

# デイサービス ひろがりナリ

## 第6号

発行日：2009年1月31日

発行回数：年2回発行

発行者：デイサービスひろがりサロン

責任者：黒木まち子

連絡先：045-962-0603

活動場所：横浜市鴨志田地域ケアプラザ

2階多目的ホール

### —活動概要—

活動日時 月曜日 10時～15時30分

料金 利用料 800円

食事 500円（昼食・おやつ）

その他 介護保険とは関係なく利用できます

## ※新年にむけて※

くろかわよしかず

新年明けましておめでとうございます。新年を迎えて、皆様も新しく志をお持ちになつた事と思います。

毎年、「今年を一文字で表す」というアンケートがとられていますが、昨年の文字は「変」という文字でした。食品偽装等を連想した結果だつたかと思います。しかし、私はそれに加えて「悲」という文字を挙げたいと思います。

昨年は、秋葉原の無差別殺人、国会議員の税金の無駄使いや汚職など、本当に悲しい事件が多くありました。また、リストラにあり、辛い生活を強いられた方も多くいました。自分の欲だけを考えた、自己中心的な行為をする人達がいる一方、住む家も無く、ボランティアの人達に頼らなければいけないような

生活をしなければいけない人達もいます。本当に悲しい事だと思います。

私がひろがりサロンに参加す

るようになつて一年と二ヶ月が経ちましたが、スタッフの皆様は、利用者の目線に合わせた、温かい対応をして下さいます。また、利用者の皆様にも良くして頂いています。

キリスト教では義を重んじるような言葉があり、仏教では因果応報という言葉もありますが、どちらの考え方もルーツは同じではないかと私は考えます。相手の気持ちなどを考える事が出来れば、人を殺したり、自分の利益だけを求める事はできないのではないか。

さて、今年はどんな一年になります。本当に悲しい事だと思います。本当に嬉しく思っています。事件は多く起ころかも知れません。私はこれから的一年が「和」の年になればと思います。皆様と仲良くさせて頂き、平和で幸せな一年が過ごせればと思います。

今年も宜しくお願ひ致します。

# 変→和

## 活動予定

- 2009/2/2, 9, 23
- 2009/3/2, 9, 23, 30
- 2009/4/6, 13, 27
- 2009/5/11, 25
- 2009/6/1, 8, 22, 29
- 2009/7/6, 13, 27
- 2009/8/3, 10, 24, 31
- 2009/9/7, 14, 28

# ♥夫婦で外出

ひさ子

「お母さん、勝山（福井県）は水も空気も美味しかったね。」

これが小学生になった孫の言葉です。それ程郷里は四方を山で囲まれた風光明媚な町ですが冬になると大雪に見舞われる事もあり、老齢になつた夫婦では家を守ることが難しく、どちらかが病気になつた時の不安を考え三年程前から冬は横浜で暮らす事になりました。

ひろがりサロンにお世話になるきっかけは小学生の孫の担任の先生がK様との一期一会の御縁からです。これは何事にも代え難い大きな出逢いでした。そして始まつた月曜日の一日は夫婦にとって喜びの日になりました。

サロン出席の朝は元気良く起きられ「今日は鴨志田の日だね。」と夫に声を掛けます。夫はうれ

しそうに身仕舞を始め、私も何十年も前に買つて着る事のなかつた骨董品の服を着て出掛けます。ケアプラザでは迎えてくださいます。今後共よろしくお

顔を頂きうれしくなります。

ああ来られて良かつた、との実感も湧き、卓上に活けられた花に心が和み私の好きなおしゃべりの中に入れて頂く一刻は生きていて良かつたとの再度のうれしさです。時々、席を離れそぞろに心配りを頂き、お昼の食事も美味しくて合間での語らいも楽しく、唯一の趣味である夫の散歩には心強いスタッフに守られ少しの間でも私への心遣いがあることに感動致します。

そして、ボランティアを生甲斐として過ごしてきた勝山での生活を思い起こします。家では出来ない体操も皆さんと輪になつてする心地良さに満足し先輩の利用者さんからはパワーを受け、娘らには心配をかけないこ

とをモットーにして毎日を送りたいと思います。

皆様の御厚意に心から感謝しております。今後共よろしくお付き合い下さい。

デイケアに夫婦で外出の装いを

まどろみ考ふ老いし頭は

もつそりと吾が膝に乗る飼猫は

瞳が物言ふ座つて良いかと

◆ステキな時間◆

北鬼江 慶子

一月十二日、今年最初のひろがりサロンにお昼ご飯の時間から五歳の子どもと参加しました。

午後からはお茶会があるということで、ご飯の後の散歩の時間はいつもより短めのコースを歩きました。

部屋に戻ると机がコの字型に並べられ、茶椀などの茶道具と和菓子が出ていて、お茶会の準備が整っていました。

利用者さん同士二人一組になり、きれいに彩られた数種類の和菓子から好みのものを選び、お茶碗にお茶を点て、お相手に「一服どうぞ」と差し出します。「昔のことで忘れちゃつたわ」と少し照れながらの方やスタッフに教わりながら挑戦される方など、ひろがりサロン色「楽しく自由に」が花咲きました。その後、恒例の合唱中に、キッチンを担当しているスタッフのMさんと成人式を迎えた娘さんが立ち寄つてくださいました。素敵な振り袖姿にみんな感動し、素敵な振舞にみんな感動し、拍手でお祝いしました。

# 野辺山のコミニミズク

白川 倫子

野辺山が好きで、かれこれ十年も通っている。この一月四日も行つてきました。暮れ、正月を家で過ごし、私の介護やらで、すっかり具合悪くなつたアウトドア派の夫は「連れて行くぞ」の一言、当日の泊まり先を電話し始めた。私の持ち物を用意し、愛犬を連れて、着のみ、着のまま、午前十一時過ぎに出発。二時四十分には、真青な空を背景に八ヶ岳の麓にいる。

山は思つたより少なめの雪だ。三百六十度の展望は、午後の陽により、南アルプス連邦がシルエットとなり、八ヶ岳の正面の富士山は透きとおり特別な女神様のような存在に見える。金峰山は、なだらかな頂上だけ雪をいただき、その連なりの遠くは、恐らく浅間山ではないだろうか、雲が噴煙のようだ。

いつの日だったか、雑木林の木の下の方をモゾモゾする鳥の後姿を見た。図鑑でコミニミズク



コミニミズク  
(クラスくらい)

と知り、その顔の人間っぽいユニークさに、又、見てみたいと思つた。春夏秋冬問わず、来て

いたら、土地の写真家に、コミニミズクは一月から三月の間しか見られない、シベリヤからの渡り鳥だからと一笑されてしまつた。何回も訪れていながら滅多にお目にかかれない訳だ。今回はというと、写真を撮る夫の役に立ちたくて目を凝らしていたら、運良く朝、低木に止まる大きめの鳥の後姿を発見。だが夫は疲れもあつたのだろう「鳶ではないか」と気乗りせず。飛んでいく、横顔が確かに茶色のふくろうだつたのに・・・。

この旅が最期になるかもといつも覚悟している。車に乗りっぱなしの夫あつてこそそのドライバーである。鴨志田町に住む親切な友人川嶋さんにすすめられて、ひろがりサロンにお世話になつていて。心の琴線にふれるようないで、あなた達に囲まれ、幸せを感じている。

# ♪音を楽しむ♪

池田百合子

音楽とは「音を楽しむ」こと。

聴く・演奏する・そして歌う！

ひろがりサロンでは、お開きの前十五分ほど皆で手作りの歌集を見ながら歌を数曲歌いますが、童謡・唱歌・歌謡曲等懐かしいものが殆どで、きっと曲を通してお一人お一人にそれぞれの違った思い出が蘇るのではと思つています。

私自身は、独りでは恥ずかしくて決して歌えないけれど、ハモる（和音を楽しむ）のが大好きで三十数年アマチュアの合唱団で歌つていますが、ここ一五年ほどは、年一回ですが毎年七月の海の日に、榛名山の中腹にある「新生会」という、お年寄りのための施設に有志三十名で伺い、コンサート・聖歌隊・各棟へのキャラーリングと、歌い詰めの二日間を過ごすようになりました。



初めの頃は日頃歌つてゐる横文字やクラシック曲がプログラムの中心でしたが、だんだんと

日本語のそれも懐かしい童謡・唱歌の希望が多くなつて、今では童謡メドレーが我々の十八番となつて振りやら擬音やらのパフォーマンスも入れて楽しんで頂いています。でも、兎に角会場一体になつて全員で大きな声を出して歌うのが一番！腹式呼吸、誤嚥予防等健康に良いのは勿論ですが、何より楽しくなれる事が大切なのだと思います。

ひろがりの歌集も曲が随分増えましたが、皆様の思い出の歌はどんどんリクエストして、たまには「其々の歌にまつわる思い出話に花を咲かせる会」など如何でしようか？秘めたる熱き想いなども飛び出すやも知れませんもの・・・。

# ◎年寄りの冷や水◎

本村 孝

昨年私は苦い経験をしました。

家内と「今日はいい天気だから山へ行つてみよう」と意見が一致、早速弁当を用意し九時頃家を出ました。

『目指すは丹沢の大山』丹沢

山塊で最も左に位置し都心からでも見ることができます。

小田急線伊勢原駅でバスに乗りケーブルカーで阿夫利神社下社駅に着きました。阿夫利神社の紅葉は素晴らしい眺めでした。家を出たとき大山の頂上を目指したわけではなかつた私達「頂上まで九十分」の道標を見て、『頂上まで登ろう』だめだつたら引返せばいいと女坂を登り始めました。登り始めたら途中で引き返すのも忘れ歯をくいしばつて頂上へ黙々と登り続けました。神社から頂上まで標高差五百米頂上へ着き昼食をとりました。

頂上からは展望は良く相模湾、豆粒のような江ノ島、ランドマークタワー等、広大な景色が広がっていました。

ケーブルカーの終車に乗れるよう『男坂』を下り始めました。男坂もかなりの急勾配。百米程

下つたところで私の足に異変がおこり始めました。痛みは無いのに右大腿部前面の筋肉が痙攣状態になり、ぞくに膝が笑うといいますが右足に体重をかけ、左足を踏み出そうと腰くだけの形になり尻餅をついてしまいました。ゆっくり降りてもその現象は激しくなるばかりで正常に歩けなくなつてしましました。右左の木、岩、根っこを掴みながら、尻餅をついたり、転んだりの連続でした。時計を見ては、はたして帰れるのか不安でいっぱいになりました。やつと阿夫利神社下社駅に着き、杖を売店で購入。よろける足でバスターミナルへ、エレベーター、

たどり着きました。

その後、数日は椅子に座るうとして中腰の体勢になるとすとんと落ちて尾骶骨を打ち痛い。ソファー、トイレ、風呂などすべて満足にできない状態が続きました。

今回の行程は準備、計画、登山の為の体の訓練もなく山に簡単に登つたのが間違いのもとでした。つづら折りの普通の登山道と違い大きな岩石がごろごろし、直登の状態でガレ場は両手を使わないと登ることも降りるのもできませんでした。今回

の登山は老体の私達には過酷なコースでした。

健康を害した時に初めて健康のありがたさが分かり良い経験と反省になりました。



ホームページ は次のところにあります。 [http://aoba-portal.net/group/hirogari\\_salon/](http://aoba-portal.net/group/hirogari_salon/)

\* \* お知らせ \*

平成二十一年一月十四日に香月一枝様（九十六歳）がなくなられました。ご冥福をお祈りします。

\* \* 編集後記 \* \*

\* 会報「ひろがりサロン」の六号が皆さん協力で出来ました。

\* 今回は原稿が多く次号に送つたものも有ります。

(高山)

ひろがりサロンは「あおばふれあい助成金」「年末たすけあい配分金」を受給して活動をしています。