

# ひろがりサロン

第22号

発行日 : 2019年3月4日

発行回数 : 年2回発行

発行者 : ひろがりサロン

責任者 : 小椋 純子

連絡先 : 045-962-2775

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

(除く第3月曜日)

料金 利用料 700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

## 九四歳の母と暮らしながら

隅田 みどり

朝七時、一月、部屋の温度はこことところ十度以下。先日は六度。ほぼ冷蔵庫と同じ！母は手袋をして新聞を取りに外へ行く。さすがにこの寒さで掃き掃除は省いているようだ。その間は朝食の仕度。ゆっくりと朝食をとるながら、明るい陽射しを見て二人とも満足。話題はだいたい同じ。例えばどこか遠くに連れていってもらった後は、たいがいしばらく「昨日はきれいだったね。あそこはどこだったか、熱海？」そこで私は♪(箱根の山は天下の剣)♪と歌詞なしで歌う。「そうだ。箱根だった。〇〇が連れていってくれたのね。」とこれが二週間続く。何時か、何処かは構わない。例えば景色が良かった、とか誰が一緒だったか、楽しかったことを思い出す。孫が連れていってくれた時もひろがりサロンの時も同じだ。いつも母の中では新鮮だ。

母はもう新聞を読まない。が



和

新聞を取りに行くのは自分の仕事と決めている。読まないけれど見る。(テレビ番組表は見る。)私は読む。掲載されているきれいな写真、面白いものや話があると「見て、見て」と母に示す。新聞は読まなくてもよいのだ、見るので、と思う。

できることがどんどん少なくなっていく。一昨年は初詣に近くの神社へ行った。昨年は神社の階段が上れなかった。今年は道半ばで戻った。まだできることもいっぱいある。人と話すこと、笑うこと、何でもおいしく食べること、ゆっくり歩くこと：元気なうちにできることたくさんやっておこうね。お母さん。

## ひろがりサロン 2019年度 予定

4月1日, 8日, 22日	4/22 13周年記念 & 誕生会
5月6日, 13日, 27日	5/13 フラワーアレンジメント
6月3日, 10日, 24日	6/24誕生会
7月1日, 8日, 22日, 29日	7/22誕生会 7/29外食会(鰻寮)
8月5日, 12日, 26日	8/5 夏祭り
9月2日, 9日, 23日, 30日	9/9 誕生会 9/30 バス遠足
10月7日, 14日, 28日	10/7 誕生会

## バス遠足「東京スカイツリー」

利用者より

私は脊髄小脳変性症という難病ですが車椅子で「ひろがり」に参加しています。(夫が会場まで送迎してくれます)毎月曜日楽しく参加できるのもスタッフの皆様の親身の介助があるからです。スタッフの皆様には感謝申し上げます。

十月二十二日は待ちに待ったバス遠足の日です。朝から青空が広がり申し分ない遠足日和になりました。「ひろがり」参加の皆様、スタッフの皆様の行いがよい事がお天気になってくれたと喜びました。

出発の「ケアプラザ」に九時三十分前までに集合し介護付きバス(リフト付き)で車椅子に乗ったまま乗車。スタッフの皆様の介護を受けて席に移動し「東京スカイツリー」に向かって出発です。バスはみんなの弾む心を乗せて高速道路を渋滞もなく快適に進みました。バスガイドさ

んから車窓の景色が移り変わるたび、詳しい説明があり退屈することなく予定通りの時間に「東京スカイツリー」に着きました。初めて「東京スカイツリー」仰ぎ見て参加者全員の記念写真を撮りました。スカイツリーの高さに、上に登ったらどんな景色が見えるのか期待が高まりました。(東京スカイツリーは六三四米あります)地上三五〇米の展望デッキから隅田川、浅草寺、上野の山、高層ビル群を見下ろし高さを実感しました。ただ残念なのは富士山をはじめ南アルプスの山々が霞んでいて見えなかった事です。真下を見るガラス張りのところはヒヤヒヤしながらグループの皆で写真を撮りました。その後、景色を眺めながら昼食。会話も楽しかったです。

スカイツリー三階の「東京ソラマチ」でコーヒーをいただきながら散歩もしました。ソラマチからも真近にスカイツリーを見上げましたが本当に大きく聳えて見えました。沢山の人が楽

しげに散策しています。ソラマチの五階にある「すみだ水族館」には行けなかったですがスカイツリーの大きさと高さには日本の建築技術の凄さに誇らしい気持ちでチョット感じました。帰りのバスも順調に進みケアプラザに近くなる頃「ふるさと」の合唱をし、楽しい一日が締め

くくられました。スタッフの皆様お疲れさまでした。年に二回行われるバス遠足、次回計画を楽しみにしています。本当に楽しく過ごしました。ありがとうございました。皆様、御協力ありがとうございました。

### 「ひろがり」リクエスト ベスト5

(H30/6～H31/1 集計)

第1位 荒城の月      第2位 青い山脈      第3位 冬の星座  
第4位 あざみの歌      第5位 旅愁

荒城の月 二番にある「植うる剣に照り沿ひし」はどんな意味だろうか?と言う話になりました。

- ★「守備のために、城壁や陣内に、敵陣を寄せ付けないように、刃を上にして地面に植えている剣だろう」。
- ★「植うる剣」とは「霜柱」を意味し、晩秋より冬にかけて「霜柱」が地面より露出し、白く光った光景を「植うる剣」と考えた。

その他、諸説ありますが、定説は見つからないようです。

土井晩翠さんに聞いてみたいですね。



## ひろがりサロン との出会い

石田 公子

私がひろがりサロンの活動に参加させていただくキッカケとなったのは二年前の高校の同期会で五十年ぶりに小椋さんと再会したことでした。同期会名簿で近くにお住まいなのは知っていましたが全く出会うこともありませんでしたし、会ってもお互いにわからなかったと思います。

その後、この鴨志田地域ケアプラザで行われたピラティスの講座で再会し、若草台地区センターのピラティスの講座で知り合いになった森川さんとも何十年來のお友達と聞き不思議な縁を感じました。そしてお二人がこのケアプラザでボランティアの活動をしていることを知り、私も参加させていただくことになりました。

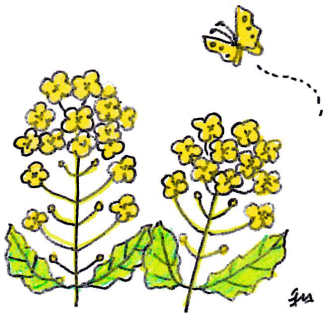
年を重ねてくると、なかなか他人と知り合う機会もなくなっ

たことで沢山の方々とおしりあいになれて良かったと思います。

利用者さんからは、自分がその年代になった時の人との関わり方を学ばせていただき、ボランティアの方々からは様々な人とのお付き合いの仕方を教えていただいています。

月に一度のペースで何の役にも立っていませんが、心のこもった美味しいお食事を楽しみにこれからも参加させていただきたいと思っています。

皆様どうぞこれからも宜しく  
お願い致します。



## Mさんのこと

小椋純子

Mさんは長くひろがりサロンに参加されていましたが、今は都合でしばらくお休みされています。

時々ショートステイを利用して、先日利用先の施設を訪ねてお会いしてきました。

「〇〇さんはどうしてる？」

「〇〇さんは元気？」とMさんから次々と質問があり、近況などお話しすると懐かしそうに耳を傾けていらしかったです。

そして「いろいろなデイサービスを利用したけど、ひろがりサロンが一番良かったな」との嬉しい言葉に心温められて、施設を後にしました。

Mさんの他にも体調や都合でお休みされる方もいますが、いらした時に誰もが「やっぱりひろがりサロンはいいなあ」と感じていただけますように... Mさんの言葉を励みに、皆がより楽しく過ごせる場になるよう、心がけていきたいです。





## ひろがりサロンの一こま

Fさんから、若い頃よく映画を見ていたとの話を伺っていました。

以前、神田の古本屋で昔の名画のパンフレットを買っていたので、持参しました。

ジョンウエイン、オードリーヘップバーン、エリザベステイラー等往年の俳優の顔写真を見ながらFさんや回りの方々からも口々に当時の懐かしい話が出て、和気あいあいとしたひとときでした。

### ひろがりサロンのレシピコーナー ブロッコリーのチーズ和え

#### <材料>

ブロッコリー 1個  
ニンジン 1/2本 (4cm くらいの拍子切り)  
牛乳 1000cc  
練りごま 適宜 (いりごまを摺っても良い)

#### <作り方>

1. チーズを作る。鍋に牛乳を入れ、酢大さじ3、塩小さじ1を入れ、よくかきまぜてから中火にかけ、煮立たせないようにする。しばらくすると、牛乳が凝固し浮き上がってくるので、紙タオルを敷いたザルにあげる。(絞らない)
2. ①のチーズ、練りごま、薄口しょうゆ少々を混ぜ合わせ、滑らかになるまで混ぜる。(硬い場合は漉して出た汁を少し戻す)
3. 茹でたブロッコリーとニンジンを②であえる。  
(ニンジンの代わりにほうれんそうやかぼちゃなどほかの野菜でもできます。)

ホームページ は次のところにあります。  
<http://www.hirogarisalon.sakura.ne.jp/>

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」

を受給して活動を行っています。

#### ＊ ＊ 編集後記 ＊ ＊

＊広辞苑によると「年号の始まりは中国(漢の時代、紀元前一四〇年)。日本では「大化」と号したのが最初。(六四五)年。一九七九年「元号法」の交付により皇位継承があつた場合に限り改めると規定した。」とあります。明治、大正、昭和、平成そして五月には新しい年号を迎えます。どんな元号になるのでしょうか。

＊イラストは内海さん(和)にお願いしました。次回も頼みたいと思います。

(若松・高山)