



SIEMPRE GENKI

Pensando en nuestro futuro

¿A qué edad somos adultos mayores?, algunos jóvenes de 20 años responderán que a partir de los 45 o 50 años, los mayores de 40 dirán que luego de los 60 o 65 años, los mayores de 60 responderán que ellos todavía tienen el corazón joven y que aún falta mucho para ser "adultos mayores"; y aunque estos últimos tienen razón al decir que ser joven es una cuestión de actitud, lo cierto es que todos vamos a envejecer y es importante reflexionar sobre este tema.

Han pasado casi tres décadas desde que los primeros hispanohablantes llegaron a Japón, algunos de esos primeros inmigrantes han regresado a sus países, otros siguen aquí y hay quienes han comenzado a traer a sus padres para cuidarlos. Nuestra comunidad empieza a ser "mayor" y con el paso del tiempo se presentan nuevos desafíos.

Adultos mayores: entre las prioridades del gobierno japonés.

Actualmente en Japón, una de cada cuatro personas es mayor de 65 años, y una de cada ocho tiene más de 75. En 2014, las ventas de pañales para adultos superaron a las de los pañales para bebés, un hecho que puso de relieve la caída de la natalidad^[1] y el envejecimiento de la población. Se estima que dentro de muy poco por cada jubilado solo habrá uno o dos trabajadores para hacerse cargo de su pensión lo que es realmente alarmante y una de las principales preocupaciones del gobierno y de la sociedad japonesa.

Desde hace unos años el gobierno japonés ha decidido aplicar medidas de prevención, buscando que los adultos mayores se mantengan independientes y autosuficientes por más tiempo. Y ¿dónde quedan los extranjeros en este panorama?, Elisa Hirai de Ozawa no solo es consciente de esta realidad sino que ha decidido organizar actividades con el fin de concientizar a la comunidad hispanohablante sobre este tema.

Elisa es argentina y lleva casi 30 años viviendo en Japón. Desde muy joven tuvo un gran interés por la asistencia social y en su país natal estudió la carrera de terapia ocupacional, al llegar intentó convalidar su título profesional pero le fue muy difícil. Su vocación de servicio la llevó a realizar diferentes trabajos, desde ayudar a los niños en las escuelas, atender las ventanillas de asistencia en español en diferentes municipios, apoyar como intérprete a los extranjeros en cuestiones de servicios médicos, entre otros: "Las diferentes actividades que he realizado me han permitido tener un contacto muy cercano con la comunidad hispanohablante y sobre todo conocer sus necesidades; he conversado con mucha gente, visto infinidad de casos de personas que no pagan su seguro o la jubilación, que no se proyectan y no puedo evitar preocuparme y preguntarme qué será de ellos cuando lleguen a ancianos, cómo será su futuro; por ello inicié este proyecto Siempre Genki".

Meta: Conservar la independencia y la autonomía. Posponer la necesidad de asistencia del adulto mayor.

Actualmente Elisa ha estudiado y trabaja en el área de Kaigo (介護), es Kaigoshi (介護士, asistente de adultos mayores y personas dependientes) y Kaigo yobō shidō-in (介護予防指導, instructora para la prevención de la asistencia), y continúa atendiendo la ventanilla de asistencia en español en un municipio. A pesar de todas sus actividades ha decidido elaborar un proyecto para dictar en nuestro idioma español los talleres de Kaigo yobō (介護予防).

El Kaigo yobō se puede traducir como "Talleres de prevención de asistencia", lo cierto es que no tiene una traducción exacta en español, son talleres en donde se brindan consejos y se realizan ejercicios para entrenar el cuerpo y la mente, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los participantes a fin de retrasar lo más que se pueda la depen-

dencia y necesidad de recibir asistencia al envejecer. Estos talleres se han vuelto muy comunes en Japón, los municipios los brindan permanentemente a los mayores de 65 años, para que mantengan su independencia durante mucho más tiempo y no requieran de los servicios de cuidado. "Tuve la oportunidad de vivir durante casi cuatro años en Perú, debido al trabajo de mi esposo, y allí participé como voluntaria en el Centro Recreacional Ryoichi Jinnai^[2] un proyecto de la Asociación Peruano Japonesa (API) que brinda recreación y asistencia a los adultos mayores de la colectividad nikkei; verlos cómo se emocionaban al cantar música japonesa me conmovió mucho, ellos de verdad se sentían felices y me imaginé cómo sería hacer lo mismo en Japón pero en un centro para hispanohablantes. Para empezar este objetivo he iniciado de manera voluntaria estos talleres, para ir concientizando a todos sobre el tema" nos dice.

Talleres "Siempre Genki", multiplicándose.

El proyecto "Siempre Genki" empezó en octubre de 2016 y desde entonces se han realizado talleres en Kanagawa y Saitama. El nombre viene de "genki" (元気) que significa: saludable, ánimo, energía, vigor, fuerza, alegría, etc. "Siempre Genki" simplemente fusiona dos palabras de dos idiomas y culturas, en busca de un encuentro para estar siempre sanos, activos y alegres. Elisa nos comenta que "Al inicio no sabía cómo empezar, pedí consejo a varias personas y me animé a escribir un proyecto con la ayuda del Licenciado Alberto Matsumoto, el cual presenté a diferentes entidades y municipios buscando algún tipo de ayuda, pero la respuesta fue negativa ya que las autoridades están preocupadas en el bienestar de los adultos mayores en general y no pueden destinar recursos a pequeños grupos y menos a alguien que lo realiza sola, en forma voluntaria y particular. Pero esto no podía detenerme, así que decidí buscar un local y utilizar un poco de mis ahorros para realizarlo, ya que lo considero un tema que no se puede seguir postergando. El primer taller fue en la ciudad de Atsugi, en Kanagawa, llegaron 17 personas, y luego de varios meses vamos por el sexto, además el municipio de Kanagawa nos invitó para realizar dos mini-talleres en japonés en el "Earth Festa Kanagawa"; poco a poco la gente ha empezado a tomar mayor interés y esto me anima para continuar; sin ir muy lejos el último taller realizado en Fujisawa fue organizado por personas de dicha ciudad y me dieron la oportunidad para exponer".

Los talleres "Siempre Genki" están dirigidos a personas a partir de los 40 años, edad en la que se empieza a pagar el Kaigo hoken (介護保険, seguro de cuidados y atención para adultos mayores). En el taller se realizan ejercicios sencillos y juegos mentales para prevenir el deterioro físico y cognitivo, también se les informa sobre el Kaigo hoken y sus diferentes beneficios. Generalmente, los talleres orientados a japoneses son dirigidos a mayores de 65 años, pero "Siempre Genki" busca concientizar a todos sobre la importancia de este tema desde edades más tempranas, además es un espacio para socializar, conversar y compartir ideas sobre nuestro futuro.

Elisa se conmueve cuando nos comenta sobre su propósito: "Mi objetivo es abrir un Centro de día (デイサービス Deisābisu) para adultos mayores de habla hispana; hace años era solo un sueño, ahora se ha convertido en un objetivo. Me imagino un lugar en donde nuestros mayores se reúnan y realicen actividades de rehabilitación, recreación y socialización con personal que hable español; un centro con una huerta en donde cultivar los productos que consumamos; al lado una guardería para que los niños brinden alegría a los mayores; veo a la comunidad participando en diferentes actividades. Se que suena demasiado grande y no se cuanto tiempo tardaré, pero creo que en un futuro no muy lejano, será necesario. Hay muchos centros de asistencia en Japón, pero la realidad es que la mayoría de los inmigrantes, a pesar de todo el tiempo que viven en este país no hablan japonés, y la idea es tener un lugar en donde el idioma no sea un motivo para estar aislados y sentirse solos. Pensar en el futuro implica sentarse un minuto a ver cómo deseamos envejecer, si tenemos todos los recursos (seguros y

jubilación), dónde queremos estar y con quienes. El taller "Siempre Genki" busca ser ese espacio y motivar a todos a participar en el "Kaigo yobō" para mantenernos sanos y activos por más tiempo. Espero muy pronto ver que en diferentes ciudades de Japón se organicen los talleres de "Siempre Genki", les ofrezco toda la ayuda que me sea posible, no duden en contactarse. Muchos piensan que esto no es necesario, pero si lo es, es importante prepararse física y emocionalmente para nuestro futuro como adulto mayor, comenzar a pensar y hablar del tema en familia ahora que estamos bien para poder recibir la tercera edad tranquilos".

Recordemos a Cicerón quien nos legó la sabiduría de la frase "la vejez es honorable si se defiende a sí misma reteniendo sus derechos, manteniendo su independencia, gobernando sobre sus dominios hasta el último suspiro". ■

Si desea contactarse con Elisa, puede escribir al
E-mail: eliazawa@yahoo.co.jp
Facebook: <https://www.facebook.com/siempre.genki>



Elisa junto a Hiroshi Yanase, más conocido como GOBŌ SENSEI quien viaja por todo Japón y aparece en la TV para difundir el kaigo-yobō



[1] Según las estadísticas demográficas del Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar, el número aproximado de nacimientos en 2016 fue de 981.000, cifra histórica ya que por primera vez se sitúa por debajo del millón.

[2] Véase artículo "Centro Recreacional Ryoichi Jinnai, sentirse en familia" encarte API en Japón número 5 páginas 8-9. Revista Kyodai Magazine 188 (Mayo- Junio 2016)