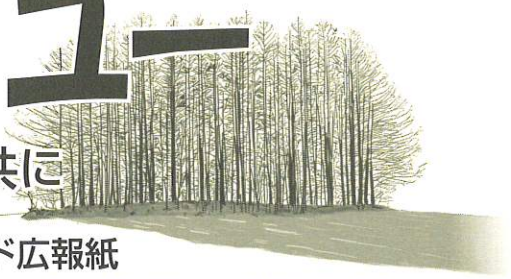
ウイズ ユー

With you あなたと共に

NPO囲む会ヘリオフレンド広報紙

No.68
2021年12月

発　行
NPO囲む会ヘリオフレンド
高槻市安岡寺町1－20－3
☎　072－687－6680
FAX 072－687－6695
HP http://www43.tok2.com/home/npoherio/



「冬の北海道美瑛マイルドセブンの丘」　山本嘉一郎

特集『故郷の年末年始』

皆さんは年末年始、どの様にお過ごしですか？年を重ね、家族や環境が変わるに従って、お正月も様変わりしてきたのではないでしょうか。今回は3人の方に懐かしい故郷の思い出を語っていただきました。ご自身の頃と重ね合わせながら…楽しんで読んでいただけたら幸いです。

雪に包まれる北国津軽

安岡寺町　金子幸子さん

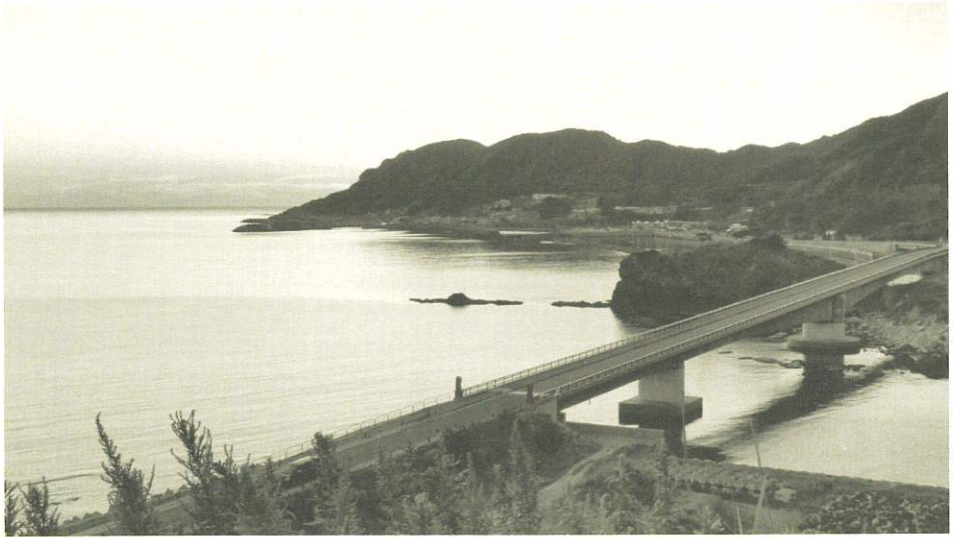
私の生まれた故郷は津軽半島の先端、青森県北津軽郡小泊村（現中泊町）というところです。海と山に囲まれた小さな村です。

津軽半島は本州北端の一つで、小泊村はその先端近くの日本海側に位置し、そのすぐ北が半島の先端で、石川さゆりの「津軽海峡冬景色」に出てくる津軽海峡に突き出た竜飛岬につながります。西は日本海に面しており、主な産業は漁業でイカ漁が盛んです。「小泊」とは「小さな港」を意味するそうです。南の方を望むと青森県最高峰の岩木山が日本海に浮かぶようにして眺められます。

村には鉄道は通っておらず、1日に数本通るバスが唯一の公共交通機関でした。最寄りの鉄道駅は津軽鉄道線の中里駅です。小泊から中里までバスで2時間くらいかかっていたと思います。私はここに中学卒業までいました。その後は青森市で過ごしました。小泊での生活は子どもの時だけで、紹介するのは当時のことです。今ではテレビもあり、インターネットもあるので、故郷の年末年始も随分と変わったことだろうと思います。

津軽は豪雪地帯として有名です。冬が長く、雪に閉ざされる日々が4ヵ月も続きます。雪は深く、風は強く「しばれる」という言葉がピッタリです。年末年始はその真っ只中、とても寒く厳しい時期です。冬は雪に覆われて田畑は使えず、海は荒れて漁に出られる日も少なく、そして年末年始を迎えます。雪に閉ざされているので、ほとんど村の中で過ごします。

北津軽の年末年始の過ごし方は当時、こちらとはずいぶん違うものでした。年の暮れには家族が集まって餅つきをします。子どもの頃はとても楽しみにしていました。おせちというものはありません。大晦日に「年越し」といって、海山の幸を使ったごちそうをお膳に並べて家族や親戚があつまり、無事1年を終えられたことを感謝し、来る年の多幸を祈ってにぎやかに過ごします。年越しそばの風習はありませんでした。年が明けて元旦には、お雑煮ではなく



橋の先が津軽国定公園の小泊岬。この岬を回ったところが小泊漁港。

焼いたお餅に小豆やきな粉を付けて食べます。お正月の食事では、このお餅ぐらいが特別な料理で、元旦から3日間お祝い膳が続くこちらのお正月とは随分違います。結婚して高槻に来て、主人の母に教えてもらい作るようになりました。

この時期によく作る故郷の料理で、「けの汁」を思い出します。年末年始の料理というものではないのですが、津軽地方の郷土料理で、こちらの「けんちん汁」に似ています。野菜や昆布を細かく切って、だし汁でじっくりと煮ます。大鍋で作って何日もかけていただきます。日が経つほど味が出て美味しくなっていきます。私も時々作るのですが、母が作ってくれた味にはかないません。

初詣という風習もありませんでした。ただ、男の人は氏神様に集まり、呑み会を開いていたのを覚えています。男女の違いがはっきりしていた地であり、時代であったのでしょう。

岩木山から北方の津軽半島を望む。海岸線の先に突き出たところが小泊岬。その向こうが小泊。手前の湖は景勝地の十三湖。しじみの産地で有名。

子どもたちの主な楽しみは、お年玉、花札、雪遊びでした。外に出れば相手は雪だけなので、もっぱら雪遊びです。手作りの凧揚げもしていました。そうそう、お正月には祖父が孫たちを集めて、お年玉のくじ引き大会をしてくれてました。長い紐に景品がついていて一斉に好きな紐を引きます。祖父が紐の束を持ち、景品の付いていない方を私たちの方へ、もったい付けて投げかけたり引いたりと芸達者な祖父でした。そのたびに「ワーワー、キャーキャー」と大きな声で騒ぎながら、皆で紐を引きました。景品は鉄砲、風船、駄菓子など主におもちゃですが、その中には5円玉が何枚か結んであるものがあり、それは大当たりです。

もうひとつ、お正月でとても嬉しかった思い出があります。皆さんのおうちでもそうだったのかもしれませんが、元旦には母が上から下まで新しい洋服を用意してくれました。元旦の朝、これに着替えて喜んでいたのを思い出します。このような風習はもうないかもしれません。

小泊にはこの何年か帰っていませんが、今回インタビューをいただいて、とても懐かしく思い出しました。コロナが落ち着いたら久しぶりに帰ってみたいと思います。

ふるさと富山『冬の思い出』

浦堂　野村弘子さん

実家のある富山県は寒ブリのおいしいところで、冬は雪が降るのはあたりまえ。正月といったら雪の中を歩いたのを覚えてます。

昔のことで忘れましたけど、農家だったから米は充分にありました。年末の30日に餅米を洗って、31日早朝から昼頃まで餅つきで。かき餅、のし餅、よもぎ餅、小豆の餅が充分にありました。かき餅は春ごろまでおやつ代わりに焼いて食べてましたね。

ほんとに田舎で、山と田畑しかない30軒ほどの村なんですよ。私は昭和18年生まれ、戦時中で何もありませんでした。初詣は行きませんでした。今から思えば変な感じだけども。

元旦はお雑煮を食べて「さぁ学校や」ゆうて午前中だけ学校に行って君が代と一月一日の歌を歌って帰ったのを覚えてます。なんせ70年前のことやから（笑）。全校生徒は250人余りで、東京から疎開して来られた方もおりました。お雑煮はごぼう、豆腐、他には何が入ってたかな？お年玉は父から200円？300円？もらったのかな。

お正月ゆうたらニシンと、今は高級な数の子が鍋いっぱいの水につけてあったのを覚えてます。

ニシンは昆布巻にしたかな。あと冬はいつも大根のお汁でした（笑）。雪の下から大根やごぼうを掘り起こすのを手伝いしてましたね。

お店がありませんので、10日に1回、町から行商の方がお魚を売りに来てました。お金がないからお米と物物交換して、鰯の団子汁を食べてました。肉は街へ出ないとなかったですよ。自宅からバス停まで徒歩で30分、バスに乗って町まで1時間かかりました。バスも1時間に1本程度で。町に出た時に父が肉を少し買ってきてくれて食べたのを覚えてます。

正月の2日は早朝5時ごろから母に起こされて書初め。学校の宿題で6年生までずっと書きましたが、一回も賞は取れませんでした。寒いから囲炉裏で火を炊いてくれたけども、ストーブがある時代でもないし、はーはー言いながら。炭こたつはありました。家族は叔父さん、叔母さん、父、母、姉、弟、私の7人です。姉とは3つしか離れてないからよく喧嘩しながら書いてたのを覚えてます。しもやけはできなかったですね。今頃この年になって足の小指が赤く痛くなってるけど（笑）。寒いけどそれが当たり前って思ってたから。

3日は母の実家に行って。伯父さんから貰ったお年玉を持ってバスに乗って街に出る時は嬉しかったですよ。毎年学年本を買うのが楽しみで。1年間ずっとボロボロになるまで読んだのを覚えてますね。残りのお年玉はみんな貯金しました。母から貯金通帳をもらってたんですよ。100円は大金でしたねぇ。今だといくらぐらいなんだろう？想像もつきませんわ。

従姉が十三（じゅうそう）で銭湯をしていて手伝ってほしいと言われて、それがきっかけで大阪に出てきたんです。二十歳の時でしたね。町に出れるのが嬉しくて「都会にいけるんや」いう感じで（笑）。

実家は弟が継いでます。家は建て替えて全然昔のイメージがないですね。家族はみんな働きに出ていて、田んぼなんかは副業みたいなものだし。今は方言もないしね。でも母と話してる時の私は、富山の方言丸出しみたいです（笑）。ありがとうございました。

ふるさとの温泉の香りとお月さまと

日吉台　黒田智子さん

私の実家のある鹿児島県薩摩郡さつま町は、小さい村ながらも温泉宿が立ち並んでいて。湯量は大変多く、もちろん掛け流し。飲むとほんのりと香りも良く美味しいし、お肌はツルツルになるし。なんといってもその温泉の質は私の、いえいえ！町の自慢です。

大晦日になると、町が管理する温泉場は普段よりも一層、大賑わいとなります。お湯につかりながら年越しのご挨拶などで締めくくり、新年を迎えると、新年のご挨拶をし、みな裸で寄り添い温泉につかります。良い年へと、みんなで繋げていこう…そんな思いを感じながら、身体も心も芯から暖たまったものでした。

余談ですがこの温泉の特質の一つに「渋柿の入る湯」があります。適温に保たれた専用風呂（温泉）に一晩入れると渋が抜けて、独特の良い香りを放つ甘い柿へと仕上がります。シーズンともなれば遠くからも

随分と渋柿が運ばれてきます。珍しさもあり、その時期はテレビ局も取り上げるほどです。

私の家でのお正月は、本家でもあったために、2日には代々の親戚が大勢集まり、おせちを皆でいただくのも楽しみでした。母はお盆とお正月になると、数日前から下ごしらえなど、おもてなしのお料理の準備をしておりました。その頃の私は、配膳やお茶をお出しする手伝いくらいで精一杯でした。そんな私でしたが、大勢の方々からのお年玉は嬉しいものでした（笑）。

小学生の頃は、お正月になると必ず新しい靴や服と一緒に大小の鞠を買ってもらいました。その鞠を持って子ども達が集まり、歌いながら弾む鞠を足にくぐらせたり、少しずつ技に変化をつけて、段々と難しい動きへ発展させたり…リズミカルに床について皆で遊んだものです。鞠は大小があり、小さいものは軟式テニスボールくらいで少し硬め。大きいものは絵柄のついたものでした。

お話はそれますが、小さい頃の忘れられない思い出の中に「十五夜」があります。十五夜にはそれぞれのお宅の縁側に、ススキや萩、おみなえしなどの秋の花と一緒に、ぼた餅やお団子と、秋に収穫された果物やお野菜でできた食べ物などをお供えします。優しい月明かりの中を子ども達が、みんなでそれらをいただきに廻るのです。お家の方が私達が来るのを楽しみにしてくださっているのを感じながら沢山いただき、皆で美味しく食べたことはとても懐かしくて、今でもお月様を見る度にその頃を嬉しく思い出します。父や母が子どもの頃も同じだったと聞いています。鹿児島では昔から「子は宝」、子どもを大切に思う気持ちをこのような形で表していたようです。高槻にいても、やっぱり満月の日は楽しみです。今では満月のお月様を見ると郷里を思う心に、ほのかに温泉の香りを感じ…癒されている私です。

インタビュー

利用者さんとご家族に寄り添う 理想の訪問看護を目指して

医療法人啓友会　高槻うの花訪問看護ステーション

管理者・保健師　溝部由恵（よしえ）さん

◎溝部さんは訪問看護をされてるんですね。

はい。利用者さんのおうちに伺って体調管理をしたり、医療処置の必要な方には処置をしたり、介護のアドバイスやリハビリなどもやっています。お宅によってやる事は全然違いますね。

◎病院勤務と訪問看護とでは患者さんに対する接し方も違いますよね？

プライベートな空間、生活の中に入っていくので、やっぱり病院とは全然違いますね。利用者さんの生活って単独ではなくて、ご家族との関係性の中で成り立っているので、その方の生活をどう支えていくか？ということはご家族と一緒に考えていかなければならないです。その時、ご家族からの情報とか、お宅の状況を見つつ、利用者さんが言ってることの裏側にあることはなにか？とか、複合的に観る視点は持っておかないといけないですね。家族や夫婦のあり方とか、いいなぁって思う時もあるし、家族ってなんだろうって考える時もあります。

◎利用者さんとご家族の思いを汲み取ることが大切なんですね。

主体は利用者さんですが、ご自身の求めているケアではない時には、やはりズレが生じます。あと、病気でどうしてもしんどい、苦しい、痛いという、自分ではどうしようもできない感情を私たちにぶつけることしかできない…そういう苦しみもあるのかと思う時もあります。もっとこんな風に関わって、こういう風にお声かけすればよかったのかな？と考えることは学びになりますし、成長の糧になりますね。

◎看護大学院に行かれてたと聞きましたが？

大阪医大（現・大阪医科薬科大学）の看護大学院を今年3月に修了しました。そこでは看護に役に立つ研究をメインにしていました。研究以外にも、より看護を深めていくために、自分の目線だけではなくて、いろんなことを俯瞰することの必要性を常に勉強してましたね。卒業はしましたが、学んだことの何が役に立っているかが、まだ自分の中ではっきりしてないですが…。

◎大学院に行こうと思ったきっかけはなんですか？

10年くらい看護師をしていると、日々の業務はできるようになります。でも何か自分の中で軸となるものがなくなってきている気がしてきて。そんな時、うちでは看護学生の実習生が来るんですが、そこの大学の先生に相談したら「それなら大学院で勉強してごらん」って言ってもらえて。

◎働きながらじゃないですか？

勉強との両立ってどうでしたか？

大変といえば大変だったかなぁ～。日中は仕事をして、夕方6時過ぎから9時ぐらいまで大学院で勉強していました。時間がないので、何かを削らないといけないじゃないですか？私は料理を削ろうって思ったんですよ。料理は好きで普段は作ることが気分転換になってるんですけど、その時は好きなことが負担になってたんで辞めました。ずっとじゃないですよ！後半の追い込みの時だけだから、3ヶ月くらいかな。セブンイレブンにお世話になってました（笑）。「今すべきことはご飯を作ることではなく、研究論文を書くこと！」そう自分に言い聞かせてました。

◎どんな論文でした？

「ヘルパーさんの吸引に関して」というテーマで論文を書きました。ヘルパーさんができる医療的ケアの〝吸引〟ですが、できる人がなかなか増えていないことに対して、そこにはいろんな理由があるのかなぁって。どういうサポートがあれば安心なのかということを分析してました。

◎〝吸引〟は、自分の家族ならともかく、何かあったらと思うと怖いですよね。

そうですね。でもヘルパーさんが吸引できることで、利用者さんの在宅での生活の幅が広がるんですよね。家で家族と暮らせたり、自分たちの望む生活ができるようになる。じゃあどうやればヘルパーさんが「最初の怖い」という思いを少しでも緩和できるんだろう？何かないかなぁ？と。そういう思いで書いてみました。

◎どうして看護師になろうと思ったんですか？

夢も何もないんですけど、一生持てる資格ということで。昔はインターネットもないし、女性が1人で生きていくことを考えたら、そっちの道だったので。今だったらもっと色んな道があったかもしれないですけどね。

◎訪問看護のやり甲斐は、どこに感じますか？

生きていて家族と一緒に暮らせてるのって、普通じゃないですか？そのご家族との関係を崩さずに生活することの一つをお手伝いさせてもらっている…そういう所にアプローチできていることにやり甲斐を感じます。あと本屋さんでメンタルマネジメントみたいな本が売られてるじゃないですか？読んで「なるほど～」と思ったことを97歳のおばあちゃんがしゃべってたりすると、本当に素晴らしい！と思います。これまで培ってきたその人の考えなんだなぁって。人生の先輩の話しを聴かせてもらうのも勉強になります。

◎利用者さんから学ぶことがたくさんあるんですね。

そうなんです。話をしたり、関わりを積み重ねていく中で、この人はこういうことが好きなんだなぁとか、触れていいところとかダメなところとか。関わる期間が長い短いにかかわらず、培ってきた関係性の中で、お互いに良い呼吸というか、ちょうど良い距離感を持てる関係であれば、お互いに楽なのかもしれないと感じます。

◎溝部さんはいつもニコニコして、とても前向きですよね。

どうせ人生大半を仕事に費やすなら、楽しんでやりたいし、今できることをやっていこうって思っていて。文句を言ってたらもったいない！同じ一日過ごすのであれば、利用者さんと楽しくおしゃべりしよう～とか。人生楽しみたいですね。実は事務所内では、黙々と仕事してます（笑）。

絶景と自然を楽しむ散歩道

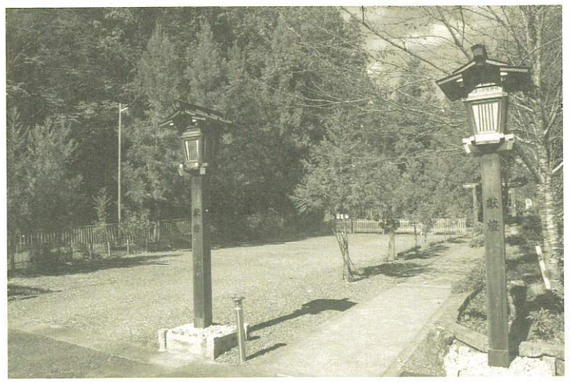
高見台　牧野一生（ひとみ）

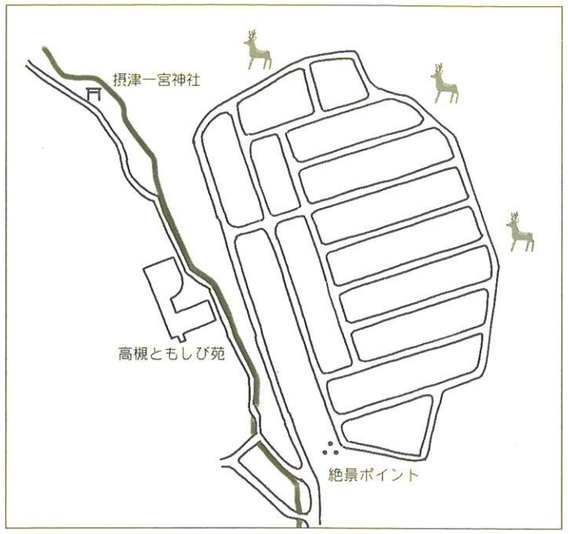
何年前からでしょうかテレビの前に座る時間が増えて、体調を崩し、入院する事態も出て来ました。こんな事をしていては・・・。と私の生活の中に「ウオーキング」「散歩」という習慣が入ってきました。

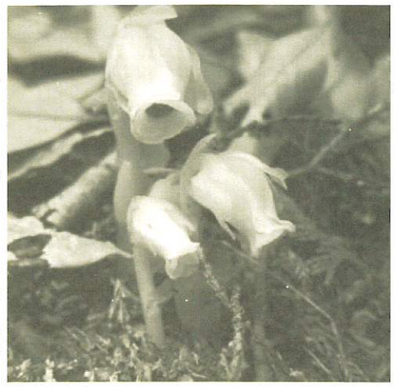
朝7時から近くの公園で、高見台シニアクラブ主催の体操が始まります。30分くらい体を動かした後、私の散歩が始まります。住宅街の外周をグルグル回る散歩です。この住宅地を1周すると約1500歩になります。ここを毎日3周するので、4500歩程度です。高見台は高台に作られた二百数十戸の住宅地です。住宅の周りはほとんどが山で、南の方角に開けています。そこからは、近くの住宅街とその向こうの高槻市中心街のビルが、そしてそのはるか先には大阪の中心街や生駒山も見渡せます。空気の澄んだ日には、遠くに「あべのハルカス」も望めます。とても見晴らしがよく、この眺めが気に入ってここに移り住みました。

この雄大な景色を眺めた後、四季折々の花が植えられた庭を見ながら「今年はもう咲いたんだ」「この花の名前は何？」と携帯で写真を撮りながら散歩します。ご近所さんのお庭で季節の移り変わりを感じ、出会ったご近所さんと立ち話をしたり、一緒に歩いたりの散歩です。この散歩道での一番の楽しみは山側。鹿との遭遇です。フェンスがあるので近寄れないのですが、涼しくなるとほぼ毎日、鹿に出会い、「おはよう」って挨拶します。鹿の方も逃げもせずジーっとこちらを見つめています。あちらこちらで農作物を荒らし被害が出ているとのことですが、ここでの鹿はなんとも愛らしく、楽しい散歩の要因です。そんなこんな、寄り道の多い散歩で、1時間を超えることもあります。

時には、足をのばします。一人ではチョット寂しくて不安で行かないのですが、友人が付き合ってくれるときは、ともしび苑の奥の用水路脇の道へ踏み入ります。摂津一之宮神社の横を通りその奥に入っていきます。そこには人家もなく、ひっそりと、鳥の声と風で擦れ合う木の葉の音しかきこえません。春には「ヤマツツジ」「ウツギ」が咲き、夏には木々が沢山の葉を付けて木陰の多い散歩道を作ってくれます。秋には雑木林の風情ある紅葉の森となり、冬には葉が落ちて柔らかな陽が降り注ぎます。そんなあるとき、4月の末でした。珍しい「ユウレイタケ」を見つけた時には興奮しました。名前からはキノコを想像しますが、正しくは「ギンリョウソウ」と言って、ツツジ科の多年草だそうです。先端のうつむき加減に見えるところは花だそうです。







さらに足を延ばして、摂津峡をハイキングすることがあります。私たちのところからは少し遠いのですが、頑張れば充分歩いて行けます。半日くらいのハイキングコースです。その景観は全国あちこちの有名な渓谷・渓流にも負けません。大きな岩の間を清流が流れ、とても美しい所です。お勧めは秋の紅葉です。自然の紅葉を楽しめます。一見の価値があります。

このように、自然を堪能できる散歩道が直ぐそばにあり、楽しんでいます。自然好きの私には最高の環境です。なんと恵まれた所で暮らしているのかと感謝している毎日です。

シリーズ　私の一枚③

安岡寺町　田上彰一

「私の一枚」というタイトルで説明つきの写真を出してほしいということである。写真は整理して残り少ないが、残っているアルバムを少しめくってみる。古い写真は画面が小さくて集合写真のようなものが多く、背景などに気を配っているものは少ない。古いアルバムの中から一枚取り出してみる。決してうまく撮れているとはいえぬがその時の僕の思い・希望が込められている一枚である。

時は一九五六年か五七年頃、大学の新入生の入部勧誘活動の一コマであると思われる。バックに貼られている模造紙には、「読書会」「社会科学研究会」などの文字が読める。大学に入学したが、自分の望むような授業にもなかなか出会わず、やっと同じ思いを持つ学友たちと勉強会（読書会）をやることが出来た。そんな思い出の写真である。この後この勉強会の認知公認のために事務局と交渉を重ねて認めてもらったことも思い出す。勉強会が何をテキストとしたか、何人が参加してくれて何人が最後まで続いて残ったのかも覚えていない。ただ学生時代の幼い情熱と少々ホロ苦い感慨が懐かしく思い出されるばかりである。

若い情熱は時に過激な行動と結びつくこともある。時は六〇年安保の時代で、いわゆる学生運動が盛り上がった時期であった。現在の学生たちも、時には時代に向かって思いをぶっつける新鮮で若々しい抵抗を示してほしいなどと思った。

我が希望に満ちた青春時代

パワリハ（介護予防教室）で健康増進しませんか！

パワリハ（パワーリハビリテーション）は高齢者向けのマシントレーニングです。軽い負荷をかけて全身の筋肉を動かすことにより、体力改善を図ります。負荷はご自身の体力に合わせて調節するので、誰でも行うことができます。ヘリオでは高槻市の研修を受けたスタッフの指導のもと、写真のような設備を使って行っています。パワリハにより、日常生活がスムーズに行えるようになり、精神的にもリフレッシュすることが期待できます。週１回のトレーニングで、老化防止を図るとともに活動の幅を広げませんか！

利用できる方

65歳以上で介護保険を利用していない方

Ⓐ　月曜日クラス　午後13時30分～15時

Ⓑ　月曜日クラス　午後15時30分～17時

Ⓒ　日曜日クラス　午前10時～11時30分

ご興味のある方は事務局までお問い合わせください。

新人フレンダーさんのご紹介！

みなさんよろしくお願いします!!

林（はやし）　有子（ゆうこ）さん
介護予防教室

原田（はらだ）　慶子（きょうこ）さん
めぐみ着脱介助
交流ルームかのん

〈編集後記〉

4年ほど前、年末に向けて、腰が痛くて動かしにくくなり、ついには仰向けに寝たきりでほとんど動けなくなった。病院で腰の専門医に診てもらうと、骨粗鬆症による腰椎のずれと変形ということで、手術が必要とのこと。年が明けて2018年の1月、ずれた腰椎を削って真っ直ぐにし、金属で補強するという手術を行った。これで仰向けの生活からは解放され、元の生活に戻ることができた。ところがその夏、同じ原因で、今度は膝の自由が利かなくなった。こちらも手術をし、リハビリを含めて1か月余りの入院生活となった。その後、日常生活には支障はなくなったが、完全には元に戻らず、今でも膝は90度以上曲がらない。しゃがむような動作はできず、やや不自由をしている。仏壇の前で、「おじいちゃん、どうして正座しないの」と言われるのがつらい。

この半年余りの入院の繰り返しの中で、家族のありがたみを身に染みて感じた。家内と息子の嫁には動きのままならない体を介助してもらうのはもちろん、折れそうな心を支えてもらった。孫の笑顔にも助けられた。「ありがたい」と思いながら、こんなに家族に心配をかけ迷惑をかけてはいけない、こんなことではかわいい孫とも遊べなくなる、「なんとかしなくては！」と思った。

そもそもこのような羽目になったのは、長年の不摂生が原因である。食事は食べたいものを食べ、お酒は好きなだけ飲み、運動はしない。この2度の手術を機に、私の生活は180度転換した。食生活の改善と運動に励むようになった。まず、魚を多く食べ、肉は少なくした。とくに大好きだった牛肉はまず食べない。肉を食べるときは豚肉か鶏肉である。アルコールは歳のせいもあるが、グッと減った。運動は、膝のこともあるので激しい運動はできないが、散歩とスクワットを毎日欠かさずすることにしている。家族に世話をかけず、孫ともしっかり遊ぶために。元気が一番である。（T　I）

新型コロナウイルス感染防止の観点から
2022年の新年交流会は開催中止となりました。