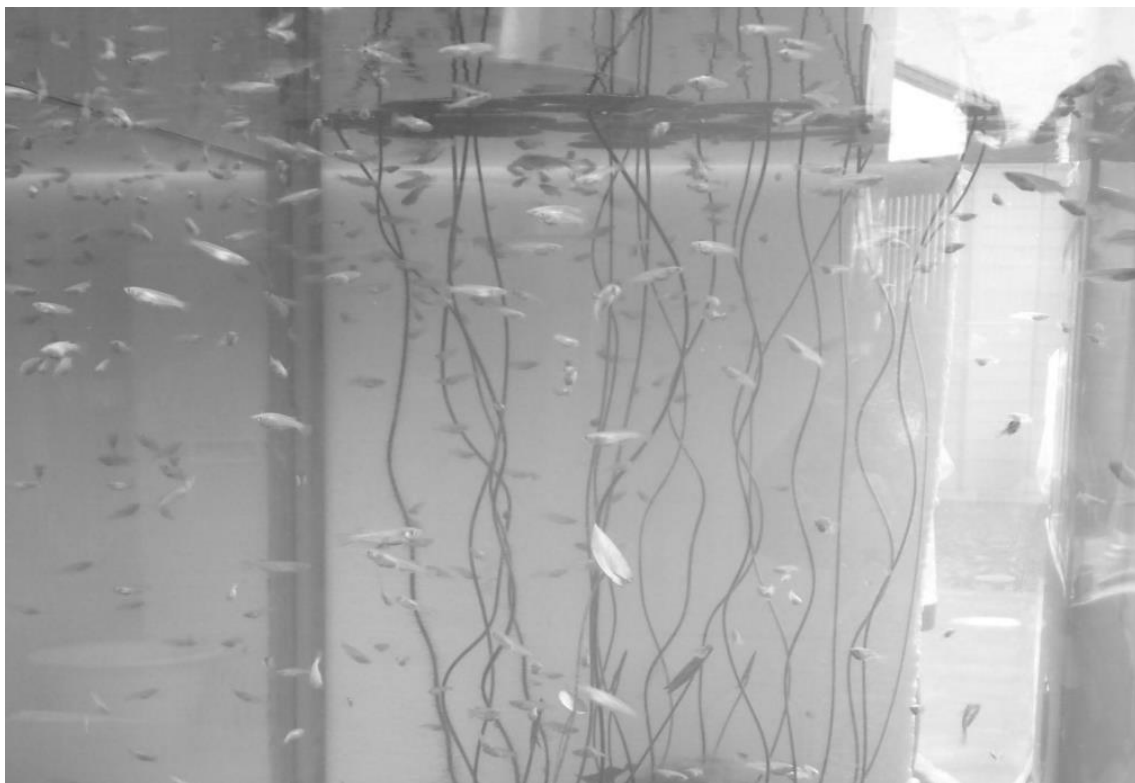


独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

メダカの学校と 地域交流ネットワーク事業

活動報告書



はじめに

特定非営利活動法人なじみのふるさと

代表 小島敬子

私たちは、住民自らが考える“自然”“共助”“文化”“教育”の輪がとても大切であると考えています。地域のつながりが弱くなっているところが多くなりましたが、地域の助け合い無しでは、安全、安心に暮らしていけない人々があります。これからは住民自らが心と力を出し合って、それらの人々と励まし合って暮らしていきたいと考えています。

地域にはアルツハイマー病をはじめとする様々な病をもつ老人がいます。また、親が忙しくて遊んでもらえない、悩みを聞いてもらえない子どもや社会になじめなく、家に引きこもっている若者もいます。さらに、身体および精神障害があるために、仕事に就くことが困難な人、遊びや子育ての中で、自分の十八番（おはこ）を發揮できない人々もいます。これらの人々との集いと交わりを通して自分たちで実現する（セルフサービス）場づくりを進めようと考えています。

私たちの小さな心と力を合わせて、顔の見える交わりを日常的に営めたらどんなに幸せでしょう。孤独から、共助の自信に移れるでしょう。老人の知恵が若い親や子どもに引き継がれるでしょう。私たちは住民の役割を發揮できるように交流と助け合いの場を作りたいと活動しています。

今回の事業は、独立行政法人福祉医療機構の支援で、小さな「メダカの学校」を開校し、地域の拠点として活動を始めることができました。関わって下さった多くの方々のご協力に心から感謝します。メダカを通して住みやすい地域創りに貢献できることを願い、活動の報告をさせていただきます。

平成26年3月

事業計画

事業名 メダカの学校と地域交流ネットワーク事業

(1) 事業の概要

高齢者や福祉サービスを利用できない障害者が行き場を失くし張り合いのない生活を送っています。障害者や高齢者が生き甲斐を持ち安心して暮せるために、メダカの飼育を通じて世代や地域、業種を超えた交流拠点としてメダカの学校のサロンを開設します。高齢者や障害者、地域住民を対象として安価で気軽に利用できるサロン講座を開設し物品販売も行ないます。

(2) 事業の内容

1. 実行委員会の開催

「メダカの学校と地域交流ネットワーク事業」の内容の把握と進捗状況の報告、実施にかかる課題の整理と検討などを月に1回程度行う。

2. メダカの学校と交流会の開催

- 2.-1 神奈川メダカの学校
- 2.-2 切通メダカの学校
- 2.-3 司町メダカの学校
- 2.-4 白川メダカの学校

3. 報告書の作成

- ・ 事業の成果を取りまとめ報告書を作成

4. 成果物

- ・ 講座開催のチラシ、メダカの里親募集のチラシ、ポスター、報告書

主催 NPO 法人 なじみのふるさと

共催 NPO 法人 かでの湘南、株式会社 菊之園

 有限会社 一光堂、視聴覚システム株式会社

 有限会社ナガヤ、ヒューマンリレーションズ株式会社

 株式会社 圃、株式会社ゼロックス

II 事業の経過

1 実行委員会議事録 平成25年9月～平成26年3月

第1回実行委員会 平成25年9月14日 岐阜市司町7番地一光堂ビル1階 委員7名

議題

(1) 事業概要

- ・事務局がWAM助成金事業についてWAMのホームページを用いて説明しました。
- ・事務局が本事業の概要について事業計画にもたれて説明しました。

(2) 委員会の役割

- ・事務局が本実行委員会の役割について事業計画に則り説明し、出席者全員がこの内容について了承しました。

(3) 事業計画について

- ・事務局が本事業の事業内容について事業計画に則り説明しました。現時点で事業計画に記載された事業内容は変更することがあることを出席者全員が確認しました。

第2回実行委員会 平成25年9月28日 岐阜市司町7番地一光堂ビル1階 委員7名

議題

(1) 事業計画について

- ・9月26日に独立行政法人福祉医療機構の担当者2名が事務局に訪れ本事業について調査をされた際の指摘事項について事務局が説明しました。
- ・前述の調査指摘事項にもたれて変更が必要になった事業計画と助成金申請書の見直し作業を事務局が吉田委員と三輪委員の協力を得て行なうこととしました。

第3回実行委員会 平成25年10月5日 岐阜市司町7番地一光堂ビル1階 委員7名

議題

(1) 事業計画について

- ・9月26日に福祉医療機構の担当者2名が事務局に訪れ本事業について調査をされた際の指摘事項にもたれて変更した事業計画の内容を事務局が説明、出席者全員これを了承しました。

第4回実行委員会 平成25年10月12日

岐阜会場：岐阜市司町7番地一光堂ビル1階 委員2名

秦野会場：神奈川県秦野市本町2丁目3-3 委員5名

議題

(1) 事業計画について

- ・10月9日に再提出した事業計画と助成金申請書について10月11日に福祉医療機構から通達を受けた内容を事務局が説明しました。
- ・前述の通達にもたれて事業計画と助成金申請書を変更することを出席者全員が了承しま

した。

- ・神奈川メダカの学校の開校

神奈川県秦野市本町 2 丁目 3-3 の拠点にメダカの水槽を設置しサロンを開設したことを事務局が報告し出席者全員がこれを確認しました。

第 5 回実行委員会 平成 25 年 12 月 1 日

岐阜会場；岐阜市司町 7 番地一光堂ビル 1 階 2 名

秦野会場：神奈川県秦野市本町 2 丁目 3-3 5 名

議題

- (1) ホームページについて

- ・事業計画及び講座内容をもとにホームページの構成の概要を審議しました。ホームページのドラフト版が作成された時点で詳細を決定することとしました。

- (2) 進捗の確認

- ・講座の開設計画表と活動記録ならびにメダカの里親の受け入れ数をもとに事業計画の進捗を確認しました。

第 6 回実行委員会 平成 26 年 1 月 18 日 岐阜市司町 7 番地一光堂ビル 1 階 委員 7 名

議題

- (1) ホームページについて

- ・作成されたホームページを確認し、その内容について全員が了承しました。

- (2) 進捗の確認

- ・昨年 12 月までの講座の実施内容について事務局から報告を受け、全員がこれを了承しました。

第 7 回実行委員会 平成 26 年 2 月 22 日 岐阜市司町 7 番地一光堂ビル 1 階 委員 7 名

議題

- (1) 進捗の確認

- ・前月までの支出一覧表と申請書の照査を行い、全員がそれらの整合を確認しました。
- ・神奈川メダカの学校の講座の日程変更について事務局から提案され、全員が提案を了承しました。

第 8 回実行委員会 平成 26 年 3 月 8 日 神奈川県秦野市本町 2 丁目 3-3 委員 7 名

議題

- (1) 進捗の確認

- ・事業完了報告書を作成するための資料を回覧し、その内容について全員が確認し了承しました。
- ・事業完了報告書が作成され次第、これを委員に回議し必要なら修正の上、ワムに提出することとしました。

メダカの学校の講演会の報告書

講演の対象者は高齢者が多いこと、また、高齢者は多くが薬の世話になっていることを考慮して、薬と上手く付き合っていただくために、薬の効果（目的とする効果と望ましくない効果）は体の状態によって大きく変化することから、「薬と体のしくみ」を中心にして講演した。

「メダカとお薬のおはなし」は、切通サロンにて、10月22日、11月12日および12月3日に、司町サロンにて、10月24日、11月21日および12月19日、また3月8日に神奈川秦野サロンにて、スライド（添付資料）と解説書（添付資料）を用いて、計7回講演した。

最初の講演題目は「薬って何？くすりと体のしくみ」で、薬は治療を目的とする主作用に加えて副作用があることを知ってもらい、また、薬によって起きた副作用（薬害）、薬ができるまでの過程を紹介することによって、薬は、その安全性と有効性を証明するために莫大なお金（数百億円）と10年以上の年限がかかることを理解してもらった。さらに、薬と上手く付き合えば、危険な副作用を起こすことなく病気を治すことが可能であることを強調した。

また、薬がどのようにして体内に入り、体内に入った薬が体内でどのように動き、最終的に尿中に出て行くかを分かりやすく説明した。また、患者さんは多種類の薬を服用することがあります。そのとき心配されるのが「薬の飲み合わせ」です。どのような薬が飲み合わせが起きやすいのか、また、どのような薬とどのような薬の組合せが起きやすいのか、さらに、小腸、肝臓、腎臓など、どこを通過するとき起きやすいのかを解説しました。サロン講座に参加された方は、この話を聞くことによって、薬を身近なものと感じられるとともに薬の本体を理解されたものと思います。

二番目の講演題目は「知っておきたい薬の知識」です。本題目は薬と上手く付き合っていくために、また、薬の効果を最大限に引き出すために、さらに、薬による副作用を最小限に抑えるために、薬の特性を理解してもらうのが目的です。錠剤、カプセル、貼付剤などの薬の製剤学的特性について、また、薬の用法・用量を守ることの重要性について、さらに、骨粗鬆症、高脂血症、糖尿病、うつ病および感染症などの代表的な病気を防止するために、どのような日常生活を送ることが大切かについて、最後に、多くの方々が服用されている健康食品サプリメントの本体と、薬との併用で特に危険なサプリメントとの飲み合わせについて、それぞれ実例を挙げて解説した。

秦野サロンで行いました三番目の講演題目は「健康とくすりーくすりと体のしくみー」です。まずはじめに、近年、分子標的治療薬など高価で素晴らしい

薬がある一方で、昔、開発された古い薬（アスピリン）であっても、いまだに広く使用されている素晴らしい薬があることを知っていただき、次に、薬を服用した後、その薬が体の中でどのように動き、効果を発揮するかについて、また、薬の体の中での動きは、薬の剤形（錠剤、カプセル、坐薬、徐放錠など）や肝臓と腎臓の働きによって決まるので、剤形の特徴を知っておくことと、肝機能と腎機能は重要であることを知っていただいた。最後に、薬は一種類だけ服用することはまれで、多くは何種類も服用することが多いこと、また、食品と一緒に服用することも多々あることから、特に注意すべき「くすりの飲み合わせ」について説明した。

以上、3つの講演を通して、参加された方は、薬と上手く付き合うことの大切さと、健康を保つための日常生活の重要性について理解されたものと思う。

文責：長谷川 高明

メダカの飼育について

目的

メダカは日本人にとり、童謡“メダカの学校”と題して、歌われているように身近な魚であり、親しまれている魚でもある。しかし、実際に飼育するとなると分からないことが多い。本講演は、メダカの里親となる人達にメダカという魚について知っていただき、スムーズに飼育へと入れるようにすることを目的とした。

講演要旨

前半はメダカについて簡単な説明と、室内と屋外飼育する場合に分けて話した。

屋外飼育する場合、人工的に作られたものであっても、より自然に近い環境下で育てることの利点は、小さいながらもその中で生態系のバランスが保たれて

いることが重要である。その環境下でメダカはストレスなく生活し、飼育する者も余り手がかからない利点がある。

そこで私が実際に行っている方法を基に、メダカとともに共存させた貝類やエビ類、水生植物（抽水性、浮葉性、浮遊性、沈水性）の特徴と役割について説明した。

後半は、メダカの産卵と稚魚の飼育に重点をおき、飼育と産卵で必要となる雄雌の見分け方や産卵の条件、卵の孵化までの日数の割り出し方などについて説明した。また、代表的なメダカ特有の病気については、その原因と対処方について解説した。

メダカは病気にかかるとまず助からない。対策としては他の個体からの隔離と原因となるストレスや体調管理に気をつけることが重要である。ストレスは構い過ぎによることが多く、体調不良は水質悪化が要因となる場合が多い。原因である餌のやりすぎに気をつけることを強調して説明した。

最後に、東大の研究グループがメダカを使っての実験で、メダカに“恋心スイッチ”が存在することを立証し、新聞で取り上げられ話題となった内容にも触れた。

文責 笠野 俊彦

切通メダカの学校

サロン講座 「健康体操」の報告書

岐阜いきいき筋トレサポーター・介護福祉士 森 昭男

<めざそう！元気で活動的な 85 歳> 「いきいき筋トレ体操で元気に動ける身体」

いつまでも元気でいきいきと生活していくためには、動ける身体を保ち、自立した生活を送れるようにすることが大切です。高齢者でも適切な筋力トレーニングを行うことによって、筋機能が維持・向上することが広く知られるようになってきました。また「寝たきり」の原因（大腿骨頸部骨折など）となる転倒を予防するためにも筋力トレーニングが有効です。そのためには筋力を維持し筋力の低下を予防することが必要となってきます。

高齢者が特別な道具を使わずに、自分の体重や重力を負荷として行える「筋トレ体操」は、筋力の低下を予防する体操であり、健康づくりの体操です。

<どこの筋肉を鍛えればよいか>

高齢者が元気に動ける身体を維持するためには、過剰な体脂肪（荷物）の蓄積を防ぐことも大切ですが、筋肉量の減少を最小限に食い止める必要があります。特に太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）は年と共に大幅に減少します。また、臀部や腹部の筋肉も加齢と共に著しく減少します。特に身体を動かすエンジンとなる脚の筋肉の減少を防ぐことが、元気で動ける身体を維持する鍵になります。高齢期の筋力トレーニングにおいて最も重要な筋肉は太ももの前側の筋肉とも言われています。

<「筋トレ」を始める前に毎回確認する 10 項目>

- ① 無理はしないで徐々に行う
- ② ウォーミングアップ、ストレッチから始めクールダウンで終わる
- ③ こまめに水分を補給する
- ④ 痛みが起きたら休憩する
- ⑤ トレーニング中の転倒に注意する
- ⑥ トレーニング中は息を止めない
- ⑦ 「1, 2, 3, 4」ゆっくりしたテンポで行う
- ⑧ トレーニングを自己流に変更しない
- ⑨ トレーニングの内容は複数の種目を行う
- ⑩ 継続がもっとも大切

ウォーミングアップ（準備運動）

その場で足踏みをして身体を温めましょう。特に冬場の寒い時期には身体がぼかぼかと温まってくるまで足踏みを続けましょう。

ストレッチング（全身の筋肉と関節を伸張する体操）

使う筋肉の周りをストレッチングしておきましょう。

ストレッチングは、関節の動く範囲を広げて動きやすくするほか、筋肉の怪我の予防にも役立ちます。体内に蓄積された疲労物質を取り除きます。

<ストレッチの注意点>

① まずは身体を温める。

ウォーミングアップで身体を温めましょう。

② 安定した姿勢で行う

安全に行うために、姿勢を整えてから行いましょう。

③ ゆっくりと徐々に伸ばす（痛みがあるときは無理をしない）

弾みを付けたり身体を急激に動かしたりせず、伸ばす筋肉を意識して、徐々に動かしていきましょう。一つの動作を20～30秒くらいかけて行いましょう。

④ 息を吐きながら伸ばす。（息をこらえないで自然な呼吸で）

全身をリラックスさせて、息を止めないように注意しましょう。

<どんなストレッチングを行うのか>

- 1、全身のストレッチング
- 2、体側のストレッチング
- 3、首のストレッチング
- 4、肩のストレッチング
- 5、上腕のストレッチング
- 6、胸のストレッチング
- 7、背中ストレッチング
- 8、腰のストレッチング
- 9、太ももの裏側のストレッチング
- 10、太ももの前側のストレッチング
- 11、ふくらはぎのストレッチング
- 12、手首・足首回し
- 13、深呼吸

健康体操講座は上記に示した目的で高齢者のための筋トレ体操を8週連続行いました。前半の4回は「健康に良い食べ食物」講座の前に行いました。斯うした講座に初めて参加して緊張しておられる様子から、皆さんの気持ちがほぐれるように、お話を交えながら無理なく楽しんでもらいました。この運動は高齢者のために研究された筋トレ体操です。前半では他の会場で筋トレ体操に参加しておられる方にもきていただき、一緒にやってもらいましたので、指導者とは違った高齢者特有の雰囲気があり、初めて参加された高齢者の方々のためにもよかったと思いました。講座終了後もひきつづき斯うした体操講座をやってほしいという意見がありました。この体操は高齢者が気軽に集まっておしゃべりしながら、いきいきと健康的に暮らそうと心がける精神を養うと思います。

司町サロン講座報告書

講座の目的

- ① 障害者や高齢者をはじめとする、さまざまな地域の方々が、生きがいのある生活を送ることができるよう支援する。
- ② 地域の間人間関係が希薄になりつつある現状を考え、少しでも人々が交流できる場所を作り、関係を取り戻せるような機会が作れるようにする。
- ③ 講座で得た知識や人間関係が、日常生活にも生かされることを願い支援する。

講座の内容

- ① 最近、動くのがおっくうになった、家に閉じこもりがちになったという方のため
「健康体操（筋トレ体操）」

岐阜市が介護予防事業の一環として『地域ぐるみで、元気で活動的な85歳をめざそう』と、H17年から「いきいき筋トレサポーター養成講座」を行っている。この講座を受けて、筋トレサポーター資格を持った者が、健康体操（筋トレ体操）を支援した。この体操は、筋肉ムキムキになるための体操ではなく、主に転倒予防になる筋肉を鍛えるために、やさしくじっくり行う体操である。足腰の痛い人は、椅子に座って、また、呼吸法も取り入れながら、ウォーミングアップ・ストレッチ→筋肉トレーニング→クールダウンと段階を踏んでゆっくり行い、決して無理をしないことを注意している。

始める前にまず、確認事項を全員で唱える。（写真参照）その後、全身、体側、首、肩、上腕、胸、背中、腰、太腿（裏と前）、ふくらはぎ、手首足首のストレッチを行い、最後に深呼吸して、休憩し水分を取る。次に、筋トレに入る。椅子の立ち座り、膝伸ばし、つま先立ち、片足上げ、リズム筋トレ、膝つき腕立て伏せ、背筋をするが、椅子に座ったりつかまってもいいし、壁を使って腕立てや背筋運動をやってもよい。その後休憩と水分補給をする。

最後にクールダウンを行う。今回の講座では、椅子に座ったまま、肩、首、腕、足の筋弛緩を行い、交感神経を安定させる深呼吸をして終了した。やってみて体が軽くなったとか、一人だと続かないが、みんなでするとできるなどの感想が聞かれた。

「趣味の講座」

- ① 趣味を広げたいが、近くにやれる場所がないと考えている人のための趣味の講座

（ア）縮緬細工

みんなです楽しみながら作り、家に帰ってもできることを考え、簡単な作品を用意した。また、手指を使い集中して作業することは能トレにもなる。今回は、縁起物の唐辛子飾りとさるぼぼを作った。材料や道具は、講師が家にあるも持参し、参加者が、気軽に参加してもらえようにした。時間を忘れて、皆でおしゃべりをしながら楽しいひと時を過ごすことができた。

(イ) フラワーアレンジメント

簡単にできて、家で飾れるものをと考えた。今回は、玄関などの置ける花のアレンジメント、クリスマス用のリース、お正月などのつけられるコサージュを作った。できるだけ家にあるものを利用して作るようにした。アレンジ用の花とリースの台、フローラテープとワイヤーは購入した。季節がら、クリスマスリースは好評で後日、作りたいとの申し出もあった。どれも1回でできる作品なので、達成感があり、家に持って帰れる楽しみもあったように思う。参加者が覚えやすいように、10月から12月まで毎週金曜日に開講したが、継続して参加される方は少なかったように思う。健康体操と趣味の講座に参加された方は延べ人数114名でした。

講座の反省

- ・ 講座をいつから実施できるのかの決定が遅く（2週間前）、地域へPRするなどの時間が短かった。そのため、参加者が少なかったと思う。
- ・ 健康体操を十分行うには、場所が狭かった。ほかの場所をあたる時間もなかった。
- ・ 3カ月で18回ということで、講師の負担が大きかった。時間的余裕があれば、もっとゆっくり交流の場も持てたし、講師や趣味の講座の内容も幅広くできたと思う。
- ・ 地域の方から、故郷の話や、若い時の話が聞けて、お互いに距離が近くなり、良かった。
- ・ 隣に『コーヒーショップ ルミエール』があり、講座の後にコーヒーを飲んでくつろいでいただけたのはとても良かった。ルミエールの存在は大きいと思う。

司町サロン講座担当者

司町メダカの学校・何でも福祉相談室報告書

地域の高齢者を中心に障害者と家族・保護者が生活全般について利用されました。特に高齢者家族の方や一人暮らしで身寄りがない高齢者は定期的に利用され、外国籍の方などもあり、相談者延べ人数は39名でした。

期間は平成7月から平成26年3月まで、月2回（土曜日）。女性の高齢者の相談内容は福祉サービスの情報以外に、日々の生活全般で、特に夫婦だけの高齢者家族の場合は夫のこと、親戚のこと、友人関係のことなどで、解決したい問題についてというより、話を聞いてもらいたいという気持ちから来られる方が多くありました。男性の高齢者の場合、ボランティア活動についてや、仕事のことなどのお話が多くありました。何れの方々も70歳代後半から80歳代の方々でした。

平成24年度、独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業で今年度も継続して活動している「障害者が働く街角サロン：ルミエール」へ来られる高齢者も利用されました。

サロン福祉相談室担当

メダカの里親募集の報告書

1) メダカの里親募集の目的

この活動はメダカの飼育を通して地域住民が集い、メダカの里親という役割を果たすことで張り合いを持つ。また、メダカの産卵や稚魚の成長を通して其々が飼育の楽しみ方を見つけ、そこから新しい里親の交流も始まる。この活動は、今後ますます増加する一人暮らしの高齢者の生きがい支援と認知症の予防にも期待しています。子どもから大人まで様々な人々のメダカを通じた支援に繋がる活動です。

2) メダカの里親募集の方法

メダカサロンは岐阜市内2カ所と神奈川県秦野市に1カ所開所し、メダカの飼育に必要な水槽や貝などを準備、飼育の知識を得るための講座も開設しました。サロン講座はメダカの飼育講座以外に、地域住民が気軽に立ち寄り受講しやすい市民講師による講座も開設しました。サロンでは物品販売も行い、そこで里親の募集をしました。

チラシ配布は岐阜市 NPO ボランティア協働センターや岐阜市社会福祉協議会、長森コミュニティセンターとメダカサロンがある京町校区と長森南校区、隣接する金華校区、梅林校区の公民館及びそれぞれの地域の自治会や民生委員、高齢者クラブ、支部社会福祉協議会の協力。長森南公民館ではメダカの水槽の設置に協力していただき、公民館活動に来ている方々にメダカと水槽の実物を見てもらい募集活動ができました。

その他、名古屋市のポートメッセ名古屋と岐阜県加茂郡白川町の道の駅、岐阜市の繁華街柳ヶ瀬のイベント会場でも連携企業の協力で PR 活動を行いました。

3) メダカの里親募集の効果

公民館にスタッフと障害者が水槽の水替えなどにでかけることで、公民館に勤める職員や地域の利用者に、メダカの里親募集の活動や障害者支援の活動にも理解を得られたと思います。地域の高齢者宅を個別で訪問して、メダカ飼育の話聞いてもらい里親になってもらいました。すでにメダカを飼育されていて、メダカ飼育という話題の共通点ができ、斯うしたことが高齢者の見守りにつながったと思います。飼育や繁殖に責任が持てないとか、置く場所がない等の理由で断られる高齢者も多くありましたが、メダカ飼育の話以外に様々な話題が生まれ繋がりもできました。

司町サロンに近い繁華街の柳ヶ瀬イベント開催日、物品販売も兼ねてメダカの里親募集をした折、子ども達が大勢、興味を持って近寄ってくる場面が度々ありました。買い物帰りの高齢者も珍しそうにメダカを眺めながら「昔はたんぼによおけおった。(沢山いた)」など話されていました。見知らぬ人々が立ち話の中で「農薬などの影響でメダカがいなくなった」という問題を再認識されたと思いました。

メダカの里親に応募された方々の中には高齢者施設で働く介護職員さんもあり施設内で飼育されています。メダカは施設での単調な生活の中で、高齢者の癒し効果だけではなく、メダカの産卵・繁殖・成長と進む過程で、利用者や職員の間で共通の話題が生まれ、互い

の刺激となる事が期待できます。また温度が一定に保たれていることを考えると、産卵は一般家庭よりはやくなると期待できます。

企業の食堂でもメダカの里親をやってもらっています。担当者の計らいで設置することができ障害者が月に2～3回訪問して水替えなど水槽管理をしています。忙しい職員さん方から「ご苦労様」と声をかけていただいています。このように会社訪問することは障害者の理解にも繋がると思います。また、会社を訪問したとき気付いたことは、広い食堂の中でメダカの水槽が一番近い席に、必ず何人かがお茶を飲んで居られるか歓談されていました。斯うしたことを考えると、メダカの水槽は日々忙しく働いて居られる企業戦士たちの癒しにもなっていると思いました。

4) 里親の現状と課題

メダカの里親応募者は神奈川県秦野市と岐阜市内を中心に岐阜県関市、羽島郡岐南町、岐阜県羽島市、名古屋市などチラシやサロン講座に参加した方の口コミなどで広がります。本格的なメダカの里親募集の開始が繁殖時期を相当過ぎていたことから、応募された里親さんは産卵や稚魚を見ることが出来ませんでした。司町サロンでは三月に入って、里親相談に来られる方が増えてきました。気温が24度以上で産卵を始めますので、6月ころから配布を始めます。

募集活動では感じたことは、70歳代後半の高齢者はおそらくご自分の体力や精神力に自信がなく、特に生き物に対しての責任感からか飼育に躊躇される方が多いと感じました。また、一人暮らしの高齢者とお話していると、遠く離れたご家族の同意なしでは応募できないと言葉の端々から理解できました。見守り活動など高齢者の生活全般の支援はご家族の同意と協力が不可欠であることが実感でき検討課題となります。

おわりに

高齢者の年齢以外に個人差もありますが、家族の支援や了解があつてやっとな水槽が置けるという高齢者が大半を占めています。「おじいちゃんに趣味を持ってもらいたい」と、里親を申し出てくださるご家族も多くありました。暇なので何か趣味を持ちたいとご自分から応募される男性や、孫が喜ぶから飼ってみたいという若いおばあちゃんもありました。これは、家族関係の増強に一役かっていると考えられます。

今後の活動は、こうした高齢者家庭の生活環境や意識の現状を踏まえ、メダカの飼育を通して、高齢者や障害者の生きがい支援と、子ども若者を含む幅広い地域住民の交流拠点となるサロン活動の中でメダカの里親事業を進めたいと考えています。

2 サロン講座に参加して（感想）

神奈川メダカの学校

思いがけない日本列島のどこか降雪で延期となっていたメダカのサロン講座が3月8日（土）開講された。小田急線秦野駅前、（児童ディサービス「虹」）NPO 法人かでの湘南の喜多邦子理事長の声掛けに、あいにく予定していた参加者は感冒で止む無く欠席者が続出した。

第一講座

「メダカのお話」笠野俊彦先生の映し出されたメダカに児童らは「あれはメスだ、オスだ、僕一目で分かる」と歓声を上げ、鋭い質問や知識の深さに大人が舌を巻くことも頻り、メダカ博士も今までにない講演会の雰囲気であったことであろう。笠野先生の自宅でメダカ養殖の立ち並ぶ鉢に近所の人たちが、本会の「メダカ談義がやがや地域交流」が自然発生したのも、あの愛唱歌「メダカの学校は川の中、ちょっと覗いて見てご覧・・・・」は本会の目指す現象であり、其処ここに発生の流行らぬことを願うことである。

第2講座

「健康と薬のお話」長谷川高明先生の薬剤師専門家の薬神効は、日頃受診した医師の指示薬をそのまま服用する信仰であっても、敢えて効用について考えてもいない。日々自己の健康管理が怠情な者は、自己流の尺度できままな服用で済ましている。転ばぬ先の杖への進言と受け止めることの反省となった。

2講座終了の4時間後、発泡スチロールの中で泳ぐメダカの一部と、水槽を持ち帰る親子の姿は、わが娘を嫁がせる親の気持ちと重なってくる。運ばれた新しい地や家で子孫を増やし、寿命が3年ほどと言われる物言わないメダカと人との共存はどのようなドラマが展開してゆくのであろうか。

誰でも日向ぼっこを思わせる講座の開催に先立って、秦野駅周辺に立って講座参加への呼びかけ、案内や誘いをすればよかったとの思いが残った。

① 切通メダカの学校 めだかのお話

日本の黒めだかが絶滅危惧種になっていると言われました。昔は、たんぼや用水路にたくさん住んでいましたが、今は、農薬などの影響で見られなくなりました。

昔は、たんぼや 用水路に住んでいましたが、今は、農薬の影響で見られなくなりました。めだかの平均寿命は2~3年で、淡水魚で一番小さな魚です。

最近ではペットとして色、形の品種改良により、高価なめだかも出回っています。

めだかは稚魚になってから3ヶ月で卵を産むので、室内の温度の高いところ（老人ホームなど）では、年中産卵可能だということです。

今回のメダカの里親に応募された方は、「めだかが増えて困っても生態系が崩れますので、川などに絶対流さないで欲しい」という注意がありました。

② 薬のお話

講師の先生がテレビで放映された内容がおかしいと思って、テレビ局にすぐに問い合わせしていた話を聞いて驚きました。

身体のしくみを詳しく話されて、よくできているなど改めて神秘的な思いがしました。薬の作用、副作用の話や、錠剤、散剤、カプセルの役割りや飲み方、服用時間、効き方など、曖昧だったことがよく理解できました。肝臓の酵素の多さに驚き、大腸、小腸、腎臓の機能もよくわかりました。

今までは、すい臓がんがわかると末期でしたが、最近では、早期に判断できる方法が開発されたと始めて知りました。

③「健康体操と身体にいい食物」

健康体操の後メニューはご飯とお味噌汁、カボチャの煮物とツルムラサキのお浸しでした。ツルムラサキの健康効果について学びました。比較的最近食べられるようになった野菜で、高い栄養価から近年注目されています。

ビタミンCやカロチン、鉄分やカルシウムなどを多く含んでいる健康野菜で、ほうれんそうと比べて、カルシウムは約4倍、ビタミンA・Cは約1.2倍も含まれています。ビタミンCは風邪の予防、美容に効果的に働き、ビタミンAやカロチンは、活性酸素の生成を防ぐ抗酸化作用があり、がんの予防に効果があるそうです。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防、鉄分は貧血の予防に欠かせない栄養素です。

他にもつるむらさきには、成長に欠かせない、疲労回復効果もあるビタミンB群、高血圧予防、むくみの改善に効果があるカリウム、便通を促し、大腸がんを予防する食物繊維など、様々な栄養素が多く含まれています。暑さで食欲がなくなる夏場の栄養補給には効果的な野菜です。食べ方としては、そのまま油炒めや天ぷらにしたり、ゆでてからおひたしや和え物にするのがお勧めだそうです。

④メダカの里親について

メダカの里親募集の説明に興味を持った高齢の女性が、メダカを届ける前に、週に2回通所する関市介護予防支援施設で職員にこの活動話を話して、そこの玄関カウンターに置くことになりました。毎日、利用定員23名が福祉タクシーに乗り合わせて宅老所へ来ます。

そこでメダカに特に興味を持った方は、朝、必ず「おはよう、元気？」と声を掛けて、暫くメダカ相手に話をしていけます。「餌をやりたい」と言い、食べる様子を見てから入室する方もみえます。「冬場はこのままにして動かしてはいけない」殆んど腐ってきたホテイアオイを捨てると「水の上の方が暖かくなりすぎるのでダメ」と指導して下さる。「生き物がいるといいね」「かわいいね」と声を掛ける方が多いです。

最初に届けた時使っていた私用の金魚鉢が気に入って、付けた水槽は奥の絵屋に分けて置き、昔懐かしいメダカは鉢と共に郷愁を深めているようです。

「メダカの里親」はコミュニケーションツールであるが、メダカを取り巻く（メダカを自分が世話している所有からくる愛着と共に）その人の生活そのままに溶け込んだ、慣れた

存在になることも条件の一つではないだろうか。

関市民生委員

3 サロン講座開催の反省と課題

大学の先生による切通メダカの学校と司町メダカの学校では、「メダカと薬のお話」其々3回の講座、神奈川メダカの学校では「メダカのお話」と「健康と薬のお話」の講座を開催し、延べ参加人数は92名でした。その他、市民講師による切通サロン講座は健康体操と身体に良い食物講座、小物制作講座を12回開催して延べ人数77名でした。司町サロン講座は健康体操と趣味の講座（フラワーアレンジメント、縮緬細工）を18回開催して延べ人数114名でした。

健康体操は岐阜市が推奨している「いきいき筋トレサポーター」による健康体操です。司町サロンは12回、切通サロンは8回、週1回連続で開催しました。体操の後、切通サロンでは栄養士から身体に良い食物の講義や簡単な調理を行い、軽い昼食を取りました。知らない者同士と一緒に食事することで親しくなれたように思います。司町サロンでは体操の後、100円コーヒーショップで歓談することが出来ました。健康体操と身体に良い食物の参加者は合計142名でした。全体の50%にあたる人が健康体操に参加されたことが分かりました。

切通サロンの小物制作は高齢者でも気軽に参加できるように、簡単な作品で短い時間を設定にしました。実際は時間を忘れて、おしゃべりしながら楽しんで制作に参加されました。司町サロンの趣味の講座はフラワーアレンジメントと縮緬細工を先生から指導を受け、受講生は楽しそうに作品を見せ合っていました。

アンケートでは健康体操について「家では思っただけでもなかなかできなかったが、皆で体操するとできるし、楽しく体が動かして良かった。体が楽になったし、軽くなったし、精神的にもさわやかになった。無理なく簡単な体操から教えてもらえて、準備運動、整理運動も含めて体が温かくなった。手取り、足取りの丁寧な説明で、ひざの痛みが治った。毎日つづけることが大事だとわかった。講師の方に質問もでき、色々な知らない方との意見交換も出来て良かった。」フラワーアレンジメントの良かった点は「リースが作成できて良かった。楽しく参加できて良かった。きれいな花が増えて家に飾りたい。」縮緬細工・小物製作の良かった点は、「さるぼぼが考えていたより、簡単にできて楽しかった。講師の説明を真剣にききながら熱中して参加できた。お手玉は、懐かしく思い出しながら作成できた。手ぬぐいを使った簡単便利手提げ袋が一回の講習会で作成できて良かった。」など。

反省は参加者（総合計283名）が少なかったことで、募集期間が短かったことと場所が狭いことが挙げられます。しかしアンケートでは97,6%の人が満足、とても満足と答えていました。司町メダカの学校の3回目「メダカとお薬のお話」講座では、「認知症あれこれ」というお話もしていただき、高齢化率の高い地域での私たちの活動に重要な問題提起がありました。田舎の縁側や街なかの井戸端会議のような気楽で自由な「メダカの学校」を、家に閉じこもりがちな高齢者が気軽に立ち寄れる場所にしていきたいと考えています。

お わ り に

少子高齢社会の中で、高齢者の孤独死や社会に適応できず家に引きこもる若者、障害があることで働く場がない人々など、家族だけでは解決できない様々な問題が出て来ています。こうした中で特に東北大震災後は、地域住民の助け合いが大切であると考え人々が増え、各地で様々な活動が始まっています。

「メダカの学校」は、社会との繋がりも少なく淋しく生活している高齢者や障害者だけでなく、地域住民が気軽に立ち寄れる場所で、安心して集える地域の小さな交流拠点となる役割を果たしたと考えています。この活動が高齢者や障害者、子どもや若者の様々な問題解決の一端を担えることを願い継続していきたいと考えています。

メダカを通じた交流活動に関わって下さった皆様に心からお礼を申し上げます。ありがとうございました。

平成26年3月
メダカの学校と地域交流ネットワーク事業
スタッフ一同



特定非営利活動法人 なじみのふるさと

〒500-8237 岐阜県岐阜市切通 5-10-20

つかさの森ルミエール・司町メダカの学校

〒500-8076 岐阜県岐阜市司町 7 番地 (旧岐阜県庁前)

TEL 058-263-1053 fax 058-262-2543

メール: info@najiminofurusato.com

<http://najiminofurusato.com/medaka/>