



糸子  
きずな

# 図書館ボランティアだより

第32号

2018年11月 阪南市立図書館フレンズ広報部会発行

## 目次

自由*空間	「ビブリオバトルin イズトリ」 「ホルトノキ」	… P2
ご存じですか	「こんにやく無料バイキング」	… P2
私のおすすめ	『ユマニチュード入門』 雑誌『NEWTON』	… P3
	『きつね森の山男』	… P3
図書館からのお知らせ		… P4

## なぜ マスターズCafe をオープンしたか

マスターズ Cafe 代表 藤井 房雄

本年七月「be Orange (認知症まちづくり基金) 二〇一八」に応募しました十六プロジェクトのなかで一般投票と選考委員の投票の結果、五プロジェクトが助成先に決定しました。その中の一つが阪南市の「認知症にやさしい図書館プロジェクト」です。

「認知症にやさしい図書館プロジェクト」は、高齢化にともない認知症の人が増えている中で、あらゆる人が認知症を知り、理解するための啓発に力を入れると同時に、認知症の人にとって利用しやすい図書館をめざすものです。昨年一〇月「認知症にやさしい図書館」ガイドライン第一版が発表されたのを契機に、市立図書館は認知症地域支援推進委員とともに民間団体にも呼びかけ、取り組みを推進するためのこのプロジェクトを開始しました。

このプロジェクトは本年九月「アルツハイマー」月間から「知る」「学ぶ」「つながる」の三事業を実施しています。事業内容は認知症関連特設ブースの設置(知る)、認知症サポーター養成講座(学ぶ)、認知症カフェ(つながる)等々です。

前置きが長くなりましたがこんな中で本年九月六日(木)第一回「マスターズCafe」をオープンしたのは認知症介護者男性家族の会会員の介護経験の声が土台になっています。「妻が物忘れが多くなった。感情がしばしば高ぶる時が・・・」などがあり認知症かな?と思っ

ても、はて誰に相談したらいいのか、どこへ行ったらいいのかわからなかった。・・・大半の会員が同意見でした。こんなとき関連の資料があり、専門知識のある相談員がいて安心して認知症を知る場所があったらいいのにといい希望があり、介護の会で簡単な手引き書を作ろうかと話し合っていた矢先「マスターズCafe」のプロジェクトへの参加のお誘いがありました。

私と昨年十二月 急逝した妻とは八四歳の同じ年齢でした。妻の認知のことでなにも分からぬまま一人で市役所を訪ね介護課に相談して、初めて認知症のことを詳しく知りました。そして、紹介してもらった病院で二人とも診断を受けたところ妻がアルツハイマー認知症であることを知りショックでした。

こんなとき認知症をもっと理解していれば、また理解できる場所があったなら、あんなに悩まなかったと思います。「マスターズCafe」は認知症の人、その家族、介護の方々、また健常者もみんな認知症の知識を共有し、安心してゆとりカフェでできる場であるようにマスターとサポーターは頑張っていますので、ぜひ一度お越しください。



阪南郵便局の前の道を北へ約五十メートル程進むと、左手の田んぼの中に、この木何の木、気になる木♪でおなじみの、日立の樹の形に似た樹がある。珍しい樹だと言って写真を撮って帰る人が多かったと聞く。

私は二年程前に気がつき「自然と本の会」に問い合わせ、ホルトノキだとわかった。幹周り二・四メートル、高さ八メートル



八月七日、「ビブリオバトルイズトリ」が開催されました。今回は、小・中・高校合同で初の試みです。バトルには貝塚市の小学生一名と阪南市の中学生四名、観戦者には阪南市の中学生一名と各中学校の先生方、そしてリサイクルブックつながりさんの三名を招き、本校からは生徒三名、教諭一名のバトルが加わり賑やかに行われました。時間が余ってしまったら緊張して言葉が

出なかったり、でもそんなことは気にせずに、小学生も教諭も本を片手に熱い戦いを繰り広げました。僅差でチャンプ本に輝いた『ジュニア空想科学読本①』には、阪南市教育委員会賞が贈られました。また、学校長より全員に表彰状が贈られました。終了後は図書館の見学や交流など、楽しい一時を過ごしました。次回は、学校の枠を超え一般の方とバトルできたらと思います。見学だけでもかま



ル、樹齢約七十年の大本である。地主のお話では「玉葱小屋のあった所で、自然に生えてきた。山桃の樹かなと思ひ、切らずにそのまま残してきた」とのこと。ホルトノキ科の常緑高木で二十メートルに達する。我が国では関東以西に分布、街路樹や公園などに利用され、里海公園の公園事務所近くにも植えられている。樹皮は黒の染料に使われている。七月頃に白いフサフサの花が咲き、オリーブに似た実をつける。平賀源内による命名とされ、薬用に使われていたホルト油（オリーブ油）の採れる樹と誤解し、名づけられたとの説がある。阪南市で、このまま残して欲しいと思う樹の一つである。

寺田 雄揮

《ご存知ですか》

こんにゃく無料バイキング紹介

兵庫県にめんたいパークがあり、美味しい明太子が試食でき、有料ですがおにぎりも食べることができて人気です。

話が変わりますが、群馬県に、こんにゃくパークがありこんにゃくのテーマパークとしてこんにゃくメーカーが開放しております。群馬県はこんにゃく芋の生産量が全国 1 位という事もありこのような大規模パークを展開していると思います。中は色々体験や見学があるのですが大阪から出向いて立ち寄ったのは無料のバイキングでランチ代

わりにしようと思ひお腹を空かせて立ち寄りしました。休日であれば長い長い行列ですが、平日だったので比較的短い行列で食べられました。バイキングのメニューですが、これがこんにゃくから出来ているのかとびっくりする内容でした。たとえば、焼きそば、から揚げ、レバ刺し、ラーメン、デザートでは葛切り、果汁ジュレ、等 40 種類ほど並んでいます。2、3回は取りに行きました。カロリー的に問題ないので、思い切りいけます。群馬方面に行かれたら是非立ち寄ってみてください。富岡製糸場も近いですよ。

Y,O

皆さんは子供の頃、夜空一杯に広がる無数の星を眺めて、その奥に無限に続く暗黒の世界に恐れを抱いたことはありませんか？

現在の研究では、宇宙は全く何も無い「無」の中から現れ、ビッグバンなどの大爆発の過程を経て現在の宇宙が出来たと言われています。そして、宇宙科学研究の進歩により宇宙が誕生して一三八億年、現在なおも光速以上の速さで膨張し続けていることが分かっています。

## 私のおすすめ

宇宙がそのまま膨張し続けるか、或いは、ある瞬間から縮小に転じて、ビッグバンと逆の経過を経て元の「無」に戻るのか、現在の研究ではまだ分かっていません。

平均寿命ン拾年の私達の人生は、宇宙の歴史からしたらほんの一瞬にも満たないと言えるでしょう。しかし、私達にとっては宇宙が全てであり、私達の死と共に私達の宇宙も消えてしまふのです。私達自身が宇宙その

ものであると思いませんか？

ヒッグス粒子などの発見により二十一世紀は宇宙の世紀になるかも知れません。雑誌「ニュートン」は宇宙のほか、物理学、地球科学、数学、医学、生物学など、様々なテーマを判り易い説明と美しい図表で編集した科学雑誌です。是非、一度読んでみて下さい。

竹山 保男



十月二十四日に放映されたNHK「ためしてガッテン」をご覧になった方はいるだろうか。「認知症の人が劇的变化！「アイコ」ナタクト」パワー全開」と銘打った番組で、フランス発の介護技法「ユマニチュード」が紹介されていた。

この介護技法を考案したのはフランス人のジネストとマレスコッティ。約四十年前に体育学教師だった彼らが、医療施設で働くスタッフの腰痛対策のために招

かれたのがきっかけだった。体育学の専門家として、彼らは「生きていく者は動く。動く者は生きるとして、寝たきりの人や障害のある人へのケア改革に取り組んだ。その結果、生み出した「ユマニチュード」の四つの柱は、「見る」「話す」「触れる」

「立つ」である。「立つ」ことで、ケアを受ける人は尊厳を取り戻すことができ、介護する側も楽になる。とはいえ、認知症患者相手にどう

すりゃいいんだ、と思う方は、是非この本を一読してほしい。最期まで人間らしくあるための「ユマニチュード」は、哲学であると同時に、誰でも実践できる技法でもあるのだ。

ご家族の介護をしておられる方には『家族のためのユマニチュード』（誠文堂新光社）もイラスト図解が入って読みやすい。

加藤 靖子

## 『児童書』 『きつね森の山男』 馬場のぼる / こぐま社 [E]

さむがりんぼの殿さまが夢見るのはぬくぬくのきつねの毛皮づくし。その夢を叶える為「キツネがり大作戦」を計画します。

そんな最中、山や谷でねぐらを探していた山男の気に入った場所がきつね森だったことから、戦いに巻き込まれていきます。

山男は戦いの備えや訓練の傍ら、森で大好きな大根づくりやぶどう酒の仕込みをします。寒くなるとその大根でふろふき大根を食べ、ぶどう酒を

きゅうっとするのを楽しみに。

ついにやってきた殿さま軍に一旦先制されますが、力持ちの山男が見事に一掃します。

殿さまは山男と再会し、元気の秘訣がふろふき大根と知り、夢と戦いは終息するのです。

読み聞かせには少々長めのお話ですが、登場人物の愛嬌と言葉のテンポがどんどん楽しくなります。そして間違いなく熱々のふろふき大根が食べたくなる絵本です。

松本 紀美子



# 認知症にやさしい図書館プロジェクトが

## 9月より始動しました!

「もし家族(知人)が認知症になったらどうしよう・・・」他人ごとではない「認知症」ですが、認知症について必要な情報を知る場所が無くて困る、という声を聞くこともあります。でもご安心を!! 9月より図書館で、認知症に関するさまざまな情報を取り揃えたコーナーを設置しています。ぜひお知り合いの方にもお知らせください。

### 学ぶ

認知症サポーター養成講座を  
9月に3回開催しました。

(来年度も開催予定です!)

認知症サポーターは認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を応援し、だれもが暮らしやすい地域をつくっていくボランティアです。

受講できなかった方、これから受講したいとお考えの方は阪南市各地域の包括支援センターにご相談ください。☎尾崎・東鳥取地域 493-2304/西鳥取・下荘地域 447-6428

### 知る

認知症になったら  
どうしたらいい?



本だけではなく、関係機関のチラシやパンフレット、さまざまな情報が手に入ります。

★まずは知ることから★

### つながる

マスターズ・C a f eが  
オープン!

毎週木曜 13時30分~15時

リサイクルブック“つながり”スペース(サラダホール内)で、認知症当事者も参加するマスターズ・C a f e。

どうぞお越しください♪

★★★ワンドリンク100円★★★



**共催**：阪南市尾崎・東鳥取地域包括支援センター、阪南市西鳥取・下荘地域包括支援センター、阪南市介護者家族の会、阪南市キャラバン・メイト連絡会

**協力**：阪南市立文化センター、リサイクルブック“つながり”、ほんなん手織りの会、紡、ぬくぬくカフェ、くつろぎカフェ

**後援**：阪南市、阪南市社会福祉協議会