



千鳥 絵・井上 忠司 いのうえ ただし

愛知県生れ。文化学院デザイン科卒業後、グラフィックデザインの世界へ。食品関係・洗剤関係の仕事を経てパッケージのアートディレクター（AD）になる。リタイア後に趣味で始めたバードウォッチングにはまり、10年間鳥の絵を描いてきました。さんしょうのご利用者です。

枝豆収穫祭

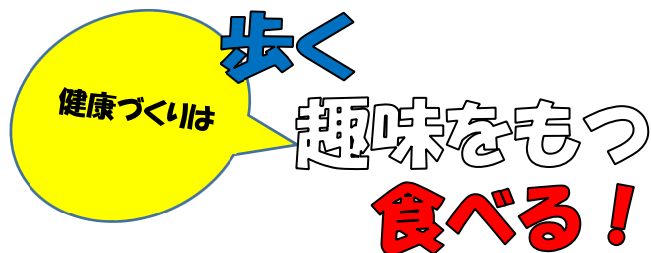
7月22日(土)

- 集合時間
 あんず畑…10:30(直接行く方)
 幸樹会館…10:00(送迎必要な方)
- 参加申し込み
 直接幸樹会職員に申し込むか、
 ☎ 047-701-7550(本部)
 FAX 047-701-7676 へ



生き方達人・吉岡信太郎さんインタビュー

私たちは、松戸新田に住む吉岡信太郎さん（90歳）に「あず畑」をお借りし、そのうえ畑や作物のことを何も知らずにさつまいも・枝豆など野菜作りを始めたので、いつもたくさんのお話を教えていただいています。そんな時、いつも敬嘆させられるのは、吉岡さんの筋の通った生活と社会参加の姿です。



—吉岡さんは、畑を多くの団体や皆さんに貸し出したり、出来た作物を近隣の皆さんに差し上げたりして、みんなで地域づくりに参加しようという活動をしておられますが、どういうきっかけからですか？

私は、松戸の生まれで、兄とふたり兄弟です。戦時中は三重県や台湾に赴任し、終戦を山形で迎えました。1945年8月24日、復員した東京は焼け野原でした。

1957年に日本体操協会の公認審判員となり、その後、日本体操協会の公認審判員を務め、1964年の東京オリンピックでは体操の審判をしました。国立競技場での開会式の企画・指導にも参加、協力しました。

足立区の高校で29年間体育教諭として勤めましたが、その後、上野にある女子高で教頭をしていたことです。文化祭の企画で、学生の大半から「売店をやる」など、皆が分かれてバラバラにやるという意見が出ました。それでいいのか…、皆が参加できる企画はないかと学生たちに問いかけ、クラス全体が参加できるよう演劇発表会に切り替えたことがあります。全員が協力・参加することができたわけです。

私が「参加」を大切にしているのは、ひとつに大学時代に「社会学」を学んだことにあります。スポーツの指導も「社会学」の要素が大切です。身体科学の要素も大事ですが、総合的に人間を育てることが大切なのです。最近では「スポーツ社会学」と言われて、例えば駅伝などの指導では、鞭を持って「やらせる」のではなく、「人間を第一」にして考え指導したことにより記録が伸びていくということがあります。現代ではそのような考え方も進んできていますね。

定年退職後は、足立区で体育指導委員や社育委員を務め、退職者のガイダンス「生涯学習としての健康づくり」を進めてきました。健康づくりには、①体育的な領域で「歩く」ということを中心に身体を動かすこ



畑に立つ吉岡信太郎さん

と、②二つくらいの「変化のある」「健康を意識した」趣味を持つこと、③「食べる」ことが大切です。「食べる」ことについては、女性は日ごろから出来ていますが、男性は一人暮らしになると大変で、区長や教育長と相談して、定年の1年前から学校の調理室を借りて料理教室をやるなどの取り組みもしました。老人会の研修会にも出向いて色々な話をしました。

畑についても、「食べるものを作る」「出来た作物を近隣の人に分ける」「交わりが生まれる」「声を掛け合って交流が深まる・広がる」ということでやっています。近くの幼稚園や保育園の子供たちにも野菜収穫体験をしてもらっています。「畑のおじさん」と親しまれ、道を通るときに声をかけてくれたり、卒園式で畑での思い出を語ってくれたりとお互いに楽しみが生まれています。商売で売っているのではなく、野菜がどのように生育するのか知ってもらう機会を提供し、収穫体験もできる、作物をお互いに分け合う、それが拠り所となって交流が生まれています。

生活の中で、トレーニング

—ご自身もたいへんな病気を克服しておられますが、その力の源泉はなんですか？

私は、肝臓や直腸の癌で手術をしています。三和病

院の渡邊修先生には今もお世話になっています。他にも足の静脈瘤の手術をしたり、尾てい骨を骨折したりと入院治療の経験があります。味覚障害になり、食事がまずくて体重が 10k g も減少してしまったこともあります。このときは娘が心配して色々工夫してくれました。私は、入院した時、ベッドサイドレールにつかまり、手足を動かすことをすぐに開始しました。尾てい骨を骨折したときも、身体が固まってしまうように、足首から先をまわしたり、腕の筋肉が落ちないように、ベッドサイドレールを掴んで腕を鍛えたり、ベッドの上でも動くことに工夫をしました。そして、なるべく立つように心がけました。医師の指示を守ること大切なんですけれど、動かせるところは動かすことが大事です。車椅子に乗れるようになったら、左右のバランスの悪い車椅子には文句を言ったりしたので、職員の皆さんから「スーパーおじさん」と呼ばれました。

思えば、子供のころから自分の身体を知ること、訓練することを無意識にやっていました。バリアフリーというのがありますが、場合によっては迷惑ですね。生活しているときに、「これはまたげるか、またげないか」「このくらいまで飛べるか、飛べないか」ということを身体で覚えていくものですから。私は、自分の家から畑の角まで何歩で歩けるか、毎回数えています。最初は 300 歩だったのが、今は 270 歩になりました。年配の方は歩幅が狭くなります。皆さんもなるべく広めに歩くようにやってみるとよいです。歩幅は「自分の身長-100」の幅で歩くのが理想です。側溝のU字溝の蓋などもスケールにちょうど良いです（幸樹会館前のU字溝の蓋は 50cm でした）。蓋の切れ目を意識して自分の 1 歩を決めるなど、生活の場面にも自分をトレーニングする機会はたくさんある。それを意識して行動するようにしています。

人間と社会の原点から

—医療や介護の現状について、吉岡さんが感じておられることをお聞かせください。

医療も、介護も、みなさんの事業所でも、人間に立ち返ってみるとよいと思います。その人の背景や生い立ちも含めて、時にはわがままに見える言動は、どこから来ているのか、今の状況はなぜ生まれたか、そういうところから考えていくとよいのではないのでしょうか。そして、常に地域で自分たちの仕事はどう位置づけられているか、より良くしていくためにはどうしたらよいのかを社会的要素を取り入れながら考えていくと良い仕事ができるようになるのではないのでしょうか。

（聞き手・中野三代子）

薬服用の理解が深まった！

6月20日、第9回地域交流カフェ報告



今回は、「安心してお薬を使っていたくために」というテーマで、初めてからたち薬局が中心になって、地域交流カフェを開催させていただきました。皆さんに楽しんでいただけ、且つお薬についての理解を深めていただきたいと薬局職員全員で考えてきました。

皆さんに薬に関していろんなことを理解していただくかったので、分りやすいようにイラストを利用したスライドを上映。楽しくお話を聞きながらスライドを見ていただいた後には、全員でお薬に見立てたお菓子を利用しオブラートと服薬ゼリーで服用(?)してみました。上手に服用できると味もなく飲めるのですが、失敗するとお菓子の味がするので複雑な感じ。上手に飲めるようになったけれど、折角のお菓子の味が味わえないので、“失敗”してお菓子だけ食べたりと楽しい時間をすごしました。

その後、参加者、職員とでお薬手帳カバー作り。折り紙やマスキングテープ等を使用し、皆さんで自分だけの世界にひとつしかない素敵なお薬手帳カバーを作りました。是非是非皆さん使ってくださいね。

最後は幸樹会恒例のハンドベル部と手話部の演奏。ご利用者のご家族の独唱も披露していただき、参加者、職員全員で「ふるさと」の大合唱で締めくくりました。

（からたち薬局管理薬剤師・櫻井美恵）

**次回地域交流カフェは、
8月22日(火)、「夏まつりを楽しもう！」です**

新入職員紹介

介護職員 小島御国さん

全くの未経験で入職しましたので、介護の学校に通いながら勤めています。学校で学んだことをすぐに現場で実践したり、現場で疑問に思ったことを学校で学んだりしながら知識と技術の習得に励んでいます。

まだまだ未熟者ですが、常に笑顔で絶やさず、利用者さんと接していきたいです。



良いお見送りができました

さんしょう運営推進会議の報告

第5回さんしょう運営推進会議は、6月20日、利用者・家族、町会役員、東部地域包括センター、三和病院MSW、松戸市小多機連絡会会長の皆さんにご参加いただき、12名の出席者で開かれました。



今回は、さんしょうでお看取りさせていただいた方のご遺族・高橋京子さんが参加して下さり、「自分も大病していたので、主人の看病をすることができなかったが、娘と息子がよくやってくれて、本人も感謝していた。さんしょうで息を引き取って本当に良かった。職員の皆さんのおかげで苦痛もなく亡くなるまで普通の生活ができたことは良かったと思う。家族で看取れたことにとても感謝しています。私も主人の歳までがんばろうと思っていますが、私もここで看取ってもらいたい」と、お話ししてくださいました。

職員の加藤義幸さんは、「私もいろいろ学ぶことができました。見取りは暗い悲しいイメージがありますが、ご家族が『楽しかった』と話されたことが印象的でした」と。松戸市小多機連絡会会長の須藤雄大さんは、「たまたまさんしょうだから運が良かったということだけでなく、各事業所でそれぞれ良いお見送りができるよう頑張っていきたい」と発言されました。

八柱学習会（定期勉強会）

●前回報告5月19日（金）。助言者 武井幸穂氏
テーマ：看取りケア⑤

石飛幸三『平穏死という生き方』から

参加者10名。私たちのまわりでも、胃ろうなどの延命措置はイヤだ、自宅で死にたいという人が多数います。しかし、実際には救急車で病院に運ばれ、延命措置を受けるなどして、8割の方が病院で亡くなっているのが日本の現状です。

石飛さんは、医療技術の進歩のなか、安易に胃ろうなどをつくる傾向、延命至上主義の医療従事者、家族の追求が保身する医師をつくるなど、「平穏死」を阻んでいる現代日本の医療の現実を指摘し、老衰末期に医療がどこまで介入すべきか、人の尊厳はどう守られるべきかと、問いかけます。そして、自然に平穏に亡くなる姿は、生き物としての自然な終着点で、その流れに抗わなければ、死ぬときの苦痛はない、理想の大往生だ、といます。そうした生き方を可能にするには、本人の真剣に生きる覚悟、自分の命の責任は自分にあるという自覚をもつことが重要だと指摘します。

石飛さんは、世阿弥が残した「入舞」（舞台の引き際にもう一度舞う、転じて晩年に一花咲かせる、最後に創造的な仕事をする、という意味）という言葉の説明し、見事な「入舞」を見せてくれた人々のなかから、

がん性疼痛看護認定看護師・訪問看護師の40代の女性で、スキルス性胃がんがわかった時は完全に手遅れだった方を紹介しています。彼女は事実をしっかりと受け止め、化学療法の副作用で苦しんだり体力が衰えたりするよりは、自分の生きがいは「誰かの役に立つ」「社会の役に立つ」ことだと、在宅緩和ケアを受け、がん性疼痛薬の治験にも協力していたそうです。「がんは確かに楽な病気でない、治療も大変、お金もかかる。だが、急死してしまう病気と違って、自分の立ち位置を見つめながら過ごしていける病気。私はがんが憎くない。がんとはまんざら悪い病気でもないんだということを伝えることが今の私の使命です」といい、『延命措置をしないことはあなたの罪悪だ』という医師の非難は、自分の意思と生き方を否定されるもので非常にストレスだ。自分の命をどのように締めくくってきたいかは、その人の意思を尊重すべきで、医者は終末期の患者に『絶対こうしなければいけない』と押し付けられないでほしい、これは私の遺言です」と語ったそうです。参加者の多くが感動した「潔い美しい入舞」の話ですが、中野さんは、「このように人生と真摯に向き合い、“その時”のことを考え、交流し合えるような『入舞講座』のようなものを開きたい」と話していました。いつか実現するかもしれません。

石飛さんが、副院長・外科医師として活躍していた病院時代に、経理上の内部告発があり、その調査委員長に任命され、調査報告しようとしたら、突然副院長を解任され倉庫部屋に追いやられた事件があり、正しいことや病院自浄作用のために尽くそうとする人間を抹殺しようとする理不尽な理事会と10年に及ぶ裁判闘争をしたことが述べられています。こうした経験をして、「これからは自分の人生にとって本当に価値があることだけを大切に生きていこう」と思うようになり、特養ホームで働くことを決断したそうです。そんな生き方に共感し尊敬するという声もありました。

また、「さんしょうの利用者にも胃ろうから脱却し、ゼリー食から普通食へ見事に回復し、さらに命の可能性にむかって努力している方もいる。ご本人が自分の努力、そして家族の支援、周りのケアのおかげとおっしゃっている。「延命措置」にしる「大往生」にしる、いろいろな状況と選択肢があるが、本人の意思・選択がカギになっている」、という感想もありました。

●次回学習会予定（定例日：毎月第3金曜日）

日時：7月21日（金）18：30～19：30

テーマ：看取りケア⑥

『一日一日を生きる－須加幸正遺稿集』から

*場所：幸樹会館2階 *参加自由

今月の屋上太陽光発電量は…
1,297 kwh
幸樹会館電力使用量 3238kwh 自給率 40.1%