力や移動の制限もあり、外とのつながりが難しくなることもあります。それでも、人は誰かとつながっていたい、話したい、笑いたいという気持ちを持ち続けています。

では、しゃらく互助倶楽部として、私たちにできることは何でしょうか。答えは一つではありませんが、皆様の声に耳を傾けながら、少しずつ形にしていきたいと考えています。

たとえば、会員様限定の小さな旅行や食事会、定期的なおしゃべり会、趣味を共有できる集まりなど。移動が難しい方には、訪問型の交流支援も検討できるのかなと思いました。

「こんなことがあったら嬉しい」「こんな場があれば参加したい」——どんな小さなことでも構いません。ぜひ、皆様の声をお聞かせください。お手紙でも、お電話でも、スタッフに直接でも大歓迎です。

これからも、皆様と共に「縁」を育み、安心して暮らせる居場所をつくっていけたらと思います。

季節の変わり目、どうぞご自愛くださいませ。

月	火	水	木	金	土・日
			1 支援(退院支援) 支援(入院会員様 の主治医面談及び お見舞い)	2	3・4
5	6 互助契約	7 支援(買物代行) 支援(外出支援) 支援(受診日調整 訪問)	8 医療上の意思表示 書更新作成 支援(清掃・洗濯) 互助説明	9 支援(受診付添) 支援(入院会員様ご 自宅訪問)・施設入居 付添支援	10・11
12 法事介護タクシー	13 支援(お買物、清掃、 洗濯等)	14 互助説明訪問	15 支援(清掃・洗濯) 支援(お買物外出 付添及び銀行ご自 宅へ付添)	16 支援(お葬儀会館付 添)	17・18
19 互助説明 支援(介護タクシー 受診付添)	20 支援(家事支援台 所水回り清掃) 介護タクシー万博	21 支援(病院受診、お 買物付添) 支援(会員様訪問)	22	23 支援(契約前最終打 合せ) 旅リハ	24・25
26 支援(草刈り庭清 掃) 支援(介護タク シー)	27 意思表示書更新作 成 任意後見相談打合 せ付添)	28	29 支援(外出付添) 支援(歯科支払い・ 買物代行) 支援(買物代行)	30 総会 緊急支援・病院にて 付添支援	31

パートナーを失った寂しさから施設を徘徊

今年3月、長年連れ添った大切なパートナーを亡くされた会員様がいらっしゃいます。お二人は女性同士でとても仲が良く、施設でも同じお部屋で寄り添うように暮らしておられました。

半世紀以上を共に過ごされた方との別れは大きく、寂しさから廊下を歩き回るご様子が見られ、転倒や体調不良も重なり、現在は車いすで過ごされています。

そんな中、ケアマネジャー様より「外出の機会を」とご提案をいただき、まずは昼食にお連れしました。車の中で「久しぶりや、嬉しい!」と何度も笑顔でお話しくださり、「どこでも行きたい」と前向きなお言葉もいただきました。淡路島や大阪万博、須磨シーワールドなど、行きたい場所の話もたくさん広がりしました。

その後も「次はいつ?」と楽しみにされているそうです。これからは週に一度、お出かけの予定を立てています。季節の風を感じながら、思い出を重ね、たくさんの笑顔と一緒に見つけていきましょう。心に寄り添う時間を、これからも大切にしていきたいと思えます。

今月のご相談

「今月の相談 ～大きな家に一人で暮らすということ～」

神戸市にお住まいの農家の方からご相談をいただきました。30人は住めそうなほどの大きなお屋敷にお一人で暮らしておられ、広大な田んぼや畑も所有されています。

しかし、ご主人と長男をすでに亡くされ、次男は家に関心がなく寄り付かず、長女も結婚後はあまり連絡がないとのこと。ご本人いわく、「家も畑もいらないと言われ、顔も見せに来てくれない」とのことでした。

そのような中で、しゃらく互助倶楽部にご連絡をいただき、「畑を売って施設に入りたい。そして、自分が亡くなったときには葬儀などもお願いしたい」とのご希望を伺いました。ご相談の際には、菩提寺やお墓の場所まで丁寧に教えていただきました。

もちろん、私たちとしてもできる限りお手伝いしたいと考えています。ただし、次男様や長女様を差し置いて手続きを進めることは難しく、身元保証や医療対応、葬儀に関しても、最終的にはご家族の同意が必要になります。ご本人の意思を尊重しつつも、ご家族と相談せずに進めてしまうと、後々トラブルになる可能性もあります。

大切なのは、ご本人だけでなく、ご家族にも契約内容をご理解いただき、同意を得ることです。ご本人にとっては本意ではないかもしれませんが、息子様・娘様と連携して支援を進めることが、最も安心できる形だと私たちは考えています。実際に、そうした形で支援を受けておられる会員様も多くいらっしゃいます。

スタッフの日日是好日最近のお気に入り！

今年で51歳、更年期の真っ只中にいる穂積です。最近のお気に入りは、ローソンの「ウチカフェ カフェオレ」。とってもまろやかで飲みやすく、気づけば1日に2本飲んじゃうこともあるくらいハマっています。サイズはグランデ（大）で、たっぷり楽しめるのが嬉しいポイントです。一度気に入ると、飽きるまでずっと飲み続けるタイプなんです。最近では胃がもたれやすくて普通のコーヒーは控えて

います。でもこのカフェオレはゴクゴク飲めて、気づいたらもう空っぽ…なんてこともよくあります。ローソンで見かけたら、ぜひ一度試してみてくださいね♪



ちなみに、うちの代表はブラック派。コーヒーといえば「ブラックが通」ってイメージの方もいるかもしれませんが、実は本場イタリアでは砂糖をたっぷり入れて飲むのが一般的なんです。甘みが口に広がったあとに、コーヒーの苦みがじんわり混ざってくる…そんな味わい方も素敵ですよ。

「コーヒーはブラックに限る！」なんて言ってるちょっとツウぶったおじさまがいたら、ぜひこの話、教えてあげてくださいね♪ By 穂積より

終の棲家Ⅳ ～住み慣れた家で最期を迎えるという選択～

子どもや配偶者がいない方にとって、住み慣れた自宅で最期を迎えることは、大きな安心と尊厳につながります。長年暮らしてきた空間で、自分らしく過ごせることは、心の安定にもなり、人生の最終章を穏やかに迎えるための大切な要素です。

しかし、年齢を重ねるにつれて、たとえ慣れた家であっても生活の中にさまざまな困難が生じてきます。お風呂やトイレの段差、長い廊下での移動、階段の上り下りなど、バリアフリーの課題は避けられません。転倒や体調急変のリスクも高まり、孤独死や緊急時の対応が難しいという現実もあります。

しゃらく互助倶楽部にも、見守りに関するご相談が増えています。GPSやカメラを使った見守りは安心感をもたらす一方で、プライバシーの問題もあり、導入には慎重な判断が求められます。こうした背景からも、日常生活の安全確保は非常に重要です。

そのためには、医療・介護との連携、見守り体制の整備、そして信頼できる身元保証人の存在が欠かせません。また、延命治療の希望や財産管理、葬儀や死後の手続きについても、事前に整理しておくことが、安心して暮らすための備えとなります。

「最期まで自宅で」という想いを、私たちしゃらくは丁寧に受け止め、寄り添い続けます。

旅リハ

5月の旅リハ【大阪万博】へ行ってきました！

2025年の大阪万博に、旅リハで行ってまいりました！何か月も前から計画し、たくさん調べて準備を重ねてきましたが、やはり現地でしか分からないことも多く、学びの多い一日となりました。

特に食事場所の確保には苦労しましたが、今回はフードコートの席を確保でき、タイ料理のバツタイを美味しくいただきました♪

バビリオンは平日でも60分待ちが当たり前でしたが、車いすの方は優先レーンを利用でき、スムーズにご案内いただきました。

5月の風が心地よく、皆さま「諦めていたけど行けて嬉しい」と笑顔で話されていました。

来月は須磨シーワールドを予定しています。次回もどうぞお楽しみに！ By 穂積

