

フットケア足家

Kazuho Otani
大谷 和代さん

Q、活動内容を教えてください。
足浴・爪のお手入れ・膝下マッサージ・足裏ケアなどを組み合わせて、健康な足を保つお手伝いとして、フットケアしています。自宅で足家サロンの他にも姫路と新宮のコミュニティスペースをお借りして活動しています。

Q、きっかけや道のりを教えてください。
学校を卒業以来約30年間は大阪で看護職をしており、定年5年前に実家に帰り、地元で社会に関わりたいと考えるようになりました。そんな時に母親が足の骨折のせいで爪が変形し皮膚に巻き込んで痛みを生じるようになっていたのを知りました。看護職をしていたながら、この爪をどう切れればいいのか分からない自分と、身近な母親の症状に気づいていなかったことがショックでした。ちゃんとケアできるようにしたい、母親だけでなく多くの方の足も健やかであって欲しいと思い、本格的にフットケアを学び始めました。学んだものを実際にどうするか、フットケアが提供できるのかを考えた時に、病院では医療法に抵触し、テ

イサービス施設では経営上難しくかったので、単独でやり要請があれば出かけて行くということになりました。今では、定期的にスペースを借り、お客様の足をケアするようにになりました。

Q、独立してみたいと感じる理由はありますか？
病院に所属してやれば、お客様は病院にいられている患者さんなので、ドクターとの連携もでき、足以外の部分も含めてトータルでケア及び治療ができますが、どうしても病気が障害と直結してきます。反対に独立してやれば、どなたの足でも見ることができそうですが、治療的な行為はできません。また、自分でアンテナを張りお客様を探し、フットケアの大切さを伝える力が必要となります。独立してみても一番感じることは、お世話になっている方々を通して、色々な人との出会いやつながりが増え、今までなかった、様々なジャンルの方々とネットワークができてきたことです。人とのつながりがあるからこそ、自然と展開して

いけているのではないのでしょうか。

Q、皆さんにメッセージをお願いします。
高齢になり足の調子が悪いと、こけるのではという不安から行動範囲が制限されるようになります。また、こけて骨折し歩かない生活が続くと、認知症につながることもなります。歩くことは全身の血流を良くし、健康を保つ上でとても大切なことです。いつまでも自分の足で歩けるよう健やかな足を保って欲しい。年齢を問わず、2足歩行の全ての方に自分の体重と運動バランス、そして血液循環を支える足にありがとうのケアを。



フットケア足家 (日本フットケア協会所属)
営業のご案内 【ご予約優先】
・毎週金曜日 10時〜17時
【お家サロン】 (香寺町野尻)
・毎週木曜日 13時〜19時
【納屋工房】 (姫路市本町68号手前第一ビル4階)
・第二土曜日・第4火曜日 11時半〜16時半
・NPO法人愛ランド内 (新宮町中野庄)
TEL 090-69654380 (大谷 生きサポHP上でもメニューを見ていただけます。
http://www.kisabo-hatana.com/eb/ashiva.html



私、生きがいを感じています。 その15

コスモ総合システム

Haruyuki Inoue
井上治幸さん

Q、何をされる会社ですか？
買い物や子どもの送り迎え、家庭での作業など、ちょっとした手助けしてほしいなと思う時や、「嫁さんに頼んだって嫌がられるしな...」という時にもぜひご利用ください、お手伝いします。実際、お手伝いできることとできないことがあるけれど、「こんなんで頼んでいいかな...?」というご声でもひとまずお話しに来てください。できることなら何でもお手伝いします。

Q、きっかけや道のりを教えてください。
約30年間金融業界でサラリーマンをやっていました。今から約10年前、そろそろ定年を迎えるにあたって、定年後に何をすることを始めました。そんな時、近所の友人が庭の石をのけるのに、力を貸して欲しいと言ってきた時に、こういうちょっとした手助けを必要としている方が他にもいるかもしれないと感じ、地域の便利屋をしてみようと思いました。徐々に定年が近づくと、新聞記事で大阪の団塊世代や神戸の大学生の便利屋の活躍ぶりを読み、「よし、私もこれやって行こう!」と最終決定をしました。新聞や



本はとも参考になりますね。
「井上さんの定年後参考書ブック」

Q、これからどうしていきたいですか？
実はまだお客様はないんです(笑)。本当にこれからのスタートだと思っています。地域の皆さんのお役に立てて、喜んでもらえて、そのうち「あんな、いいところに来てくれたなあ」と言われるようになりたいです。

裏の畑で無農薬の野菜を作っているのですが、食べきれなくて腐らせてしまっています。そこで先日、余っていた野菜をある人に差し上げたら、とても喜んでいただけました。実は、こんなにも喜んでもらえるとは思っていませんでしたので、これからもお手伝いさせていただきます。これからお客様には、私が作った野菜をおすそ分けしたいと思っています。何となく、相手に喜んでもらえることを第一にやりたいんです。それと今は私一人でしていますが、現在スタッフ募集中です。お客様から呼ばれ



て仕事がないとお給料は出ませんが、一緒に仕事をすることで、主婦の方で再就職に困っておられる方の手助けになればと思っています。

Q、同じように便利屋をしたいと考えている方にアドバイスをお願いします。
とりえず何からでもやってみたらどうでしょうか。資金もいりませんし、電話があれば自宅でもできます。でも、自宅だったら嫁さんにとっておしげられるかもしれませんね(笑)

Q、同じように便利屋をしたいと考えている方にアドバイスをお願いします。
「井上さんの事務所」
コスモ総合システム
姫路市広畑区則直80
時間：9時〜午後5時(出張費は別途)
休日：土日祝
料金：1時間1500円(交通費)
+500円(交通費)
対象地域：広畑西地区
TEL 079-2363713 (井上)



「井上さんの事務所」
コスモ総合システム
姫路市広畑区則直80
時間：9時〜午後5時(出張費は別途)
休日：土日祝
料金：1時間1500円(交通費)
+500円(交通費)
対象地域：広畑西地区
TEL 079-2363713 (井上)

特定非営利活動法人 出愛いの里福祉会

Makoto Takahashi
高橋 誠さん

Q、活動内容を教えてください。
出愛いの里は、平成17年4月からしようがいのある人たちの自立(自律)と生きがいを高め、働く場として開所しました。地域の一員としての役割を果たし、しようがいのある人たちの理解を深めると共に、子供たちや高齢者をはじめ、誰もが安心して暮らし続けられる町づくりを地域の人たちと一緒に進めていきたいと考えています。そして、その目的を達成するために、平成 年4月に、特定非営利活動法人を設立し、障害者自立支援法上の事業(姫路市地域活動支援センター)に移行して、より一層地域貢献を果たしていきたいと考えています。主な活動内容としては、メール配達、ポスティング、清掃業務(マンション、ケア付き高齢者住宅)、福祉機器部品製作、軽作業(ステップル、包装)、ピーエ製品、どんぐりペンダント、公共交通機関利用訓練、書道等です。



↑ピーエ製品(アームバンド・ゴーヤストラップ等)を作っています。

Q、利用者さんの様子や、感じるところを教えてください。
出愛いの里では卒業した後、社会に通じるようになるため、就労や工賃水準の向上につながるようなことを心がけています。メール配達を例にとると、2〜3人が1グループになり、1人がリーダーになって配達に行っています。そうすると、リーダーが卒業すれば自然と次の人がリーダーとなってグループを引っ張るようになります。責任感が生まれます。また、配達は手がいる仕事なので、休む訳にはいきません。そうすると、休みが当たった子が配達の仕事に後押しされて毎日出てくるようになり、また、更には、表札の名前を頼りに配達するのですが、漢字が読めない人は配達できません。その上、ローマ字の表札の家も最近が増えており、配達が困難になってきています。しかし、利用者さんは、必要と感じたら、人に助けられながらも、自ら漢字やローマ字を勉強し、仕事で使えるように日々努力しています。勉強というものは、やれと言われてやるものではなく、自分で必要だと感じて自分からやるものだと思わなければなりません。なので、この利用者さんは、時間さえあれば自分から率先して漢字やローマ字の勉強をしています。それは利用者さんのみならず、それを少しでも、やりやすいような環境にしてあげたら、利用者さんが幸せになるためにどうしたらいいかを考えることが私たち職員の仕事だと思っています。各々に合ったメニューを見つけてあげ、やりやすい作業の補助になるような道具を開発し、作業所だけではなく地域の方とのふれあいを与えるなど、将来少しでも自分のできることを増やすために社会へ出ていってほしいです。



↑ステップル作業は随分慣れて、今ではお手のものになりました。

Q、どうして法人化を考えたのですか？
現在、利用者さんの平均年齢は20歳です。今いるみんなが仮に平均寿命まで生きるとすれば、あと60年は続かないといけません。しかし私は60年後にはもう存在しません。私が利用者さんやそのご家族の願いと一緒に添い遂げようと思っても限界があります。ですので、創業者として私が今しなければならぬのは、現状を少しでも良い環境に整えること、そして、未来に対して安心して任せられる後継者を作ることだと考えています。このように出愛いの里をNPO法人にしたのは、利用者さんの居場所として、安心してこれからもずっとあり続けられるようにするのだという意思を表明したもなのです。
特定非営利活動法人出愛いの里福祉会
事務所 & 作業場 姫路市伊伝居76-14
第2作業場 姫路市伊伝居8-18 平井ビル1階
TEL/FAX 079-23631033