



沼地の湖畔で四苦八苦（セッカ）

いのうえ ただし  
 絵・井上 忠司

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。

第9回 地域交流カフェ ご案内

6月20日(火)、幸樹会館2階さんしょう

「お薬を安全に使っていただくために」

☆お話・からたち薬局管理薬剤師 櫻井美恵

☆お薬を飲む工夫実演 ☆ティータイム ☆オリジナルお薬手帳をつくろう

☆幸樹会ハンドベル部・手話部演奏

●参加自由、事前申し込みは不要です。





## 里見公園

# 見事なバラに、うっとり

5月23日(火)、里見公園に外出しました。里見公園は市川市国府台にあり江戸川に面した台地上にあります。ここには昔、下総国府が置かれ、下総国の政治や文化の中心でした。永禄7年(1564年)の里見氏と北条氏の戦いで、里見氏は敗れました。いくつかの悲しい伝説もあり、江戸時代に書かれた滝沢馬琴の『南総里見八犬伝』の舞台のひとつにもなっています。その他、見どころは沢山あるのですが、今回はバラ園を中心に楽しみました。バラ園には112種、700本のバラが植えられており見事です。

1便、2便に分かれて向い、こちよい風を感じながら、バラを鑑賞しました。バラには、たくさんの種類があり、マリアカラスやアンジェラ、プリンセスミチコなど人の名前がついているものもあります。

お昼は、芝生の上にビニールシートを敷いて木陰でお弁当を広げ、くつろぎながらランチタイム。おにぎり・唐揚げ・厚焼き玉子・いんげんの和え物・プチトマトで彩りもよく、楽しく食事をしました。



## 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④

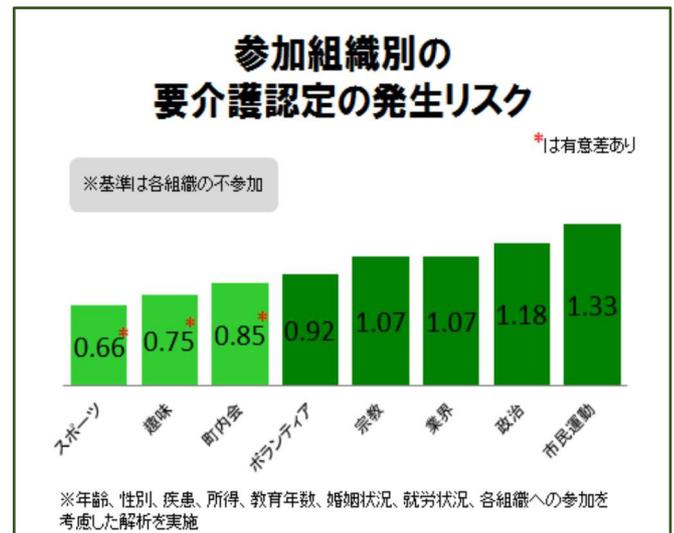
上野千鶴子『おひとりさまの最後』から

参加者 20名。嬉しいことに看護師・薬剤師をめざす高校生が3名、地域の方2名、職員15名が参加。

上野千鶴子さんは、在宅ケアを実践している専門職を取材して浮かび上がった在宅見取りの条件は、①本人の強い意志、②介護力ある同居家族の存在、③利用可能な地域医療・看護・介護資源、④あとちょっとなおカネ、としています。そのなかで、家族を「引き算」できないかと検討し、結論として、24時間対応の巡回訪問介護・訪問看護・訪問医療があれば、在宅ひとり死は可能だとしています。これは、私たちの実践からも実感できることです

高校生からは、上野さんが「ゆっくり死」といっている「食が細くなり…飢餓状態…脱水状態…呼吸困難…下顎呼吸・昏睡状態…」という自然な死のプロセスについて、「初めて知り、勉強になった」との感想が出されました。

話題は、“おひとりさま”と友人・参加にとび、町会や趣味の活動などの積極的な意義が話し合われました。「松戸プロジェクト」説明会（2/14）の千葉大近藤克則教授の講演で、「スポーツ、趣味、町内会に参加している人は有意に要介護認定の発生リスクが減少し、かつ複数組織に参加している人が発生リスクが少ない」という研究成果のお話がありましたが、その研究結果グラフの一つをご紹介します。



（松戸市ホームページより）

●次回学習会予定（定例日：毎月第3金曜日）

日時：6月16日（金）18：30～19：30

テーマ：看取りケア⑤

石飛幸三『平穏死という生き方』から

\*場所：幸樹会館2階 \*参加自由



## 「あおむし1匹入ってます」

5月18日看護師の村里さんと理事長の中野さんが幸樹会館の屋上庭園のレモンの木にいるあおむしを発見！ 村里さんが「在宅療養中のお子さん達に持って行ってあげよう！」ということで、虫かごに入れて配り歩きました。5月19日の訪問看護記録の備考欄には「あおむし2匹あげました」と。

翌日、私の机の上に、「あおむし1匹入ってます。〇〇くんにあげてください」のメモ。〇〇君に持参すると、キラキラの目で、にこ〜と笑ってくれました。

22日にはあおむしは、緑のさなぎになりました。さなぎは緑のままでしたが、今か今かと、みんなで羽化する時を楽しみに待ちました。この間、兄弟たちも日々の変化を観察し、パパは虫かごの掃除当番。

そして、さなぎになってから8日後、元気に虫かごの中を飛び回る蝶々になりました！ 残念ながらその瞬間を見ることができた人はいなかったのですが、とってもきれいです。羽ばたくまで成長を守って空になった抜け殻は同じ場所にありました。家族みんな鑑賞したら、お外に放してあげるようです。

ちょっと早めの夏休みの自由研究みたいでした。



（あんず訪問看護ステーション所長 奥村万里子）

# 青梅高水山トレランに 挑戦!

未経験者の加藤義幸さんの「やってみよう」の一言で、青梅高水山トレイル・ランニング(トレラン)に挑戦してきました(4/2)。私も、数年ぶりのトレランです。

トレランは、山や森の登山道や林道など、舗装されていない自然の中を走るアウトドアスポーツで、最近では人気のアクティビティです。



岡本さん

私は、無謀にも 30km の部にエントリー、初経験の加藤さんは 15km の部で参戦。練習不足は否めないもので、途中の関門に引っかけからず制限時間内の完走をめざします。

当日は、絶好のランニング日和で、気分は盛り上がっていたのですが、青梅駅から会場につくまでかなりの急勾配で、すでに息が上がっていました。先が思いやられます。

さあ、数百人のランナーとともにスタート…。

スタートしたのですが、細い山道に数百人、なかなか進みません。ちょっと動くとすぐ停まるを繰り返し、なんと、スタートしてから 500m 進むのに 13 分かかってしまいました。その後も、細い丸太の階段やロープを伝って登る所などで渋滞が発生して、5km で約 1 時間掛かってしまいました。関門は 10km/90 分。果たして間に合うか?と不安になりながらも、ペースが落ちないように走り、関門はぎりぎりクリア。

関門からは、まだまだ先が長いので、完走を目指して、脚を温存しながら走ります。といっても、そこは山。森の中の小路と言うより、ホント登山道。"気ちよく走る"というより"山を登る"と言った方が、しっくり。いくら登っても先が見えず、あまりの辛さに、大腿四頭筋が悲鳴を上げ、「ウォー!ちくしょー!」と叫んでしまいました。しかも、下り区間で 2 回、地面に這っ



今月の屋上太陽光発電量は…

**1,554 kWh**

幸樹会館電力使用量 3708kwh 自給率 41.95%

ている木の根に滑って転倒、肩や指を捻挫してしまいました。履いているシューズは、土には強いのですが木の根や石にはめっぽう弱く、しかもこの青梅のコースはその木の根や岩場が多く、足元はかなり気を使います。

へろへろになりながらも、やっと折り返し地点の「高水山常福院」に到着。境内に入って、チェックポイントに来た証である『お守り』を受け取り、お寺の鈴を鳴らして、エイドステーションで塩やチョコを頂き、しばしの休息。

今度は帰ります。帰りは、下りの区間では転げ落ちるように走り、上りでは歩く(登る)ということを繰り返していましたが、すでに 8km 位から痛み出していた脚が、帰路の一山越えたところでとうとう走ることを止めてしまいました。距離として三分の一程度は残っていましたが、大腿の痛みが激しく下りでも走れなくなってしまい、仕方なくトボトボと歩いて降りてきました。急な下りなどは痛み激しく、カニのように横向きになって降りました。

なんとか最後の 1km 程度の区間だけ、気力を振り絞ってやっとの想いで走って、ゴール出来ました。

苦い参戦となりましたが、久々の山ランで、自然たっぷり空気も気持ちよく、清々しい気分で終わることが出来ました。が、それから 1 週間以上、太もも筋肉痛に襲われていました。

加藤さんは 15km の部を難なく完走。来年は、私が 15km で加藤さんが 30km ですね。次は 6 月の鋸南町林道レースに参加します。

(さんしょうケアマネジャー 岡本健吾)

## あんず畑だより



吉岡さんのご指導のもと、枝豆収穫祭・芋ほり大会めざして、苗植えをおこないました。(5/16)

看護師・介護職・ケアマネ・薬剤師募集中!  
連絡先 ☎047-701-7550 幸樹会本部・中野まで  
★ホームページ、ブログもあります★