



今号の表紙 / イリスもとまち 豊平桜の杜公園にてお花見の様子



contents

- 2 事例研究発表会の様子  
〈地域活動〉町内会との交流  
「短歌」「俳句」「川柳」
- 3 介護予防「イキイキ体操」第1回「肩こり予防」
- 4 [特集]  
**イリス**北10条の設計  
線に込める想い
- 6 診療回想法～回想録から 第1回「幼少期」
- 7 ぶらぶら散歩 in イリス北10条界隈  
社会保障について
- 8 福祉生協イリスからのお知らせ

虹 第42号 平成29年5月 発行  
さっぽろ高齢者福祉生活協同組合  
〒065-0021 札幌市東区北21条東22丁目5番1号  
<http://www.hukushiseikyuu.or.jp>

# お花見と散歩

代表理事

こまつとつと  
**小松徹人**



以前、ご入居の方々と「イリスもとまち」から車で10分ほどの、豊平川河川敷にある「豊平桜の杜公園」にて、お花見に行った。この公園の桜は、植えられてからそれほど年月を経っていないため、ちよつと視線を上げるだけで、見事な桜を見ることができ、散策する道は整えられ、車イス用のトイレも有り、公園の中ほどには小さな丘が人工的に造られ、上に登ると桜の花々をシュータンを敷き詰めたように眺められる。上の写真は、その丘を少し登ったところから撮った一コマだ。

普段、やつと歩いているご入居の方が、その丘からの眺めを想像されたのか「登ってみたい」とおっしゃり、中腹まで一緒にゆつくりと、ゆつくりと登り、見事に花開いた桜を視界いっぱいに見た。歩けることの幸せを、しみじみ感じたことを思い出す。

前回、軽度認知障害(MCI)

の段階で、脳内ネットワークの働きを活発にすると、認知症のある程度予防できること。具体的には急ぎ足で歩くことで効果があがるということを書いた。100歳歩くのに、およそ2分かかかるようになると認知症の危険が高まることだ。歩くという行為は、脳内ネットワークが働くことで、刻々と変わる状況を瞬時に判断し、更にバランスをとるため、体に関わる感覚や運動に関するネットワークが働く。このネットワークの働きが弱まると、歩くことが遅くなり、バランスが不安定になる。MCIになりかかっている方は、簡単な問題でも集中力を高めないと答えられなくなる。何かをしながら歩くと更に歩く速度は遅くなる。2つのことを同時にこなすことが苦手となる。ちよつと普段より急ぎ足で、簡単な計算や2人でしりとりをしながら、運動歩きに加えて、ながら歩きで予防に努めたい。



全国有料老人ホーム協会「北海道連絡協議会」主催

## 事例研究発表会の様子

2月22日、(公社)全国有料老人ホーム協会「北海道連絡協議会」主催の、「事例研究発表会」がありました。参加ホーム数は26ホーム、そのうち発表したホームが7ホーム。それぞれのホームで、取り組んでいることや課題を取り上げて事例発表しました。

当生協でも、イリスもとまちチームが「イリスもとまちの看取り」と題して、これまでに経験した看取りの事例をおし  
て、職員が学んだことや感じたことをまとめて発表しました。発表者は2階介護の棟方、源、3階介護の村岡、稲田副施設長の4名で、入居相談の佐藤が補佐をしました。たぐさんのホームが参加している中で、緊張しながらも堂々たる発表をし、感動的  
で有意義な経験となりました。最後に主催者側として、連絡協議会の副会長を務めている、当生協理事長の小松が総評を述べました。



### 地域活動 町内会との交流(勉強会)

今年3月、イリス南郷通で地域の方をお招きして、高齢者に関する勉強会を行いました。「介護保険」については、主に在宅でどのようなサービスが使えるのか? 「高齢者の住まい」では、複雑化する住まいの違いなどを事例を交えて説明しました。

ホーム見学後の昼食会では、「もっと色々なホームを見学してみたくなった」「より具体的なイメージを持てた」などの声が聞かれました。



### 「短歌」「俳句」「川柳」

窓越しにななかまどのは実は 雪に映え  
奔<sup>まっし</sup>走<sup>り</sup>のわれに 語りかけくるる  
酒井ミドリ

十勝野の 地平線まで つづく星  
秋立つ原に 立ちつくしたり  
竹浪ふきこ

終の家 人温かし 桜咲く  
匿名希望

雪の下 早く咲きたい ふきのとう  
岡田ユカリ

雪団子 7んこ盛りして はしゃぐ児等  
山田いつき

今日もまた 明日もおそらく 酒うまし  
しげるらん

夜遊びも しっかりチェック 安否メモ  
みすみよしこ

今日の医者 マスクはずして 美男なり  
松下美穂子



イリス南郷通  
理学療法士  
いしやま たくろ  
石山 拓二

## ★肩こりとは…

首から肩・肩甲骨周辺にかけての不快感、重圧感、こり感や疼痛など自覚症状を認めるような状態をいう。腰痛に次いで2番目に多い症状です。

原因は、持続的な姿勢不良等による循環障害。ストレスや運動不足、過労等も影響する。

## あなたの肩こり度は…??

掌と肘を合わせたまま、腕全体を上げます。肘が顎まで上がらなければ、肩こり度が高い。

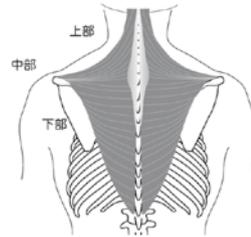


対策は…

マッサージではなく、ストレッチを行きましょう！  
正しい姿勢も大事です！



## ストレッチのポイント



そうぼうきん  
**僧帽筋**という  
大きな筋肉が  
ポイント！

- 呼吸をしながら行う。
- 勢いをつけず、20～30秒間持続的に伸ばす。
- 痛みのない範囲で伸ばす。
- 1日2～3セット目標！

## ストレッチ

### ① 僧帽筋上部線維ストレッチ



- 1) 頭を斜め前方へ倒す。
- 2) 後ろの手は背面で矢印の方向へ。
- 3) これを左右行う。

### ② リラクゼーション



- 1) 両肩をすくめて5秒間保持し5秒後力を抜く。
- 2) これを10回繰り返す。

### ③ 僧帽筋中部線維ストレッチ



- 1) 背中を丸めながら両手を前方へ20秒間程伸ばす。

### ④ 肩甲骨回旋ストレッチ



- 1) 両肩に手を置き時計回りに大きく10回肩甲骨を回す。
- 2) 反対回りも行う。
- 3) これを10回繰り返す。

「特集」

# イリス北10条の設計線に込める想い

——自分自身は、設計とは一本の線を幾重にも描いて作り上げていくものだと考えています。——



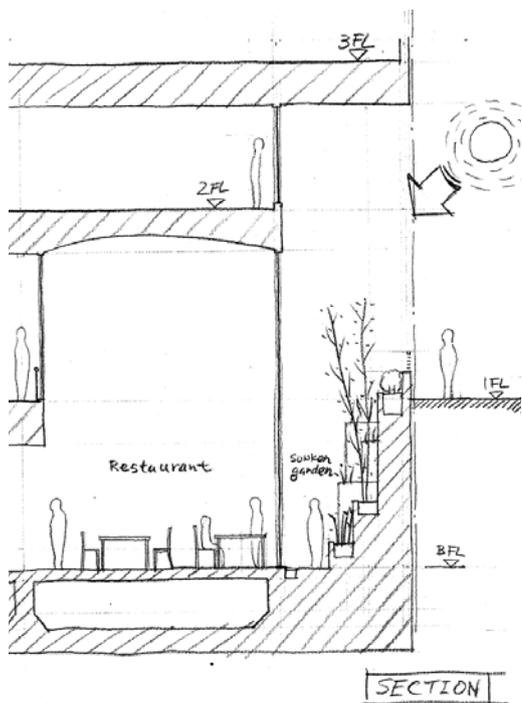
伊藤組土建(株) 建築本部設計部次長

にしおか  
まこと  
西岡 誠

## レストランはくつろぎの空間

北10条では、レストランスペースをあえて地下に配置しました。人通りと交通量の多い通りに囲まれているながらも、くつろぎの空間となる、閑静なレストランといった趣を狙っています。

ここに一枚のスケッチがあります。外部側に庭を設け、地下ということを意識しないしつらえとし、通りの喧騒を遮断しています。また、1階までを吹き抜け空間とし、陽の光をレストランいっぱいへ導き入れるようにしています。今はこのスケッチを描いた時よりも庭の幅を広く取り、晴れた日には外でのお食事もできるようにしています。さらに良い空間となるようスケッチを描いています。



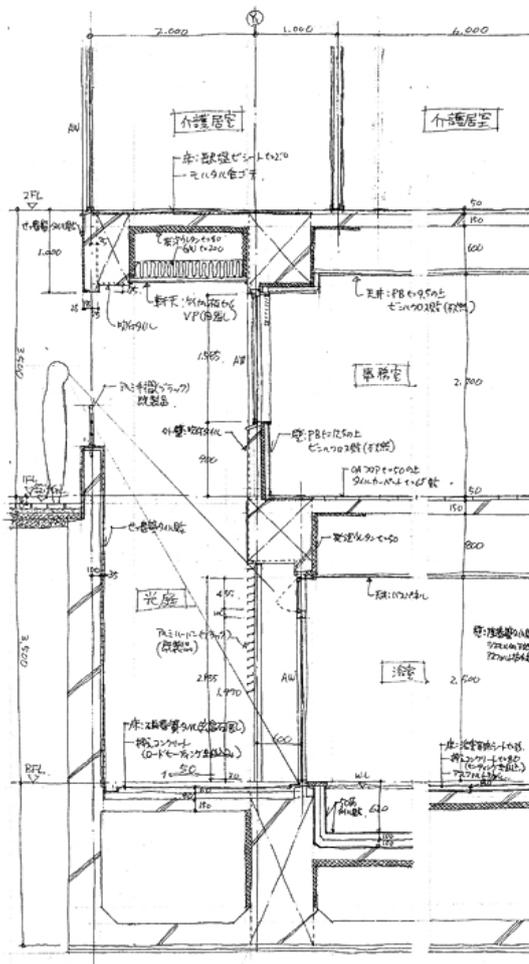
## 坪庭が見えるお風呂

地下に配置したお風呂の考え方も、レストランと同じく外部側に庭を設け、外の光が届くようにしています。

形は少し変わっていますが、設

計途上で少し詳細に書いたスケッチをご覧ください。光は導きまが、歩道を歩く人の視線は遮るようにしつらえています。

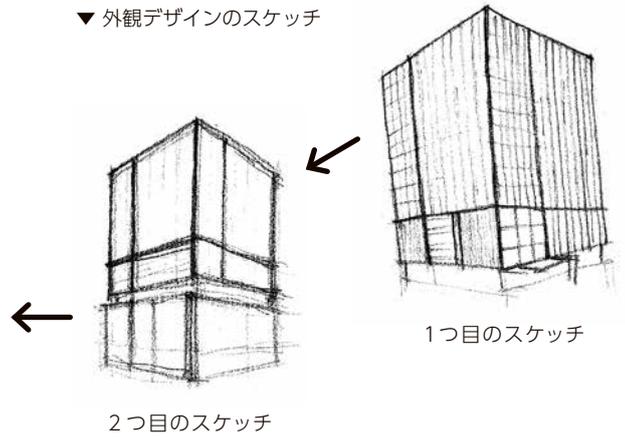
お風呂に入りながら外を眺める坪庭がある。そんな雰囲気の間です。



# 完成 予想図



▼ 外観デザインのスケッチ



1つ目のスケッチ

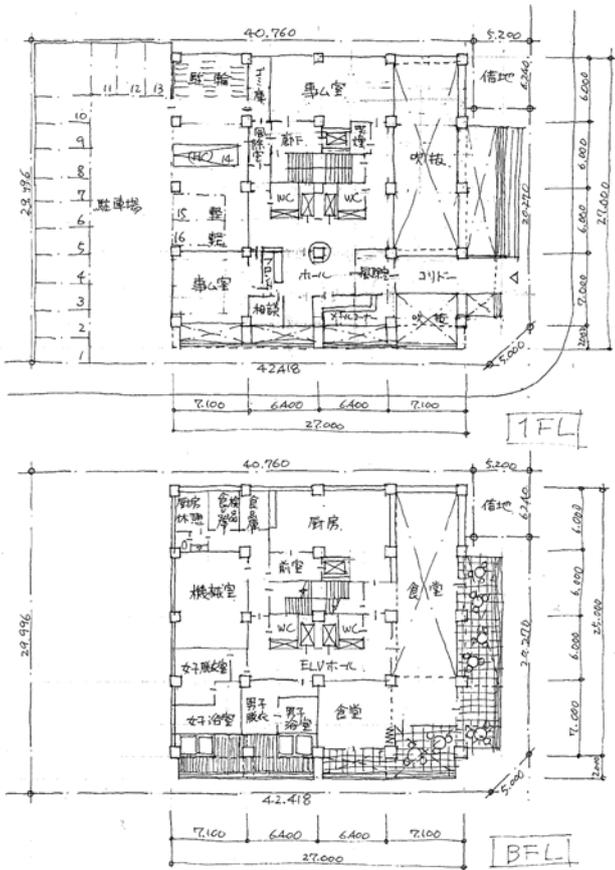
2つ目のスケッチ

## 外観デザインもスケッチから

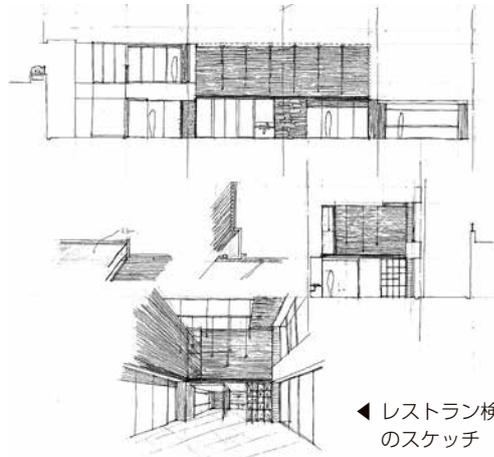
外観のデザインは、時に一瞬で決まる場合があります。日々複数の物件を同時に進行させているので、スケッチブックには他の物件のスケッチも混在して描いています。

北10条も幾つものデザイン案を描いていますが、方向性は他の物件を考えている途上にひらめき、まずスケッチを一つ描き、またひらめいたものを描き、そうしたものが原型となっていくきます。

それをコンピューターで、さま

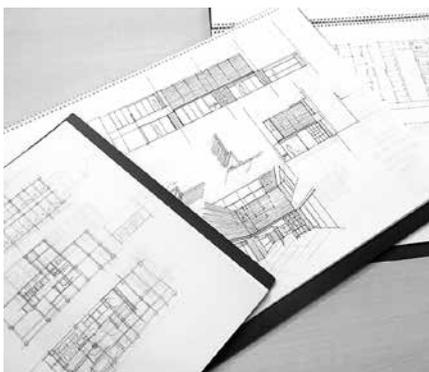


▲ 平面プランのスケッチ



◀ レストラン検討のスケッチ

さまざまな角度から詳細を詰めていきます。そして完成予想図にあるような姿となっていくきます。



▲ 実際に手で描いていくうちに、想像がふくらむ

**手描きのスケッチから始まる**  
イリス北10条は現在、地下の掘削をしています。設計を始めたのは2014年からです。  
今の時代、計画の初期段階からコンピューター上で検討する人もおります。  
私の場合は、デスクにスケッチブックを置き、イメージを膨らませていきます。平面プランを考えられているときは、ペンでなぞりながら実際にそこを歩いているような気持ちで描いています。  
北10条も計画当初からスケッチブックに手書きで建物のデザインを検討し、ある程度考え方がまとまった段階でコンピューターを用い、平面プランの提案やデザインの検討を何度も行ってきました。

## 昭

和16年新得町で生まれるが、札幌で育ち現在に至る。5人兄弟の上から2番目、紅一点であった。父方の祖父は、福井県から明治時代に北前船に乗り、北海道に渡って日高に住居を構えた。

日高で炭焼きの会社「岡田組」を立ち上げた。大量の炭を馬車で札幌まで運び、背中に『岡田組』と名前の入ったイナセな絆纏けんぢんは店を活気づかせていた。札幌では東本願寺のすぐそばに小売店を持ち、大勢の人を使っていた。当時はほとんどの店が炭を使用していたので、炭がよく売れ景気も良く羽振りが良かった。しかし、祖父は40代半ばで亡くなった。

父親は昭和20年から煎餅屋を始めた。鉄板で作ったドラム缶のような煎餅焼機があり、いつも父は小判型の煎餅を焼いていた。鉄板の上に味付きの粉を溶かした原料を小判型に垂らしていき、蓋を閉めて一回りさせると焼きあがる。その鉄板は何枚かで、交互に次々と焼ける仕組みになっていた。味が良く評判だった。焼いた煎餅は一斗缶に入れてお店に卸していた。もちろん小売もしていて、お客さんが始終出入りしていた。

父親は昭和24年に他界してしまい、その後は母親がお店を継ぎ生計を立て頑張っていた。しかし、母親も体が丈夫でなかったため昭和27年には入院したりで、結局お店をたたんでしまった。私は小学5年生の時だった。

父の弟妹も近くで米穀・雑貨店の商売をしており、妹は印刷会社。そして母の弟は、南10条西13丁目で三益という理髪店を経営していた。今でも、私の従弟がお店を継いでいる。

## 診療回想法～回想録から

イリスもとまち 入居者 かわむら しづこ 河村 志津子さん

聞き手/稲田真由美

東本願寺あたりから南14条までは商店街で、老舗のお店がたくさん並んでいた。昭和30年頃まで「馬蹄屋ばてい」があり、小父さんが真っ赤に熱した馬蹄を馬のひづめに着けていた。長い釘で馬のひづめに打ち付ける作業をしており、ひづめが焼ける臭いは独特の臭いだった。

すすきの界隈かいわいや狸小路、家の前の電車通は下町のような街並みで、共同で使うポンプがあったりと情緒あふれる場所だった。魚は七輪で焼き、夕飯にします。あちでもこちでも煙が上がっていました。

隣り近所は行き来していたので、月末になるとお米やしょう油を貸し借りしたりで、下町風の良い時代でした。戦後の配給も経験しました、親たちが町内会に集まって、イモやカボチャをもらってきていたことを覚えています。

父親が亡くなった後、母が一人で生計を立てていたので、小さな弟たちの面倒や家のことなどを手伝い、凄く大変だった。この頃、自宅は南5条西9丁目引越していました。そこは電気もガスも整い、終戦後で社会も生活も、随分変わってきていました。

昭和23年西創成小学校（今の資生館小学校）に入学しました。

（次号に続く）



# ぶらぶら散歩 in イリス北10条界隈



彩り野菜と舞茸のブルックスカレー



贅沢シーフードのスープカレー

現在建築中の「イリス北10条」のすぐ近くにある、昨年オープンした「ブルックスカレー食堂総本店」にお邪魔して、店長さんにお話を聞きました。

お店のカレーに使用している「札幌黄」は、「東区特産の幻の玉ねぎ」のことだそうです。

店名である「ブルックス」の由来は、札幌農学校（現北海道大学）にクラーク博士の後任として、W.Pブルックスが赴任した時に、札幌黄を日本に持参し広めたことから店名にしたと話してくれました。

カレーは2種類。札幌黄を1ヶ月以上寝かせ、肉やスパイスもしっかり熟成させ、約2日間煮込んだあと、さらに1日寝かせたカレーソースの「ブルックスカレー」。札幌黄と豚

骨・鶏肉からスープをとり、試行錯誤を繰り返しながらこだわり抜いたスパイスと調味料の「スープカレー」。辛さは3段階から選べます。

カレーのお供である福神漬にも札幌黄を使用していて「玉ねぎ愛」を感じました。

今回、「彩り野菜と舞茸のブルックスカレー」と「贅沢シーフードのスープカレー」を注文しました。ブルックスカレーは、「たくさんの種類の野菜が鮮やかな色合いでトッピングされ、ルーには柔らかい肉がたくさん入っており、スパイスも効いていました。スープカレーは、思ったよりマイルドな辛さでした。

喫茶の利用もOKで、パフェやタルトなどデザートも充実しており、エッグタルトとカスタードクリームを組み合わせた「ひよこのカスタード」は、



お店の人気メニューだそうです。営業時間は、11～21時のため、夜はサイドメニューのビールで来店する方も… (取材 福田、八木田、乾)



## 地域包括ケアシステム

数年前から国、マスコミなど多くの有識者が問題提起している、「2025年問題」。

簡単に言うと、平成37年（2025年）いわゆる「団塊の世代」が全て75歳以上になり超高齢化社会を迎えるという事です。それに伴い、医療や介護が必要になる人口が増す一方、出生率の低下から高齢者を支える人口が減少の一途をたどる。さて、困った!! 2025年以降の日本の社会保障をどうしよう?! という問題です。

そこで、平成26年に「医療介護統合確保推進法」という法が成立し、要支援者の「総合事業」への移行や、保険料の負担割合の引き上げ、軽度者（要介護1, 2）のサービスの在り方など色々試行されています。何だか暗い気持ちになります。何かが、ひとえに2025年以降も医療や介護などの社会保障が途切れることなく継続していけるように! というのが大前提です。



〈次号〉札幌市の総合事業について

医療保険や介護保険が無くなっ  
てしまつては大問題ですから…  
基本方針の中には「行政の役割」  
や私達イリスのような「サービ  
ス提供者の役割」の他、「サー  
ビス利用者の役割」というのも  
あります。方向性としては「元  
気な高齢者がボランティアなど  
に積極的に社会参加できる仕組  
み作り」や「認知症に早期対応  
する取り組み」などが盛り込ま  
れています。できるだけ元気で  
医療保険や介護保険のお世話に  
あまりならずに地域で支え合っ  
て頑張ってくださいね! という  
事です。

**空室**のご案内 お気軽にご相談ください。



**イリス**もとまち …… 1室



**イリス**北8条 …… 1室



**イリス**南郷通 …… 4室  
一般居室…3室 / 介護居室…1室

(平成29年5月1日現在)

**iris** 福祉生協 イリスの高齢者の住まい



# ホーム見学会のご案内

**イリス**北8条 札幌市東区  
北8条東8丁目3-15

日時 平成29年 **6/12** (月)  
11:00~13:30

当日は11:00までに  
イリス北8条に  
お集まりください。

定員 **15組** (先着順)



**イリス**南郷通 札幌市白石区  
南郷通6丁目北2-10

日時 平成29年 **6/14** (水)、**6/15** (木)  
いずれも  
11:00~13:30

当日は11:00までに  
イリス南郷通にお集まりください。

定員 **15組** (先着順)



札幌市有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項

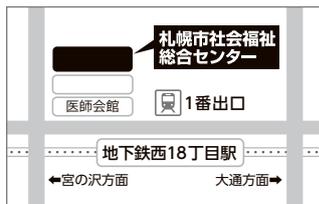
■居住の権利形態・利用権方式 ■利用料の支払い方法:全額前払 ■入居時の要件:自立/要支援/要介護 ■介護保険:居宅サービス利用可 ■居室区分:全個室 ■その他:提携ホーム利用可(イリスもとまち)

## 高齢者の住まいセミナーのご案内

日時 平成29年 **5月28日** (日)、**6月20日** (火)、**7月21日** (金)  
いずれも10:00~12:30

会場 **札幌市社会福祉総合センター**  
視聴覚室  
(札幌市中央区大通西19丁目)

定員 各日40名



## 2017通常総会のご案内

日時 平成29年 **6月23日** (金)  
10:00より

会場 **札幌市社会福祉総合センター**  
4階大研修室  
(札幌市中央区大通西19丁目)

ホーム見学会・説明会・セミナーのお申し込み、組合加入、高齢者の住まい、介護についてのお問い合わせは…