

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市稚津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・津根・岡

音楽の不思議な力

9月の誕生会

音楽は、時代を映す鏡とも言われています。ケアセンターの利用者様たちも昔懐かしい音楽を聴くことで、それぞれの時代の思い出が蘇ってくることでしょう。レクリエーションや行事でカラオケを



流すと、普段控えめな方でもつい饒舌になられる様子が見受けられます。

九月の誕生会ではボランティアグループの「ナツメロ会」にお越しいただき、童謡・唱歌・懐メロをメンバーの弾き語りに合わせて、利用者様も含めて皆で合唱しました。メンバーの方には、当施設の利用者様と面識のある方もおられ、懐かしい顔に会えたことで笑顔がこぼれていました。印象的だったのは、普段口数の少ない男性の利用者様が、歌詞カードを受け取り曲が流れると、最初から最後まで歌を歌い続けていたことです。最初に述べたように、その方にとって歌に大切な思い出があったのでしょうか。残念ながら詳しくはお話は伺えなかったのですが、音楽の持つ不思議な力を感じさせてくれました。

天上天下唯我独尊

『天上天下唯我独尊』は、お釈迦様が生まれたときに言われた言葉としてよく知られています。教本を調べると、この言葉の後には、『この世界には苦しんでいる人がいるのでその人々を救いたい』という文言が続きます。

お釈迦様は自分だけが偉いと言ったのではないと思います。「天上天下にこの身一つしかない」と言ったのは、「全ての人間はみな、一つしかない尊い存在である」と言ったのです。三界（世間）の間は自分と同じ尊い人なのだから、

ほっと一息

倅に 目

時々 腹をたて
私を怒鳴ったり
するけれど
涙をこぼしている
あなたを見ると
若い頃 一生懸命
あなたを叱った
私を思い出して
笑ってしまうの

健一 気楽に
いきましよう
血圧があがったら
どうするの

柴田トヨさん
「くじけないで」より



職員のひとり言

「パラグアイってどこ？」

理学療法士 O S

パラグアイと聞いて、「どこ？」と思う人がほとんどだと思います。「アフリカ？南米？島国？」その程度で大丈夫です。私も最初はそのくらいの認識でした。でも、実は面白いところでした。

パラグアイは、南アメリカのブラジルやアルゼンチンに囲まれた内陸国です。私は長野県出身なので内陸国には何か親近感が湧きました。また、南米の中でも「のどかな田舎」と言われる雰囲気のある国です。

そして、食事ですが「パラグアイ人は野菜を食べない」と言われています。生野菜を食べる日本人にとっては理解しがたいですね。しかし、大丈夫なのです。「パラグアイ人は、野菜代わりにテレレを飲む」何の事？テレレとは、乾燥茶葉に冷水を入れた冷浸茶です。ちなみに、熱湯を入れるとマテと呼びます。マテ茶という言葉どこかで聞いたことありますよね？パラグアイ人は野菜からではなく飲み物からビタミンを摂ります。

最後に、パラグアイの公用語スペイン語でお別れしたいと思います。

Adios! (アディオス)





今回は、当デイケアを利用していただいている、90代で元氣いっぱいなA様にインタビューさせていただきました。

Q. デイケアで頑張っていることは何ですか？

A. 脚力。足の力をつけることと、歩くこと。

Q. 今後の希望は何ですか？

A. 年をとったからあんまり考えないようにしているよ。

Q. 楽しみにしていることは？

A. そんなに楽しみだと思いうことはないかな。

と、お答えいただきました。

デイルームでは塗り絵等を作成し、リハビリ室では時間いっぱい使って体を動かしていらっしやるA様。私達もいつまでも元氣でいたいですね。今回はご協力ありがとうございます。ございました。

特集 読書の秋

読書の秋、なんですね。木々の紅葉や、窓から入ってくるさわやかな風を感じながらお茶をいただく時間は、テレビやパソコンに向かうより本を広げたくります。

というような、読書を楽しむ優雅な風景とは全く違い、職場の昼食後と、夜一日の雑事を終え自分のベッドにもぐりこみ眠りに落ちるまでの時間が季節を問わず私の幸せで大切な読書タイムです。最近は少なくなりましたが、台所で煮物や茹で物をする時間に読み進めたい本をめくることもあります。子育ての時期、なかなか自分の時間が取れない頃はよく台所に本を置いていました。思えば子供の頃から本を抱えていた気がします。

本を開くと、瞬時に時間も空間も超えて違う世界に浸り、そこで現実の世界では絶対会うことはないような人々に会いその人生を知り感じ、様々な話を聞くことができる、それは、実体験ではないけれど、私の人生の経験の大切な一部を形成してくれていると感じています。

私が読んだ本の中で、子供のころから何度となく読み返し、今も大切にしている本のお話を少しさせて下さい。何年前「花子とアン」というNHK朝の連続小説の主人公の村岡花子さんが翻訳された「赤毛の



アン」シリーズです。このシリーズは全8巻（他にアンにまつわる短編集が3冊）で孤児院にいたアンが11歳でプリンスエドワード島に兄妹の家に引き取られてから、結婚をして子供たちと過ごす54歳までを描いた小説です。子供のころから、何度も読み返し、何度読んでも読み終わると「終わってしまった・・・」と寂しくなります。

この本を読むといつも「人生は楽しいこともたくさんある」「いろいろな人と出会えることは幸せなこと」「身の回りの何気ない幸せが本当に大切」と心から思えます。一卷目の最後、「いま曲がり角に来たのよ。曲がり角を曲がったさきになにがあるかは、わからないの。でもきつといちばんよいものにちがいないと思うの。」と、大学に進む夢をあきらめた時のアンの言葉、今までの私の人生で勇気を出して曲がり角を曲がろうと何度も背中を押してくれました。

読書がお好きな方も、そうでない方も、「読書の秋」などというちょっとしたきっかけでお気に入りの本に出会えるかもしれないと、おせっかいながらこんな駄文を書かせていただきました。

(姉崎病院総師長代行
K S)



編集後記

今年も病院とケアセンターを結ぶ連絡通路の金木犀が、通る人々を楽しませてくれています。いよいよ秋がやってきます。ちらほら外出のご希望を伺うようになりました。介護タクシーを時間で貸し切ることも出来ます。久しぶりに外出や外泊で気分転換はいかがでしょう。気になることは何でもお気軽にお尋ねください。(相談員 O)

新就任の職員紹介

Y S (介護士)

利用者様との信用と思いやりを第一に一生懸命頑張ろうと思います。



10月

の予定

13日(木) 誕生会

みのり幼稚園の園児さんがかわいいお遊戯を披露してくださいませ。お楽しみに(*^_^*)