

# 陽だまり通信

市民福祉活動団体  
NPO法人「陽だまり」事務局  
東広島市西条朝日町十一十六  
(0824) 二二一四二一五

ヘルパーステーションの旗

## ヘルパー事業の思わぬ効果

陽だまりがヘルパーステーションを開設して、ちょうど四ヶ月が経った。現在七人の方が陽だまりのヘルパーを利用している。今回は、陽だまりのヘルパーの仕事振りを少し紹介しよう。

紹介例ーAさん宅では主に買い物をしていて。今日もAさんの希望で大根をたくさん買って来た。Aさんは大根を毎年漬けているが、だんだん足腰が弱くなり一人では難しくなってきた。

緊急な仕事内容の変更や介護保険外の仕事にも柔軟に対応することができているのである。また、ヘルパー事業を始めると話をする機会が増え、事業開始前よりさらに連携を深めることができるようになった。これまでは、「有料」の分野には口をだしてはいけな

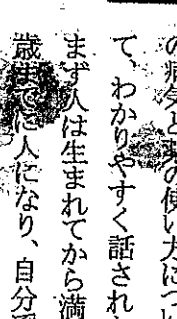
「有料」の仕事をさせていた。Aさんは毎年恒例の仕事をした。今回ヘルパーの仕事の続きで「有料」の仕事をしていただいたので、交通費はかからなかった。

このように、陽だまりのヘルパーを使われている方は、「有料」の仕事をさせている。手くつかっている。介護保険のプランで決められたとおりに毎日送ることは素外難しいものである。「有料」のサービスをもっているからこそ、

紹介例ーBさんは家族が仕事に出してしまうと、日中一人に

緊急な仕事内容の変更や介護保険外の仕事にも柔軟に対応することができているのである。また、ヘルパー事業を始めると話をする機会が増え、事業開始前よりさらに連携を深めることができるようになった。これまでは、「有料」の分野には口をだしてはいけな

このように、陽だまりのヘルパーを使われている方は、「有料」の仕事をさせている。手くつかっている。介護保険のプランで決められたとおりに毎日送ることは素外難しいものである。「有料」のサービスをもっているからこそ、



## 生涯学習講座を聴講してー

### 安易な発想からの脱却ー佐川先生ー

山本陽子

九月十三日、広島ビジネス専門学校講師の佐川育子先生より「高齢者の生活設計と心構え」についてお話を聞きました。

それまでの私は「老後は在宅サービスを利用してできるだけ限り自宅で過ごせたい」という安易な発想しかなく、でもいつかは病院のお世話になるでしょうし、あるいは事故で急に介護が必要となる可能性もあります。しが

## 頑張らずにギバラズにー金田先生ー

佐伯千代

十月十八日、第三回市民のための福祉講座が開かれた。会場は東広島市民文化センターである。講師には、みなタクリニク院長金田鈴江氏を招き、「中高年のこの健康」をテーマに講義された。

主に中高年に多いこの病気の薬の使い方について、わかりやすく話された。まず人は生まれてから満二歳まで大人になり、自分で

し、その後の具体的な介護内容までは皆無でした。この先ジワジワと迫ってくる病に怯えながら老後を迎えるのであれば、自分の理想の「終末」を今から勉強して選択できると思うと、講義中に何故か慌てて模索している自分に少し驚きました。

特養ホームで介護士経験のある母に話をしてみると「理想と現実はずれて難しい問題なのよ」という返事にまだ勉強不足の私には奥深い言葉に感じられました。それから一ヶ月足らずのうちに、十六年間同居していた現在九十三歳の寝たがりの祖母を見舞う機会があり、病院で、佐川先生の

自分をつくりあげ、以降人間は死ぬまで生成発達していくものである。ところで、心の病には、うつ、自律神経、ストレス障害などがあり、一端引き起こすと、特に中高年になるとこれを引きずってしまう、なかなか治らないことがあ

心を得るとよい。一方薬に頼らないためには、自分で日ごろから、自分の体を変えていく。不自然なものは、たとえば健康食品などは食べずに、野菜、繊維質、たんぱく質などを摂取する。それも二十四時間というサイクルに合わせて食事を摂り、よく噛むということにより、脳の働きを一層良くしていく。そして、年をとっても「アゴ」を使っておいしく食べる「口」から摂取する「水分補給」やりすぎは困る。朝日に当たる、歩くことを適度にするなどが大切である。

お話を早くも目の当たりにしたのです。

鼻に管。食べられなくなり、鼻腔栄養になつてしまった。思わず「これでいい？辛い？」と言いたい気持ちを抑えて何もできず、顔を見つめるだけの自分に歯がゆい思いがしました。身内であつても見守るしかできない。そして祖母は今、私の手本となり、頑張ってくれています。

病院での延命治療か、在宅での自分らしい生き方か。自分の生き方は自分で決めたいという思いをいまさらのことく強くしました。

最後に目的を持った生活、趣味や友達を持ち、頑張らずに、ぎばらずに、死ぬまで生きる力を引く張りだすことが大切だと言う講師の先生の言葉が深く印象に残った。



## 陽だまり抄

いま、話題の映画「折り梅」を見た。あわせて原作者小宮もと子のお話を聞いた。▲さすが話題になっているだけのことはある。すばらしい映画であった。これは言うなれば、お嫁さんの、痴ほうの姑との対峙、葛藤と感動の日を克明に組み立てた作品であり、そのできばえは極めて典型的であり、観客の感興を刺激してやまないものであった。▲いわゆる観るものをして身につませられた。わたしにもかつて痴呆の母の看取りの経験があるだけに一つひとつの場面が共通してよみがえってきて、改めてその当時の状況の厳しさを思わせるをえなかつた。▲三十数年前のこと、老人介護はもろもろのこと、福祉に対する行政的な対応も皆無であつただけに、いまの社会的状況の恵まれていることを一方では思いながら観たことであつた。▲わたしの場合は特に徘徊がたびたびあつただけに地域のひとひとに多大の迷惑をかけた。▲該当家庭だけで取り組むことの困難さと同時に、どれだけ行政が、地域がこの問題に関与すべきかについて、この映画は具体的に語ってみせてくれた。なお、観客を見渡すにほとんど老人であつたことに、改めて、痴ほうの介護の切実さを感じたことであつた。――吉――

事務局だより

徐々に発展

陽だまり活動

①会員の動静

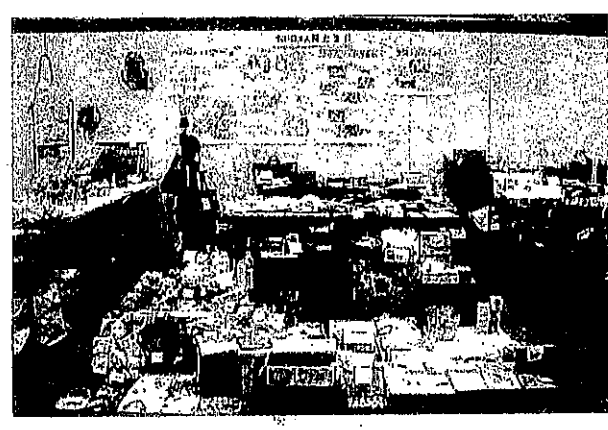
十一月三十日現在会員一五七名、賛助会員二名。なお「生涯学習講座」第四回目の講師を務めた八本松病院の重藤紀和先生も入会された。陽だまり活動に強力なスタッフの登場に一同大歓迎。医療全般についての質問があれば事務局まで寄せてほしい。内容によっては「陽だまり通信」掲載していきたくとも思っている。

②「福祉健康まつり」のバザーへのスタッフの協力・遊休品提供に感謝

先般参加した「福祉健康まつり」に向けて、多くの会員の皆様から遊休品や手芸品を寄せていただき、感謝している。おかげをもち、品数が豊富でバラエティに富んだ楽しいバザーとなり、売り上げも過去最高の五万五千二百五円を記録した。また前日からの準備、当日の販売、片付けにいたるまで多くの会員に手伝って

③広島県社会福祉協議会の事業に協力

広島県社会福祉協議会、県社協一から、「織り人」という高齢者地域リーダー育成事業に対して、陽だまりに協力要請があった。十月二十九日に八本松松翠園において開催された。セミナーには市川代表が出席し、事例の報告を行った。また十一月十三日には五



陽だまり会場の展示物



陽だまりの体験コーナーでの子どもたち

③子育てシリーズ

子は鎧

佐々木政美

わたしには、小四、小六の子がいる。最近 夫と喧嘩をした。今回もささいなことがきっかけだった。いつものことであるが今回は夫とは口をきかなかつた。子どもは敏感で、特に下の子はわたしたちの喧嘩を知り、その日は泣きながら寝たというこ

とだ。というのは、次の日、上の子からその事を聞き、はじめて娘の様子を知ったのである。上の子も、「母さん、大丈夫？」と声をかけてくれた。子どもには、可哀相なことをしたと思うが、次の晩、仕事から帰ってきた夫

の顔を見るとやはり腹が立つ。今日も喋ってやるものかと思いつながら三日目に入った。子どもには、常日頃から悪くなくてもこちらから謝って仲直りする方法もあるよ」と言っているだけに、しめしがつかない。夫も私も会話はしない。ど

ちらとも子どもだけでは話しかけてみると、子どもは「まだ仲直りをしないの？」と聞いてくる。前のたびの喧嘩の時、上の子に「もし母さんが出て行っても、次の日、父さん

のいないときに迎えるのだから心配しないで」と話した。子どもたちは大きくな

るまで、あと何回カスガイなんてうそぶく今日この頃である。

上の子も、「母さん、大丈夫？」と声をかけてくれた。子どもには、可哀相なことをしたと思うが、次の晩、仕事から帰ってきた夫

の顔をみるとやはり腹が立つ。今日も喋ってやるものかと思いつながら三日目に入った。子どもには、常日頃から悪くなくてもこちらから謝って仲直りする方法もあるよ」と言っているだけに、しめしがつかない。夫も私も会話はしない。ど

ちらとも子どもだけでは話しかけてみると、子どもは「まだ仲直りをしないの？」と聞いてくる。前のたびの喧嘩の時、上の子に「もし母さんが出て行っても、次の日、父さん

のいないときに迎えるのだから心配しないで」と話した。子どもたちは大きくな

るまで、あと何回カスガイなんてうそぶく今日この頃である。

会員の広場

ありがとうにまえられ

石井敏生

陽だまりの活動を始めて五ヶ月。この間に多くの方々との出会いがありました。元々人と接することが好きな私にとって、老若男女を問わず幅広い年齢層の方々と会ってお話すると実に楽しく、新しい発見や感動の連続です。

子どもたちからはあふれんばかりの笑顔とパワーをもらい、人生の先輩方からは知識や知恵を頂き、といった具合に日々の活動から得ることが多いのです。どんな形でも、人から必要とされる喜び、お手伝いした後、耳にする「ありがとう」の言葉。活字で表せ五文字で終わりますが、直接利用者や家族の方からかけて頂く「ありがとう」には深みと温もりがあり、まさに陽だまりの「とく」

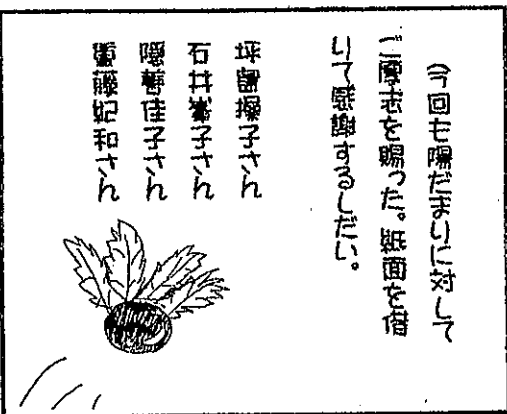
まさに陽だまりの「とく」つまでもポカポカと心の中が暖かく、私の活動の源となっています。

陽だまり活動を通して、こんなにも心に響く「ありがとう」を今まで誰かに告げたことがあつたのだろうかと思うと同時に、日々感謝の気持ちをもちつことの大切さを改めて感じました。

まだまだ未熟な私ですが陽だまり会員の皆さんの力を借りながら、少しずつ成長していきたいと思っております。

編集後記

葉牡丹に師走の日ざし 澄みにけり 海東



どつしりと冬瓜畑の真ん中に

ふじい

陽だまりに憩う爪先

赤とんぼ

あきもと

今年も国内外ともに悲しい出来事が多々ありました。が、それにつけても「やさしさ、思いやり」が希薄になつていくことが何ものにもまして寂しく思われてなりません。来年こそは、佳年になりませう。願わすにはいられない今日この頃ですー長子ー