

# Give back to the region スキルを生かして 地域に恩返し

ケアマネジャーだったスキルを生かし  
「ものわすれカフェ」を開催



ものわすれカフェ 駒井澄子さん

仕事の経験を生かして  
ものわすれカフェを開催

「55歳で仕事を辞めるまで、PTAや自治会、コミュニティなどの活動はほとんどできませんでした。地域には子どもが少年野球などでお世話になっていたので、活動で恩返しをしたいと思っていました」

そう話すのは駒井澄子さん。現在は川西北小校区で認知症カフェの「ものわすれカフェ」を開催しています。

「市内転居をきっかけに新しい活動しようと考えていたんです。物忘れがひどくなった義母を見て、高齢者の居場所が必要だと思い、認知症カフェ開催に参加しました。ケアマネジャーをしていたので、知識や経験、人脈などが生かされています」

ものわすれカフェでの活動では、参加者への配慮に気を付けていると駒井さん。「キャラバンメイト有志を中心に、地域包括、訪問看護師などの協力で気軽に悩みを相談でき、交流できる場を提供しています。例えば、一人て来た男性には気軽に話せる

ように男性同士でグループをするなど、参加者のつながりづくりを促しています。また、独居の高齢者が来なかつた時には家まで様子を見に行くなど、地域の見守りも行っているんですよ」

### 認知症と災害 どちらも突然起こるもの

駒井さんはものわすれカフェの活動をする一方で、かわにし防災士会で防災士の活動もしています。

「スキルを持つていた方がいいと思ひ、防災士の資格を取りました。地域の防災訓練に参加することが多いのですが、近頃はものわすれカフェ



でも防災の話をよくしているんですよ。高齢者が災害時に逃げ遅れたり、取り残されたりする事例をよく聞いています。だからこそ高齢者の人たちにも防災の知識を付けてほしいんです」

活動を通じて多くの人に認知症や防災の知識を広め、地域のつながりづくりに貢献したいと駒井さんは話します。

「認知症も災害も突然自分の身にふりかかるもの。他人事と捉えず、自分事として考えてもらいたいです。どちらも地域に関わることで、今後は子どもたちにも対象を広げ、認知症や防災の話をしていきたいです」

## おとな子どもも 食と育つ

保健センター  
☎(758)4721

レシピ 保健センター

●材料 2人分(2枚分)

- 長ネギ ..... 1本(100g)
- 豚肉(小間切れ) ..... 100g
- ごま油 ..... 大さじ2
- 【A】薄力粉(100g)、片栗粉(大さじ1)、顆粒中華だし(小さじ1弱)、おろしショウガ(ひとかけら分)、卵(1個)、水(120ml)
- 【B】ぼん酢(大さじ2)、ごま(小さじ1)

熱量(おとな1人分): 459kcal、塩分: 1.8g

●作り方

- ①ボウルにAを混ぜ合わせ、斜めに薄く切った長ネギと1cm幅に切った豚肉を加えて混ぜる。
- ②熱したフライパンに大さじ1/2のごま油をひき、①の半量を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、大さじ1/2のごま油をまわしかけ火を通す。残りの半量も同様に焼く。
- ③Bを混ぜ合わせたタレを添える。

POINT ネギに含まれるアリシンは、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に取ることで疲労回復効果が更にアップ



## ねぎチヂミ

ネギを丸ごと1本使ったお手軽メニュー

## 消費生活センターだより

消費生活センター  
☎(740)1167

### 無料の排水管洗浄サービスに注意

桝に消毒用錠剤を入れさせてくださいと訪問  
その後次々に工事を勧められる

事例 「近所でゴキブリの苦情があり、排水管の消毒をしました。害虫がお宅の排水管に逃げ込んでくるかもしれない。桝に消毒用の錠剤を入れさせてください」と女性が訪ねてきた。無料だというので排水桝の場所を案内した。「排水管の中が汚れているので、洗浄させていただきます。ご迷惑をおかけしたのでお詫びに無料です」と強く勧められた。頼むとすぐに作業員が来て排水管を洗浄してくれたが、作業後に桝にヒビが入っているのを見せられた。「お宅はコンクリートの桝だけど、今はほとんどが塩化ビニールです。桝の交換を今なら5万円でさせてもらおう」と言われた。作業員は親切そうだったし、築40年なので良い機会と思ひ頼んだ。工事が始まり、途中で「大変だ」と呼ばれた。「ヒビから汚水が土の中に流れ込んでいる。このままにしておくと家が傾く。土壌改良工事が必要」と言われた。汚水のひどい臭いがしてウジも見えたので、大変だと思ひ100万円の契約をした。今、工事の途中だが、家族に相談したら本当に必要な工事なのかと言われた。どうすればいいか。(80歳代 女性)

無料の排水管洗浄後に次々と工事を勧められ、最後に高額な工事契約をさせられたという相談です。無料という言葉には注意が必要です。この事例では、工事が終わっていても契約書を受け取ってから8日間は、クーリング・オフができます。最近では市の関係者と思わせる説明で各家庭を訪問している事業者もあります。市が個人宅の排水管の洗浄を業者に委託したり、あつせんしたりすることはありません。おかしいと思つた時はすぐに消費生活センターに相談してください。

## 生きる

人権推進課  
☎(740)1150

### 性別は人の数だけ

性で悩む人は都会も田舎も関係ない  
いないのではなく「言えない」環境がある

はじめまして。今回からこのコラムを担当することになりました。Like myselfの前田良です。よろしくお願ひします。僕の家族は4人。僕、妻、2人の子どもの4人家族です。周りから見ればどこにでもいる家族ですが、ただ一つ違うことが。それは、僕が女の子として生まれたということです。1982年、僕がこの世に誕生した時、女性の身体で誕生したため、戸籍上も生活も女性として生きていくことになってしまいました。そうです。僕は、女性として生まれましたが、心と身体の性の不一致で、戸籍上の性別を女性から男性に戻したんです。

これまで、性別は「男と女」の2種類しかないとされてきましたが、世の中には人の数だけ性があります。そして、性で悩んでいる人はいます。「東京とか大阪とか、都会の話でしょ」と思われていますが、都会だから、田舎だからとかは関係ありません。みんながみんな性に悩んでいることを言えるとは限りません。もちろん、絶対に言わないといけないわけでもありません。自分のことを周囲に言える環境があるかないかも関係してきます。「いない」のではなく、「言えない」環境があるから分からないだけです。

なぜ、言えない環境があるのか。性を笑いの対象にしたり、差別発言や、「男性はこうあるべき」「女性はこうあるべき」といった性別での勝手な決めつけがあるからです。そして、世の中にはいろんな人がいて、いろんな生き方があって、いろんな性があること。いろんな家族のカタチがあることをまづ知っていただけたらと思います。

(Like myself 代表 前田良)