igoku

いわきの地域包括ケア、いごいてます！

紙のいごく
Magazine for Iwaki Masters
vol.2

2018
春号

TAKE FREE

CONTENTS

- 地域包括ケアって？
- 写真特集 平間 至

特集

いごくフェスで死んでみた！

いごくとは、
いわき市でスタートした「地域包括ケア」の取り組みの“理念”を表す言葉。「動く」という言葉のいわき弁。人が健康で、幸せに、より長生きできるように、さまざまな企画、情報発信を展開しています。

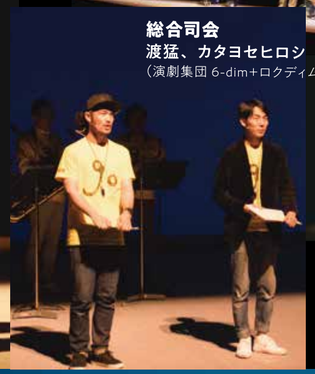
撮影：白土亮次

医療漫談
ケーシー高峰

即興芝居
「我が家のカーテンコール」
演劇集団 6-dim+（ロクディム）

オープニング／福祉ラップ
オナハマリリックパンチライン

総合司会
渡猛、カタヨセヒロシ
（演劇集団 6-dim+ロクディム）



igoku 表彰式
プレゼンター：ケーシー高峰
演奏：IBCサクソフォンアンサンブル

世の中に「フェス」と呼ばれるものは数あれど、
老いも若きも、父ちゃんも母ちゃんも
みんなで笑ってハッピーになれる。
そんなフェスを、いわきで作ることができないか。
楽しみながら考えて、みんなで協力して実現したのが、
いわきアリオスで開催された「いごくフェス2018」。
老いや病、そして死という
あんまり触れたくないものを敢えて取り出し、
みんなで楽しんでみたら、
巡り巡って「生」が輝き出した。
その奇跡と軌跡をレポートしていきます。

特集 いごくフェスで

死んでみた！

文：小松理虔　写真：鈴木穣蔵　白土亮二　中村幸稚

igoku Fes 2018 メインステージ

いごくフェス2018は、いわき市地域包括ケア推進課が主催した「生と死の祭典」。いわきアリオス内の複数の会場を使って、生きること、老いること、病気になることや死ぬことを感じて、みんなで考えてみっぺ、という主旨で開催されました。ステージショー、入棺体験、ポートレートの撮影会などのプログラムのほか、地域の母ちゃんが作る料理を楽しむコーナーや、自分の「身体年齢」を計測するブースなどがいくつも設置され、参加した人たちが、それぞれに「生老病死」に思いを馳せました。

普段は「縁起でもない」とタブー化されてしまう「死」や、ネガティブなものとして語られがちな「老い」や「病」というものに、敢えて過激に、そして不謹慎なまでに光を当てることで、回り道をするようだけれど、おもしろおかしく「生」に光を当てることができるのではないか。そんな狙いがありました。

2月3日午後1時。ステージの幕が上がった途端、いきなり繰り広げられた福祉ラップ。会場の皆さんはキョトンとしてしまうかと思いきや、拳を突き上げて「イェー！」と声が出る。さすが人生の先輩たちはノリを分かってらっしゃいます。ラッパーの一人は「そのへんのヘッズ（ヒップホップにハマってる人たち）よりもノリがよかった」と感激。ラップ中、ステージの奥にあるスクリーンにリリック（歌詞）が表示されるという配慮もあり、皆さんそれぞれに楽しめたようです。

ラップのあとに行われたのは、いわき市内でもっとも「動いた」個人や団体、つどいの場を表彰する「いごく表彰式」。今年87歳の現役菓子職人、菓匠梅月の片寄清次さん、地域の後期高齢者への食事サポートを続けている「好間北二区集会所（チーム北二区）」、さらには、在宅医療についての演劇を制作し、上演を成功させた「劇団たっしゃか」が、それぞれ受賞しました。詳しくは次のページでレポートしています。

ステージ中盤からはロクディムによる即興演劇。劇の前に「人生で一番印象に残っている言葉は？」というようなアンケートが行われ、その回答用紙がステージにばらまかれた状態で劇が進行します。例えば「すでに亡くなった男性が人生を振り返る」というような設定で劇が始まり、その劇中に、アンケートに書かれた言葉が台詞として読み上げられるのです。

架空の即興劇なのに、大事なところで「誰かにとっての大切な言葉」が台詞になる。すると、その劇が、自分や家族や友人の人生と少しずつ重なっていくように見えるのです。劇という形式だからこそ、ゆるやかな余白が生まれ、その余白に観客がそれぞれ何かを投影し、共感が生まれるのでしょう。ロクディムの即興演劇は、生や死を考える濃密な時間を作り上げていました。

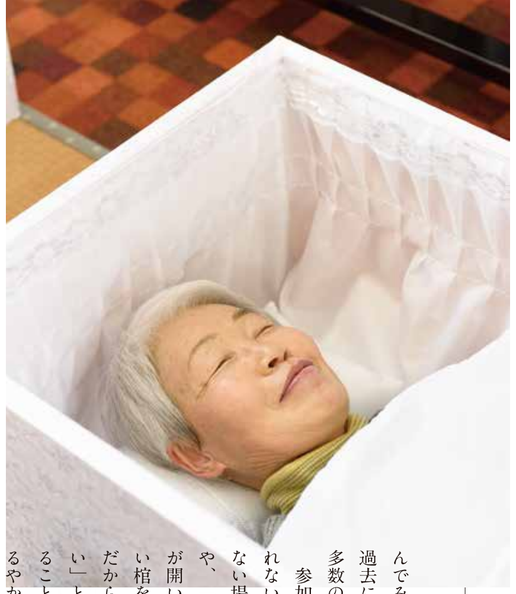
ラストは、ケーシー高峰師匠のエロ漫談。老いも若きも、男も女も思わずクスリと笑ってしまう。洒脱で軽妙で、師匠らしいお下品な漫談タイムとなりました。師匠は今年83歳。腰の手術を終えたばかりとのことでかなり辛そうでしたが、今自分にできる精一杯をさらけ出す師匠の姿そのものが、私たち観衆に、生きること、老いることの根源を訴えていた気がします。

いごくフェスは、何らかの答えや結論を提示しません。そこにあったのは、答えとは反対にある「問い」のほうだったのではないでしょうか。ついつい忘れがちな、しかし、当たり前の問い。それを取り戻すきっかけが、あちこちに転がっていました。

フェスで撮影された何百枚という写真があります。そこには、問いを取り戻した人たちの笑顔がありました。生きるとは、死ぬこととは。そして老いや病とは、何だろう。そのような問いは、どうやら人を笑顔にさせてしまう力があるのかもしれません。

次のページにつづく

igoku Fes 2018 入棺体験会



棺に入って メメント・モリ（死を思う）

アリオス中劇場内のホワイエでは、昨今「終活」の一環として展開されている「入棺体験」のブースが設置されました。棺に入るなど不謹慎だという意見も当然ありますが、いずれは誰もが入る棺の居心地を感じたり、それをきっかけに、老いや死についての会話が家族に生まれるのではないか、だから皆さん一度棺に入って「ためしに死んでみる」ことで、心の中に何かが生まれるのではないかと期待して、敢えて設置したものです。

入棺体験で全面的に協力頂いた「メモリアルホールみよの杜」さんによれば、この日に入棺した人の数は一三〇人ほどだそう。いごくフェス全体の来場者が五〇〇人でしたので、実に四人に一人くらいの方が「死んでみた」ことになります。みよの杜さんが過去に手がけたどの入棺体験より、圧倒的大多数の人が参加したそうです。

参加者の声を聞いてみると、「なかなか入れないし、自分も死んだら入らなくちゃいけない場所だから知ってみたかった」という声や、「蓋を閉められちゃうと暗いから、小窓が開いてるタイプのほうがいい」と、入りたい棺を希望する声、あるいは「自分が入る棺だから生きてるうちに入る棺を決めておきたい」という声もありました。皆さん、棺に入ることで、ごくごく自然に「自分の死」をゆるやかに想像していらっしゃったのです。

考えることさえ不謹慎で悲しい死が、なぜか棺というフィルタを通すと、深刻さが薄れて少しだけ自分ごとになっていくようです。生きている状態で静かに棺に入り、目を閉じ、蓋を閉められ、その居心地を体感する。いごくフェスで「ためしに死んでみた」人たちの言葉は、どこまでもリアルで、しかし「生」が色濃く感じられました。

撮影：白玉亮次

igoku Fes 2018 つどいの場食堂

食べることは、生きること

カンティーネでは、もう一つ「つどいの場食堂」という企画が行われました。普段、つどいの場（集会所）で地域の高齢者に向けて提供されている食事のおいしさを味わってもらおうと企画されたものです。今回振る舞われたのは、チーム北二区の母ちゃんたちが作る煮込みハンバーグと、菓匠梅月の柏餅、さらに「宅配クック123」の介護食も振る舞われました。

北二区では、フェスの二日前から仕込みが行われたそうです。母ちゃんたちの料理に対するこだわり、気合の入れ方は、いつもこう。柔らかくて肉汁たっぷりの煮込みハンバーグ。用意した三〇食は一瞬でなくなりました。ごちそうさまでした。

撮影：鈴木穣蔵

いごくフェス2018のまとめ

棺さ入って死んでみたら、生きる気力が湧いてきた

振り返れば、このいごくフェス、実社会では漂白されてしまいがちな「老・病・死」を覆い隠さず、むしろそれを徹底して表出させていく企画になっていました。けれど、憂鬱かっていうとそうじゃない。皆さん笑顔だったんです。世の中には「このように生きるべし」という答えが氾濫しているように見えます。しかし、いごくフェスは答えを提示しません。むしろ「生」と反対にあるような「老・病・死」を迂回し、巡り巡って「生」の意味を問うような、「答え」ではなく「問い」を生む余白がありました。

誰かに「こう生きろ」と決められる人生ほどつまらないものはありません。「おまえはどう生きたい？」という問いを、老も病も死もひっくるめて考え続けなくちゃいけない。そして、それを問うことは、むしろ楽しいことなのだということを、お客さんの笑顔に教えられた気がします。いごくは、これからも「楽しく愉快に」、問いを続けます！

いごく編集部

次回のフェスもお楽しみに！

igoku Fes 2018 表彰式

撮影：白玉亮次

皆さんは、いわきの、そして各地域の誇りです

地域の人たちのよりよい暮らしを、当たり前のように、そして人知れず支えてくれる人がいる。本当に頼もしくて、素晴らしいと思いつつ、でも、そういう人の存在を忘れたくなくて、「こんなすげえ人がいんだぞ」って、みんなに知ってもらいたくて、そして開催したのが「いごく表彰式」。地域のために動いた個人、つどいの場、そして団体に、それぞれ賞が贈られました。

個人部門「生涯現役で賞」は、久之浜で「菓匠梅月」を経営する菓子職人の片寄清次さん。御年87歳。震災で店を失いながら見事に復活。現在も工房に立ち、五代目の育成に力を尽くしています。壇上に立つ、その凛とした姿は、多くの人たちに勇気と生きる喜びを感じさせてくれました。

つどいの場部門「地域〝食（SHOCK）〟賞」は、好間町の「チーム北二区」の皆さん。六十代の母ちゃんたちによるチームが、八十代の後期高齢者が集会所に集まる日に合わせ、手づくりの料理を提供するという取り組みを続けています。元気な人たちが助けが必要な人たちを支えることは地域包括ケアの理想の一つ。母ちゃんたちが持ち続ける一山一家の精神を、私たちも見習わなければ！

団体部門「Most Impact Player M.I.P賞」は、市内で在宅医療に関する演劇を披露している「劇団たっしゃか」の皆さん。現役の医師、ケアマネ、ヘルパーや薬剤師が劇を作り、自分たちで演じながら、在宅医療のイロハを伝えるという活動をしています。その行動力、フットワークの軽さ、そして演技力が評価され、見事団体部門での受賞となりました！

皆さん、おめでとうございます！

生涯現役で賞

片寄清次（ぜいじ）さん（菓匠梅月 店主）

撮影：鈴木穣蔵

地域〝食（SHOCK）〟賞

チーム北二区

撮影：白玉亮次

Most Impact Player M.I.P 賞

劇団たっしゃか

撮影：白玉亮次

igoku Fes 2018 のど年齢測定

数値やデータで老いを実感

アリオス二階のカンティーネでは、のどの筋肉の厚さをスキャンする「のど年齢測定」や、「噛む力測定」「歩行速度測定」など、データによって老化と向き合おうというブースが設置されました。自分の身体のどこが老い、これからどうなっていくのか。それはまさに己との対話。老いを知り、己を知れば百戦あやうからず！　健康は自分を知ることから始まります。

撮影：中村幸穂

igoku Fes 2018 シニアポートレート撮影会

写真家・平間至さんにポートレートを撮ってもらえるという直球かつ贅沢な撮影会を行いました。特設ページを今号の後半に設けましたので要チェック！

後半に特設ページあります！

地域包括ケアって？

「いわきの地域包括ケアigoku」と冠してますが、そもそも「地域包括ケア」ってなんでしょう？　実は、我々もよく分かっていないんです。「地域包括ケアとは、こうだ」と一言できっぱり言える感じではないんです。厚労省のホームページには「団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していきます」とあります。ん～、なんかすっきりしない。

WEBのいごくには、「施設でも、自宅でも、自分が望む選択肢が持てること、その対象も、それを支える人も、〝高齢者〟に限定することなく、年齢、性別、国籍、障害の有無を問わず、誰もが自分が望む場所で暮らせること、それを支えることが当たり前のいわきにしていきたい」と謳っています。

このフリーペーパーを手に取り、この文章を読んでいるあなた自身にちょっと置き換えてみてください。

「そんなのまだ先だし」と思うかもしれませんが、自分の何十年と歩いてきた人生の最期を、どこで、誰と、どう過ごし、どう迎えるのか。それが自分の希望通りにならないかもしれない。経済的なものだったり、家族のあるなしが理由で。私は嫌だ。いろんな理由によって、選べないということを。

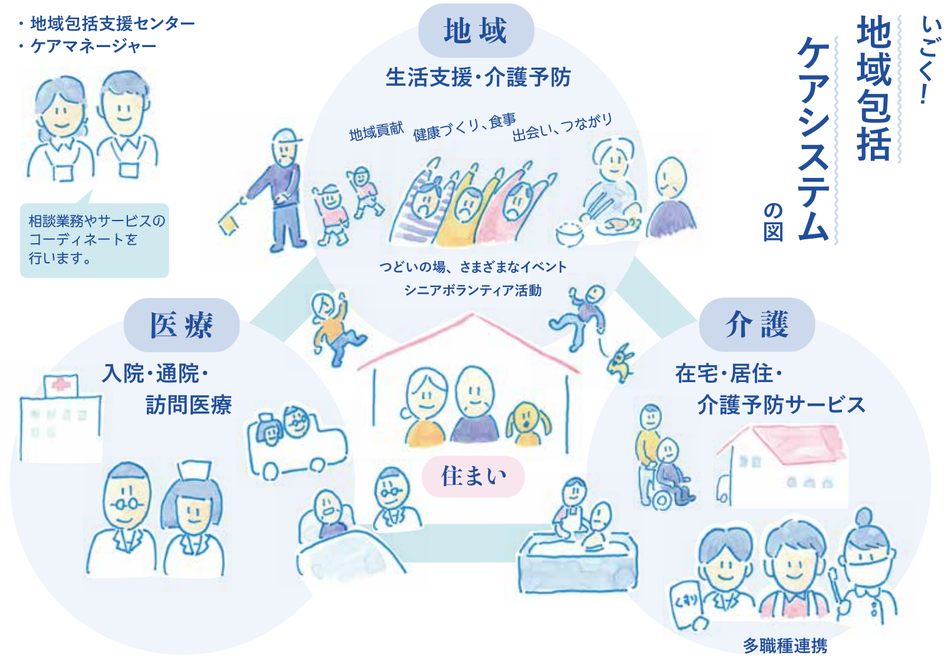
「ここにいるしかない」という最期を。

マザーテレサの言葉に「人生の99%が不幸だとしても、最期の1%が幸せならば、その人の人生は幸せなものに変わる」というものがあります。逆もしかりかもしれません。人生の99%が幸せでも、最期の1%が不幸なら、その人の人生は…。

誰もが均しく豊かな選択肢を持ち、希望通りの最期を過ごすことができるのは、難しいことかもしれません。でも、誰であれ、どんな状態であれ、少しでも自分の希望する場所やスタイルで暮らせる〝いわき〟になるよう、一歩でも目指していきたい。皆さんと一緒にチャレンジしていきたいと「いごく」は考えています。そして、そのチャレンジの過程に、その先に、いわきらしい地域包括ケアがあるのだと思っています。

国が示す地域包括ケアのイメージ図

いごく！地域包括ケアシステムの図



文：猪狩 僚　イラスト：高木 市之助

igoku Fes　早くも第2回開催決定！

早くも第2回開催決定だ？ おいおい、いくら楽しかったとはいえ、2月にやって、次が9月って、いくらなんでもやりすぎだろ。やればいいってもんでもないだろ?! との声が聞こえてきそうですが、理由を説明させてください。今回の2月開催のフェス、500名の方にお越しいただきました。下は0歳から上は100歳までと、まさに老若男女問わずでしたが、アンケートの中に、「高齢なので、風邪やインフルエンザが怖いから、次は寒くない時期の開催を希望」との意見が多数寄せられました。引き続き、世代も、立場も、地域も超えて、多くの方々と楽しみたい。より安心して、行ってみようかなと思ってもらえるよう、開催時期を9月にしてみます。よりよいフェスへ。いごきます！

文：猪狩 僚（igoku Fes 統括プロデューサー）

igoku Fes 2（仮）　2018年9月7、8日（金、土）
いわきアリオス 中劇場 ほか　入場無料　Coming soon !!!

世界のごちゃまぜを伝える「ごちゃまぜタイムズ」

いわき市内郷や兵庫県西宮市で、障害者の自立訓練&就労移行支援事業所「ソーシャルスクエア」を運営するNPO法人ソーシャルデザインワークスが年4回発行しているフリーペーパー「ごちゃまぜタイムズ」。多様な人や価値観が混在する社会を「ごちゃまぜ」と定義し、その世界を体験する「ごちゃまぜイベント」のレポートや、オピニオンリーダーへのインタビュー記事などが掲載されています。

といっても、大上段に「多様であるべし」と振りかざすわけではない。同誌が訴えるのは「もともと世界は多様だった」という気づきです。高齢者も障害者もLGBTも、様々な生きにくさを抱える人はもともと存在していました。だから、もともとあった「ごちゃまぜ」に気づくこと、声に耳を傾けることが大事なんだという視座を与えてくれるんです。地域のなかの「当たり前」の視座を引っ張り出すこと。それは「いごく」の精神にも通ずるもの。見かけたら、ぜひご一読を。（いごく編集部）

ソーシャルデザインワークスの佐藤 有佳里さん

GOCHAMAZE TIMES
市内で絶賛配布中！
https://gochamaze.jp

フクシ本

文：そのべ よしひろ

デンマークの高齢者福祉と地域居住

デンマークでは、1988年（今から30年前）に高齢者入所施設の新規建設を法律で禁止し、高齢者住宅の整備と24時間ケアに政策を転換しました。ポイントは、住まいとケアの分離だそうで、その背景には、「高齢者福祉の目的は、できないことをしてあげるだけのケアではない。最も重要なのは、役割や社会的交流の創出を通じて、自分自身の価値を感じながら生きていけるよう支援していくこと」であり、「高齢者は介護の対象ではなく、生活の主体」という考え（理念）があったそうです。

現在、私たちは、「住み慣れた地域で自分らしく最期まで」を目指して地域包括ケアに取り組んでいますが、提供者主体（本人不在）となっていないか、方法論の議論となっていないかなど、もう一度原点を確認する必要があるのではないか。デンマークのケアのしくみと共にそんなことを考えさせられる一冊です。

「デンマークの高齢者福祉と地域居住」
松岡 洋子著／新評論

そのべ よしひろ

特定非営利活動法人地域福祉ネットワークいわき事務局長。同法人は、高齢者の相談支援機関である地域包括支援センターと、障がい者の相談支援機関である障がい者相談支援センターの運営業務を、市から受託している。

パンチライン炸裂のコーナー

まるで思春期のようなバイブスで情景を豊かに描く。作者はきっと生粋のパーリーピーポー。

*HIP HOP用語。超ヤバくてイケてるフレーズのことを『パンチライン』という。

編集後記

今回は2月に開催しました「いごくフェス」特集。お越し頂いた方はフェスの記憶を思い出し、お越しになれなかった方にも「こんなことやってたのね。次は行ってみようかな」と思ってもらえれば、嬉しいです。今だから言えますが、我々にとっても初の試みだったので、「人来るかな～」「楽しんでもらえるかな～」「棺桶とか置いちゃって、怒られないかな～」と内心ドキドキでした。結果は特集をご覧のとおりで、楽しかった。また、Web・紙・Fesに続き、映像媒体igoku TVも開設しました。今後ますます、人と地域の間の「いごき」をお届けしていきますので、どうぞよろしく。

IGOKU CREW - igoku 編集部 -

CHIEF 編集長 猪狩 僚
DIR ディレクター 渡邉 陽一
EDIT エディター 小松 理虔
DESIGN デザイナー 高木 市之助
VIDEO ビデオグラファー 田村 博之

紙のいごく2018年春号　2018年3月30日発行
発行　いわき市地域包括ケア推進課　　印刷　株式会社 植田印刷所

最新記事はWebサイトでチェック！

www.igoku.jpへGO!!!!!

igokuのwebサイトでは、いわき市各地の「つどいの場」を紹介しています。また、素敵な方々へのインタビューや、市内での取り組みなどの情報を発信中。ぜひ覗いてみてください。Facebookも開設しています。

いごく、どうぞよろしくね！ igoku
いわきの地域包括ケア「いごく」

動画で配信！ YouTubeはじめました

『igoku TV』で検索してね！

いわきの地域包括ケア igoku TV
ぜひチャンネル登録！

私たちいごく編集部、調子コイて動画チャンネルも開設！ 皆さんに「動画で」届けたいあれやこれを、YouTubeでアップしますよ。いわき在住のビデオグラファー田村博之も編集部に加入。以後、お見知り置きを。

igoku Fes 2018

シニアポートレート撮影会

写真：平間至　スタイリング：作山友紀

老いの魅力 × 平間至

The charm of old age

ずっと残す。きっと残る。

中山 元二　Motoji Nakayama

いわき市中之作在住。昭和５年生まれ。
座右の銘は「素直な心」。かしま病院名誉理事長。

橘 盛昭　Moriaki Tachibana

いわき市添野町在住。昭和28年生まれ。
座右の銘は「絆」。好きな食べ物はコロッケ。

橘 玲子　Reiko Tachibana

いわき市添野町在住。昭和31年生まれ。座右の銘は
「和言愛語」。好きな食べ物は炊きたてのご飯。

家族の動きを、写真に残す

いごくフェス２０１８では、写真家の平間至さんをお招きし、大切な家族の姿を写真に残すポートレート撮影会を行いました。いわき市内にお住まいで、事前にご応募頂いた60歳以上の方、10名が参加。平間さんとの濃密なセッションを通じて、10枚の写真が刷りあがりました。そこで、ここからは「老いの魅力×平間至」と題し、平間さんが撮影した全員のポートレートを一挙掲載します。今にも「動き出しそうな」10枚の写真。そこには、その人の魅力だけでなく、写真の力そのものも閉じ込められているようです。

この撮影会を企画したのは、「大切な人を写真で残す」ことの意味を、多くの人に感じてもらいたかったからでした。第一線の写真家が撮る写真だからこそ、多くのことを問いかけてくれると思ったのです。今、一番輝いている表情を残すため、メイクとスタイリングは、いわき市鹿島のヘアサロン「SLUNDRE」のスタイリスト、作山友紀さんにお願いしました。実は作山さん、自身のお母さんが、この撮影会に参加しています。娘として母に化粧をし、髪型を整え、写真に残す。そんな特別な体験、思い出、そして母と娘のコミュニケーションの痕跡が、写真に残っているはずです。10人の被写体の、10通りの表情。あなたには、どんな表情に見えますか？

平間 至
Itaru Hirama

1963年、宮城県塩竈市生まれ。写真家イジマカオル氏に師事。写真から音楽が聞こえてくるような躍動感のある人物撮影で、多くのミュージシャンの撮影を手掛ける。

作山 友紀
Yuki Sakuyama

SLUNDRE トップスタイリスト。業界紙やファッション誌（InRed, ar, SEDA, JILLE, CUTiE, SPRiNG, CHOKi CHOKi, smart, 他）のヘア企画に携わる。

老いの魅力
The charm of old age
×
平間至

吉野 芳枝 Yoshie Yoshino

いわき市好間町在住。昭和28年生まれ。
好きな食べ物は甘い物。

相川 光男 Mitsuo Aikawa

いわき市平在住。大正9年生まれ。座右の銘は
「人を泣かさない」。戦時中は駆逐艦に乗船した。

猪狩 弘之 Hiroyuki Igari

いわき市四倉町在住。昭和23年生まれ。座右の銘は
「誠心誠意・臨機応変」。平成23年全国公募小説最優秀賞受賞。

渡邉 美津子 Mitsuko Watanabe

いわき市平在住。昭和27年生まれ。
現在クリニック勤務。

水竹 ムツ子 Mutsuko Mizutake

いわき市好間町在住。昭和16年生まれ。座右の銘は
「健康一番」。好きな食べ物は魚。理美容業を40年間。

撮影会レポート

午前10時半からスタートした撮影会。平間さんは、誰に対してもノリよく語りかけ、時おり顔の角度や姿勢を微調整しながら、すべての瞬間を肯定するように撮影を進めていきます。平間さんも皆さんと一緒になって笑っているように見えるのに、被写体からは視線をそらさず、いつの間にかパシュっというカメラとストロボの音が響いていく。そんな雰囲気。

「カメラマンって、写真を撮る時に被写体の動きを止めたいと思ってしまうものなんだけれど、ぼくは動きを撮りたいと思っていて。特にポートレートは、お部屋に飾られて、その人がいなくなってしまったとしても、家族にとって大切な存在であり続けます。だからこそ動きのある写真にしたくて、今日もそこにとても気を使いました。ぜひまた参加してみたいと思いますし、本当に楽しかったです」。（平間さん）

撮影されている皆さん、平間さんのカメラのレンズの方向を見ているのだけれど、そのレンズの奥に大切な人を見ている。だから、その視線や表情が残され、今にも動き出しそうな、今にも語り出しそうな、そんな写真になるのかもしれません。写真に残されているのは、その人の魅力であり、写真の力そのものであり、写真家の力でもある。平間至だからこその10枚。色褪せることなく、永遠の命を与えられて、大切な人とともに生き続けることになるのでしょう。

作山 昭子 Shoko Sakuyama

いわき市永崎在住。昭和25年生まれ。座右の銘は「誠実」。
好きな食べ物は果物・煮物。現在孫を育パパ中。

大垣 サワ　Sawa Ogaki

昭和8年生まれ。いわき市平在住。座右の銘は
「人を泣かせば自分も泣く」。氷川きよしのおっかけ。