



# ききょう便り

平成24年 夏号(第30号)



ききょうの里夏祭り

## 生死の分かれ目

理事長 松井 文男

少し穏やでない表題で心が引けるのであるが、自分の一生の中でこれ程の厳しい体験はないので、高齢になるにつれ機会があれば是非書いて置くべきだと思っていた。昔のことなど何の役にも立たないかも知れないが、後の世に戦争という悲惨な思いを伝えていくのがその時代に生きた私達の責務であると思うし、私自身の心の中の整理にもなると思うのである。

今を去る67年前(1945年)、昭和20年8月3日のことである。青森といっても夏のことで暑い日であった。17才になった私は、大湊海軍航空隊で飛行兵としての基礎訓練を受けていた。既に日本の敗色濃く、基礎訓練といってもガソリンの欠乏とベテラン搭乗員の不足甚だしく、空中での飛行訓練は、先輩の搭乗員でも満足な搭乗時間が確保できなくなっていた。既に私も特別攻撃隊員に指名されていたので、訓練の未熟さに焦りは募る一方であった。大湊航空隊は津軽半島の北端にあり、青森湾に面しているのが半島に抱えられた波静かな軍港であった。その北側に「巫女の口寄せ」で有名な恐山があり、この山に沿うようにしてアメリカの戦闘機グラマンが急降下して20ミリ機関砲で我々を攻撃してくるのであるが、広い飛行場の真ん中で訓練中の我々第6班24名は二手に分かれてしまい、右側にいた17名は右側の防空壕に、左側にいた我々7名は近くの大きな松林の中に飛び込んだのである。しかし、これが生死の大きな分かれ目になってしまった。私は松の木を盾にして機銃弾を避け、何で防空壕の方に行かなかったのかと悔やみながら、心の中では母に助けを求めていた。空襲が終わってみれば松林の中に逃げ込んだ私達7名は全員助かり、防空壕に逃げた17名は全員戦死である。たった10分前までの友がもうムシロの下で小さくなって死んでいる。この言葉では言い表せないような生死の分かれ目に遭遇し、この時ほど無常を強く感じたことはない。戦争ほど残酷なものはないし、戦争は余りにも悲惨であるから絶対に繰り返してはならない。この施設の利用者の方々は、大半がこの戦争で悲惨な思いをされ、苦勞されてきた方々だと思つと、一層大切にお世話をし、楽しく幸せに過ごして頂くように配慮して行かなければと強く思うのである。



## 社会福祉法人 桔梗会

特別養護老人ホームききょうの里  
ききょうの里短期入所生活介護事業所  
ききょうデイサービスセンター  
ききょうの里居宅介護支援事業所  
沼田市在宅介護支援センターききょう

ききょうデイサービスセンター岡谷  
ききょうヘルパーステーション

〒378-0002

群馬県沼田市横塚町957番地2

TEL 0278-23-8831

FAX 0278-23-8832

〒378-0061

群馬県沼田市岡谷町687番地

TEL 0278-23-8861

FAX 0278-23-8852

発行責任者 諏訪 光生

## ききょうデイサービスセンターに来てみませんか？

男性職員8名、女性職員6名、計14名 で毎日元気よくご利用者様のお手伝いをさせていただいています。今回はききょうデイサービスセンターの中身をほんのちょっとご紹介いたします。

### 慰問紹介

ロゼラニブロッサム 様  
本格的なフラダンスで気分はハワイアン♪



岡谷八木節保存会 様  
職員も一緒に踊りに参加させていただきました。

ギター弾き語り  
高橋 様  
昭和時代の歌を中心に披露していただきました。午後のひととき、優しい歌声につつまれ、ほんわかと癒されました。



### 行事紹介

お花見ドライブ  
今年は、昭和村「あぐりーむ昭和」までお花見がてらドライブに出かけてきました。



ドライブ帰りの外食会  
今回は回転寿司。おいしさに思わずニコリ！



衣類の出張販売  
たくさんの中からお気に入りの品物を探すのも、楽しみのひとつです！

### 普段の様子

#### 個別レクリエーション



#### レクリエーション



#### 手作りおやつ



#### リハビリ体操



### \*\*担当職員から一言\*\*

ききょうデイサービスセンターでは普段から様々な取り組みを行っています。  
お風呂は南郷温泉から運んできた温泉や、薬草風呂（笹やどくだみ）、変わり風呂（塩やリンゴ）を計画したり、レクリエーションは職員手作りのゲームやカラオケ大会で楽しんでいただいています。  
行事は四季折々のドライブに出かけたり、誕生会やクリスマス会等は、季節に合ったお食事をご用意するなどして、利用者様に毎回違った感動を味わっていただけるよう工夫を凝らしています。  
また、近隣の園児の歌や踊り、地域サークルのコーラスやフラダンス、太鼓等、多くの皆様が慰問に訪れてくれます。今回はその一部をご紹介させていただきました。  
陶芸教室等には、理事、評議員の皆様ボランティアとしてお手伝いいただいています。  
このように内容がたくさん詰まったききょうデイサービスセンターですが、これからも皆様のご期待に添えるよう、またより良いサービスを展開していけるよう、今まで以上に努力して行きたいと思っております。  
(ききょうデイサービスセンター 宮野入)



# フォトアルバム(行事紹介)

## 夏祭り特集



利用者様も、交替でスタンプラリーに参加されました。



くじ引きは今年も大盛況！何が当たるかわくわくドキドキ！

輪投げゲームやヨーヨー釣り、たこ焼きやカットフルーツ、飲み物など、たくさんの模擬店が並びました。



夏にはやっぱり人気でした。イチョゴがーか



恒例の職員による「ソーラン節」！今年は総勢 32 名で仕事の合間に練習を行ない披露しました。



### ラフター(笑い)ヨガ、ご存じですか？

昔から「笑う門には福来たる」ということわざがありますが、近年では、笑いが健康に良いことが色々と証明されています。ききょうデイサービスセンター岡谷では、「ゆったりと楽しく…笑顔が生まれる楽しいケア」を処遇方針の一つとして掲げ、日々、利用者様の笑顔を引き出せるような会話やレクリエーション等の実践を心がけております。その中で、最近の新しい取り組みの一つである、ラフター(笑い)ヨガについて紹介したいと思います。



ラフター(笑い)ヨガは、1995年にインド人医師マダン・カタリアと妻でヨガの熟練者であったマデュリ・カタリア夫妻によって考案された「笑い」に「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法で、現在では世界70カ国に広がっています。笑いながら軽く体を動かすだけで、道具もいらず、いつでもどこでもできる手軽さや、効果がすぐにわかることから、さまざまな場面で使われ、注目されている健康法です。

6月の体験会に参加して教えていただいたエクササイズの中から、さっそく利用者様が楽しめそうな「汽車ポップ」と「イワシの開きラフター」を実践したところ、初めは戸惑いを隠せない方もおりましたが、すぐ慣れて大笑いでした。特に「汽車ポップ」では、皆で円座になりテンポを変えて歌いながら触れ合うことで、普段、あまりレクリエーションを楽しめない重度の認知症の方もとても良い表情で、笑いのパワーを実感しました。

(ききょうデイサービスセンター岡谷 高橋)

「食」…生きていくために必要な事。人も動物も生きていく為には食べなければなりません。とりわけ人はグルメであり、世界中には様々な食文化が誕生しました。人がまだ火を使う事を知らぬ時代、落雷で燃えた木を見つけ、それまで生で食べていた動物の肉を試しに焼いてみたところ、新たな発見とその旨さに、大変感動したのではないかと考えます。美味しいものを食べたい、それは人の持つて生まれた性分なのかも知れません。そして美味しさを追い求める過程で切り離す事ができないものが調理です。数々の素材や調味料を組み合わせる一つの料理を作り上げる。まるで理科の実験でもしているかの様な面白さが調理にはあります。

想像力を働かせて完成までの道のりをイメージし、実際に試みます。上手くいく事ばかりではなく、勿論失敗する事もあります。時には満足がいく答えが見つからず、試行錯誤を繰り返す事も。まるで難しい数学の問題を解いているかのような面白さも調理にはあります。

とても奥深く魅力的な調理の世界、この先も現状に満足する事なく、固定観念に縛られる事もなく、自由な発想を持ってこの分野を楽しみながら進化させていきたいと思っております。(給食 飯樋)

## 職員紹介

\*\*この職に就いて\*\*

介護の仕事をしている、と言うと、大抵の人は「大変だね～」とねぎらってくれます。しかし、私はそんなねぎらいを、少し不思議な気持ちで受け止めています。

初めてききょうの里の門の前に立った時の私は、ヘルパー2級を取得したばかり…ただそれだけ。全くの未経験者でした。いざ職務に就かせて頂くと、本当に何も出来ませんでした(苦笑)。しかし、そんな私を笑顔で励ましてくれたのは利用者様達でした。「大丈夫だよ」と手を重ねてくれた、あの温かさは今でも忘れません。何かをして差し上げなければ!と意気込みばかりのスタートでしたが、逆に優しく受け入れられ、それは勇気となって苦しい時を乗り越えられました。そしてそれは、今日に至るまで。

この仕事は「授かりもの」が多いです。私の様に不器用な人間を、利用者様はいつでも優しく受け入れて下さいます。居場所を与えて下さいます。

ある日、悩みを抱えたまま職場に足を踏み入れたとすると、利用者様に優しくされ癒される…そんな事、しょっちゅうです(笑)。こんなに有難い仕事はない、と思っています。



介護職員  
石田 紀子



手前味噌ですが…

貝の柔肌に育てられたのが真珠ならば、樹木が幾星霜を経て身にまとったのが年輪。傷の痛みを耐えて磨き上げた真珠の輝きと、風雪に耐えて盛り上がる木目には、どこかしら共通した美しさがあり、力強さを感じる。

ベランダから飛び降りて生を絶つ子供らの無念を思うと、真珠が大粒の涙となり、きめ細かい木目も北斎の富士山と大波の図に見えてくる。

動かない手足を震わせながら「長生きしたっていいことないさ、死んだ方がましだ。」とつぶやく A さん(96)のベッドの側で、ニュースを聞きながら嫁は立ちつくす。嫁の孫も 14 歳。姑の介護と、娘の離婚と、夫の体調不良が並行して目の前をよぎる…。「私の方だよ、それは」と口の中で言いかけて呑み込む。



ケアマネはいつもそういったそれぞれの顔をもった生と死と孤独に寄り添っています。介護にまつわるそんなこんなを混ぜ込みながら、手前どもの大坪俊子ケアマネが FM 尾瀬の場を借りて、毎週話題を提供しています。ラジオですからバウムクーヘン(年輪ケーキ)を食べ過ぎたその風貌は見えませんが、「100%正解がいつもない。だからちょうど良い加減が大事」などと、その軽妙な話しぶりには好評を得ています。水曜日の午前8時半「ハート to ハート」わずか10分の番組(再放送月曜日12時半)ですが、年輪を感じさせる聞き応えのある内容だと思います。手前味噌ですが一度ご賞味下さい。語り始めてもうすぐ8年になります。(居宅介護支援事業所 大平)



「富嶽三十六景神奈川沖浪裏」の図

### ☆☆今後の予定☆☆

#### ☆ききょうデイサービスセンター

- 8月 夏祭り(1~3日)
- 9月 敬老誕生会(中旬)  
ぶどう狩り(下旬)

#### 10月 室内大運動会(上旬)

#### ☆ききょうの里(従来型) ☆ユニット型

- 8月 花火大会(30日)
- 9月 敬老家族食事会(16日)  
ぶどう狩り(下旬)
- 10月 りんご狩り(上旬)

#### ☆ききょうデイサービスセンター岡谷

- 8月 納涼祭(中旬)
- 9月 ぶどう狩り(下旬)
- 10月 稲刈り(上旬)  
小規模デイ合同文化祭(中旬)



#### ◇◇編集後記◇◇

今年も、横塚祭りと共催で「ききょうの里夏祭り」を開催し、たくさんのお客様にお越しいただきました。

当日は天候にも恵まれ、今までで最高的人数の子ども達が訪れ、輪投げゲーム、ヨーヨー釣り等、利用者様と一緒に楽しんでいただきました。

スタンプラリーのスタンプ係は、ハッピーを来た利用者様にお手伝いいただき、スタンプを押しながら子ども達や地域の方々と交流を深める事が出来ました。暑い中お越しいただき、大変ありがとうございました。

(総務 中山)