

127号
Spring
2014



全国まごころケアネット



崩壊した無惨な現地 船が地上に乗り上げ



自衛隊救援支援に



体育館へ避難



岩手、福島、宮城を視察する兼間会長

写真は、兼間会長が撮影

CONTENTS

卷頭言 東日本大地震から
「あの時3・11の状況||兼間会長現地へ出向く」

柔軟な人は幸いである
「私たちの文化の深さを改めてジャンケンに見る」

特集 東日本大震災から三年
「私の中の大震災」

センターだより

孫子老だより 「健康管理はユーモアと笑いで」

14
16

11
13

4
10

2
3

1

東日本大震災から 「あの時3・11の状況」兼間会長現地へ出向く



特定非営利活動法人
日本ケアシステム協会会長 兼間 道子



東日本大震災から3年、被災にあった方へ何とお言葉をかけてよいのか。惨状の詳細を知るほどに言葉がみつかりません。万感の思いを込めて「心からのお見舞いを申し上げます」。

この甚大な被害状況を受け止め、「私に何ができるか?」と胸に問いつつ、また、涙があふれます。

これから先、歳月を重ねたとしても、一瞬にして奪われたこの日の心の傷は癒えないだろう。心身共に傷ついた「3・11」この日この時を、深く心に刻んで、覚え、忘れません。

世界中の人々がこの震災によって一つになりました。振り返ると、たとえば、欧州サッカーチャンピオンズリーグは、被災国日本に哀悼の意を捧げる黙とうで始まりました。インテルの長友選手がサポーター席に日の丸の国旗を掲げたなど、世界中が支援の行動を始め3年の歳月が過ぎました。どんなに離れていても心は一つ、一人じゃない、みんながいる、みんなで乗り越えよう、というメッセージです。

私たちは、震災の一晩明けた3月12日災害本部を香川県高松市松並町に東日本大震災災害支援本部を設置。翌13日にはそのニュースが毎日新聞に報道され地震カンパの支援口座番号も明らかにされ、行動を開始しました。あれから3年が経った今も復興は計画通りに進んでいません。

皆様におかれましては日々の営みに多忙を極めておられると察しますが、どうか、震災の方たちへ心を馳せ、言葉と行いによって支え続けていただくことを切に願います。私たちがこうやって生きていることの尊さに、またも涙がこみ上げて参ります。共に乗り越えましょう。



柔和な人は幸いである

私たちの文化の深さを改めて
ジャンケンに見る



マツモト ヨシノブ
松本 義宣さん

特別寄稿

誰でも知っている「ジャンケン」、何かの順番を決める時、私たちはジャンケンをしてその結果に従います。が、それがない西欧ではどうするか。

私は、二〇〇三～〇八年の五年間、ドイツのヘルムシュテットという人口二万程の小さな町で働きました。日本人は私たち家族だけで、言葉の問題は別にして、様々な異文化との遭遇の毎日でした。そ

の中で印象に残った、そして私たちと決定的に違う考え方されました。当時五歳だった息子が、私が働いた教会の付属幼稚園に通い始めた時です。一つしかないブランコでひたすら遊ぶ子どもがいる。

別の何人かも遊びたくてその周りにいる。日本ならどうな

よくなないので順番に遊ぶように言うか、ジャンケンでもして皆が「公平」に遊べるよう指導するでしょう。ところが、ドイツでは決してそうはなりません。ジャンケンがないからというより、そんな方法では決めないのです。どうするかというと、後の子は、先の子に僕はこれこれの理由でブランコで遊びたいから代わってくれと交渉する。先に遊んでいる子も、いや、自分

はこういう理由で今楽しんでいるからだめだという風に返して「議論」が始まるのです。お互いに納得し決着がつくまで、です！もし後の子が何も言わずに見ていたら、先の子は決して思いやつて譲つたりはしません。言われないことは存在しないこと、主張されないことを慮つたり、察したりをしない文化、これを

幼児から徹底的に叩き込まれているのです。事が万事、

《現職》

日本福音ルーテル神戸教会・神戸東教会牧師

《略歴》

1961年生まれ。日本ルーテル神学大学（現ルーテル学院大学）、日本ルーテル神学校卒。1995～2003年、岡山・高松・松江教会に在任中「社会福祉法人サマリヤ」月曜日朝の礼拝を担当させて頂く。03～08年、ドイツ・ブラウンシュヴァイク福音ルーテル教会、ヘルムシュテット教区の聖ステファノ教会で客員牧師として働く。08年より現職。



すべてのことがそうでした。まず、誰もが「イエスかノー」かの意思表示をして、是か非かという自分の主張を明らかにします。私たちのように心伝心などは全くなく、徹底して自分の意見を主張し討論する、相手を推し量つたり思いやつたりすることなく、ただお互いに表明されたことのみで判断し、主張されないことは存在しないことという姿勢が貫かれる。慣れると、逆に周りに気を遣つたり、人目を気にしたり、相手を忖度するといった気苦労がなく楽だつた一面もあるのも事実です。人は人、自分は自分、違ひはすべて「個性」で片付く、まさに私たちとは異なる文化の体験でした。

さて、先の幼稚園の「議論」、もしそれでも決着がつかなかつたとしたら、ジャンケンがない彼らの最後の手段は、喧嘩になる？ いえ、恐らく「コイン投げ」をして表石に負ける、紙は石に勝つが鉄に負ける、紙は鉄に勝つが石に負けます。三すくみ、一石に負ける、紙は石に勝つが鉄に負ける、紙は鉄に勝つが石に負けます。一方、私たちにはジャンケンがあります。鉄は紙に勝つが石に負けます。三すくみ、一石に負ける、紙は鉄に勝つが石に負けます。つまり、西欧風の○か×か、イエスかノーかをはつきりさせることで言えば「絶対がない」ことです。状況や場所で勝敗は変わり、相手すらある。曖昧といえば曖昧ですが、いわば白も黒もあるし、それだけでなく灰色もある、そういう文化なのではないか。勝ちか負けかだけではない、もつと言えば「正しいか誤りか」だけにして）。まさに、これは究極の二分法、二者択一です。

昨日、グローバル化が叫ばれていく大切なことがあるのではないかと言ふと必ずしもそうではない気がします。世の中、すべてが「はい」か「いいえ」で片付くのか。自分の主張はこうだ、それだけでいいのでしょうか。白か黒かの自分の立場、意見を明らかにして事の是非を決める、そうでない「曖昧」は悪だ、不都合だと言われて萎縮するだけでいいのでしょうか。現在は日本社会でも「勝ち組、負け組」といった言葉や、政治を始めあらゆる分野で「敵か味方か」、「あれかこれか」の単純な二分法が蔓延ってきていました。しかし、本当にそれでいいのでしょうか。



聖書の言葉に「柔軟な人々は幸いである」（マタイ福音書5章5節）があります。もの柔らかで、和は仲良くすること、互いに相手を大切にすることです。その心が、あって言えば曖昧さが、私たちを幸いにする、そのような私たちの文化にもう一度思いをはせたいものです。

か。それが、以心伝心、言葉にされなくとも推し量つて相手を慮んばかりという私たちの文化にもつながるのです。

か。それが、以心伝心、言葉にされなくとも推し量つて相手を慮んばかりという私たちの文化にもつながるのです。しかし、それでは測れない、ことによって切り捨てられないかとあります。曖昧に答えないべきという風潮があります。日本人は主張がなく曖昧だという批判をされがちです。しかし、それが一方的にいけないかと言うと必ずしもそうではない気がします。世の中、すべてが「はい」か「いいえ」で片付くのか。自分の主張はこうだ、それだけでいいのでしようか。白か黒かの自分の豊かさを、何より人にに対する優しさや思いやりをもたらすことになる、そのことを私たちは大切にしたいし、もつと自信をもつて世界に発信したいと改めて感じる今日この頃です。

か。分かり易さ、すつきりさを優先させると、人間は単純さを求めてしまうものです。しかし、それでは測れない、ことによつて切り捨てられていく大切なことがあるのではないか。曖昧に答えないことが、答えられないことが、あります。日本人は主張がなく曖昧だという批判をされがちです。しかし、それが一方的にいけないかと言ふと必ずしもそうではない気がします。世の中、すべてが「はい」か「いいえ」で片付くのか。自分の主張はこうだ、それだけでいいのでしようか。白か黒かの自分の豊かさを、何より人にに対する優しさや思いやりをもたらすことになる、そのことを私たちは大切にしたいし、もつと自信をもつて世界に発信したいと改めて感じる今日この頃です。

東日本大震災から3年

—私の中の大震災—

まごころケア旭川

東日本大震災その後に思う

訪問介護員 松平多美子

二〇一三年秋、私共夫婦は愛車を駆つて東北のまちへと旅立ちました。知的障がい者の施設に勤める夫が還暦を迎える記念に、東日本大震災で御縁のできた岩手県山田町を訪ねてみたいという強い願いからでした。

震災直後、私は訪問先の利用者さんと一緒にテレビから流れるショッキングな映像に言葉もなく、只々息を呑む日々でした。あの日以来、地元に被災地の子供達が訪れた時でさえ何もお手伝いしなかつた自分が、夫の還暦旅行に東北を観光して楽しんでいいのか、後ろめたい気持ちを持つて出発しました。

苦小牧から八戸へ、一旦息子の住む弘前に立ち寄り、中尊寺や宮澤賢治記念館を巡つてからいよいよ三陸海岸をめざしました。

陸前高田に着いた時、かつて約七万本の松原があつたという場所に一本だけ残つた「奇跡の一本松」がモニュメントとなつて静かに立っていました。コンクリートの外観や窓枠だけになつた建物、廃墟となつた団地、住宅の基礎だけが残つて草が生い茂つているまちの向こうに仮設住宅が建つていました。テレビで見た光景に実際に立つた時、まだまだ復



興の途中であること、ともすれば何も進んでいない現実を実感しました。

果して、夫が訪れたかつた山田町の施設は取り壊され、更地となつたままでした。

そんな時、海岸線の「道の駅」で

「観て、買って、食べて、復興を応援しよう！」というキャンペーンを目にしました。「あの大きな試練を経て、被災地の人々がかつての平和な日常を取り戻すその日までつながることを続けたい。心癒される自然と、豊かな海の恵みを味わいそこに暮らす人々の優しさに触れる旅をしよう」というものでした。まさに、今回私もできる限りの応援のかたちです。プレハブの復興商店街で地元の方の笑顔に出会い、言葉を交わし、大好きな「道の駅」を巡つて肉厚の三陸わかめや特産品をわくわくしながら買い求めました。

釜石を過ぎた時、「あまちゃん」に出てきた三陸鉄道の赤い車両が遠くに見え、思わず喚声をあげました。

「あの日被災された方の中には、私

と同じ仕事をしていて利用者さんのも

とへ急いでいたかもしれない、いつも

通りヘルパーの訪問を待つていた利用

者さんは無事だったろうか、家族や友

人と連絡が取れなくなつた時私ならどうするのか・・・」今まで普段の生活に戻り、日々利用者さんのもとへ向かう車の中で考えます。今なお不自由な生活を強いられている被災地の方と平

凡な日常を送ることができる自分が、同じ時間を生きていることを忘れないで、気負うことなく、自分に出来ることを考え続けて、笑顔で利用者さんと向かい合いたいと思います。

この原稿を書く機会を与えていただき、改めて東北の旅を振り返ることができました。勤務を配慮してくださった職場や送り出してくれた家族に心から感謝しています。

まごころケア塙釜

松葉恵美子

平成二十三年三月十一日、午後二時四十六分、東日本大震災が発生しました。当日私は、民生委員として中学校の卒業式に出席し、午後は、ゆっくり自宅で過ごしていました。

その時突如、言葉に表せない、今まで経験したことがない強烈な揺れ。「家が崩れてしまう！」と、とつさに思いました。次に思った事は、津波が来るかもしれない。そして単身高齢者の事でした。五分ぐらいの長い地震が収まり、直ぐ身支度を整え、車で担当地区の単身高齢者の安否確認に出かけました。もうすでに避難して留守になつている方や出かけて会えない方もいましたが、何とか五人の方を何回も車で往復して公民館に避難させました。

その後、自分も車を自宅に置いて愛犬

を連れ近くの保育園に避難しました。家族とも連絡が付かず、皆が無事か心配でしたが、とにかく避難所に向かいました。そ の途中、高台の公園から海を見ましたが、薄暗さと吹雪とで何が起こつているかも分からず、「ただただ、怖いばかり」でした。

停電の為、何の情報も入らず、水道もガスも止まってしまいました。十メートル以上の津波が押し寄せ、死者、行方不明者が私の住んでいる七ヶ浜町で約百名いた事、家が流されて避難所生活の方は千名を越えている事は、後で知りました。翌日の早朝に自宅に戻りましたが、その途中は想像を絶する光景でした。何故、「田んぼの真ん中に家の二階部分があるのか?」「車が道路じゃない所に横転しているのか?」「あの太い電柱が倒れているのか?」「あの太い電柱が倒れているのか?」直ぐには理解出来ませんでした。





私は民生委員でもある事から、高齢者や幼児のいる家庭へ優先的に支援物資を届けたり、公民分館が被災した為、その後片付けや支援物資の仕分けの手伝いをしました。支援物資は全国や海外から届き、品不足の時に助かりました。

リンも手に入らず、販売しているスタンドを見つけても二十リットルまでと制限がありました。並んでも、自分の前で終わり（売つてもらえない）と言う時もありました。そんな時、私の勤め先であります、「まごころ塩釜」から電話を頂き、「仕事に来てほしい」と言わされました。ガソリンが無く復帰は難しい事を伝えました。そしたら早速ガソリンを手配して下さり、大変な状況の中届けて下さいました。「まごころ塩釜」では被災地より避難してこられた方々を受け入れ、大変忙しくなつていました。私は十日ほどで仕事を復帰することとなりました。

事務局長 佐藤由紀子

當時、私は代表の須田と共に、長野県にいた。市民協の会議中の事、シャンデリアが揺れる程の地震。入ってきていた情報で「帰らなきや」という思いと、ライフラインが停止し、「どう帰ろう」の気持ちが交錯する中、レンタカーで一八時間かけて福島へ。車中、小松左京の小説「日本沈没」を思わせる状況が頭をよぎる。家族は？家は？まごころのスタッフや利用者は？安否確認をしながらの帰路。通り過ぎる町々での混乱、入ってくる津波と犠牲者者の情報。

「何か、とんでもない事が起きた」
のは理解できたが、あとは目の前に広
がる非日常的な現実。辿り着いた福島
市では、数週間におよぶガス・水道の
断絶。ガソリンや食料等を求める長蛇
の列。大型店さえ閉鎖、開いている店
では、棚から品が消えていく。さら
に、太平洋側の町々からは、着の身着
のままで避難してきた人々が、体育館
等へ押し寄せる。その人たちは、水素
爆発・放射能で帰れない。また、どこ
の場所に何人の避難者がいるとわかつ
てきたのは、徐々にである。

まごころケアサービス 福島センター

事務局長 佐藤由紀子

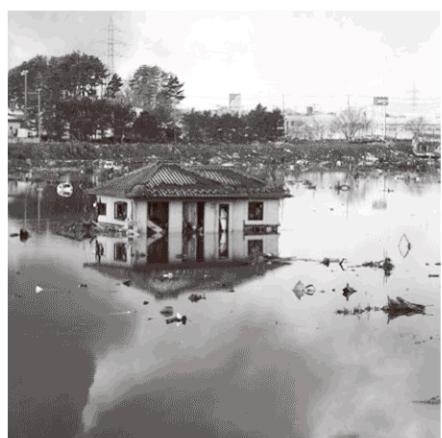
当時、私は代表の須田と共に、長野県にいた。市民協の会議中の事、シャンデリアが揺れる程の地震。入ってきた情報で「帰らなきや」という思いと、ライフラインが停止し、「どう帰ろう」の気持ちが交錯する中、レンタカーで一八時間かけて福島へ。車中、小松左京の小説「日本沈没」を思わせる状況が頭をよぎる。家族は？家は？まごころのスタッフや利用者は？安否確認をしながらの帰路。通り過ぎる町々での混乱、入ってくる津波と犠牲者の情報。

「何か、とんでもない事が起きた」のは理解できたが、あとは目の前に広がる非日常的な現実。辿り着いた福島市では、数週間におよぶガス・水道の断絶。ガソリンや食料等を求める長蛇の列。大型店さえ閉鎖、開いている店では、棚から品が消えていく。さらに、太平洋側の町々からは、着の身着のままで避難してきた人々が、体育館等へ押し寄せる。その人たちは、水素爆発・放射能で帰れない。また、どこの場所に何人の避難者がいるとわかつてきたのは、徐々にである。

そんな中、NPO法人まごころサービス福島センターでは、近隣の「あづ

**まごころケアサービス
福島センター**

くの方々に心配をかけることとなりました。水の配給は午前、午後各二回、ペットボトル六本まで。毎日並んで配給を頂きました。限られた水です。使の方を工夫し、先ず食事に、次に食器洗いに、次に・・・。最後はトイレに使用しました。電気の無い生活は、昭和初期に戻った感じで、ローソクの生活でした。ファンヒーターも使えず暖は取れません。唯一の情報源は、ラジオでした。家族皆でお風呂に入れたのは、二週間以上経てからでした。遠く離れた場所にあり、しかも一時間で出なければなりませんでした。でも久しぶりにゆっくりとお湯につかり、震災の疲れを癒すことができました。ガソ



ま総合体育館」に一枚の張り紙を出した。「高齢者支援しています。どうぞお風呂に入りに来て下さい。家を提供します。子どもの緊急預かりします」と。(市内では給水車が出る中、市内西部では、ライフラインが無事でしたので)そして、避難者からは、「乳児のミルクや衣類下さい」の問い合わせが多数(店に品がない為)市民からは、通常通り子どもの預かりを依頼された(震災直下でも、街中混乱でも、朝二時からガソリンを求める列に並んでも、親は仕事を休めない)

そのような物的支援が落ち着いた頃からは、市民と避難者の交流バスツアーや五百人分の手作りカレーライスを炊き出し、阪神・淡路の時にも効果があつたと言われている「芸術療法」等を、移り変わるニーズに応じて実施。中でも、報道等で取り上げられ、反響のあった事を二つ書かせていただきま

す。

一つは、仮設住宅暮らしの高齢者の孤立・孤独死防止として、仮設の集会場で実施した「ふれあいカフェ」。イメージとしては、出張デイサービスです。コーヒーをもつていただき、交流をする。時に講座という事ではなく、集まる。その為、徐々に参加者は増えていきました。

もう一つは、受験生対応の学習支援。福島市内で、子育て支援をしてい

る複数団体の元には、「もうすぐ受験だよね。でも、避難者は地元の高校がないから、避難先で受験するしかないよね。でも、避難所を点々とする中で、七ヶ月勉強してないよね」の共通認識があつた。そこで、地元学生、さらには各法人で教えられる人を出し合い、複数の仮設住宅集会場で、学習支援を実施。それが新聞等に紹介され、関東方面からも塾の講師、引退した教諭の皆さんに、ボランティアに来て頂きました。

昨今では、点在する仮設住宅の方々が一堂に集える場所と機会を。さらには、仮設ではない所(借り上げ住宅等)に住んでいる避難者の方は、ますます点在している為、集まる「きづかけ」が必要という事で、福島県と避難市町村との連携事業で、地域支えあい事業「元気虹の和プロジェクト」を実施中。場所は、法人の「うららか広場」(四〇畳位)で、参加人数は毎月四百名程。具体的には、咲織、クラフト教室、民謡、リクレーション、カラオケ、映画、自治会の総会等。

今後の課題は、仮設を含め地域の高齢社会対策である。平成二十七年四月から介護保険制度改正がある。既に、まごころの制度で、介護保険枠外支援及び介護予防も実施しているが、更に、地域での「助け合い支援をする人財育成」を急務とする。

できる時にできる事を」、その精神で、当法人の通所介護を利用している高齢者は、サービスを受けるだけではなく、時に、洗濯物をたたむ、茶碗を洗う、封筒に入れるチラシ等を折る等をしている。そうやって「役に立った」「感謝して貰えた」と喜び。また、そういう人でありたいと、願っているように見える。そのような互助の精神を、広く市民に伝えると共に、「たすけあい」の輪を、一人一人に合わせ、きめ細やかにしていく必要性を感じる。

私自身も、次世代にバトンを引き継ぐ事を、考える年齢になりました。今後も「福島県は、福祉負けん」の気持ちで、出来る事を肃々と実践していく所存です。

地震の時は、玄関のドアが開かなくなると頭の中で瞬時に思い、とにかく外へ出よう、住まいから出るとすぐに大きな公園があるので室内より安全と思いつぶやを開けると、隣人が腰を抜かしはいつくばつて出てきました。彼女と一緒に公園へ避難していると、道路

まごころケア仙台 はなまる広場



セントラル長 平美恵子
当時、震災前から結構地震は多くな

で、当法人の通所介護を利用している夫!」と自分に言い聞かせておりました。震災当日の地震は大丈夫ではありませんでした。

毎度の様に地震が起り、「あつ!地震」と思い、自宅に居た私は、「大丈夫」を言い続けましたが、この日の地震は違っていました。ガタガタ揺れ始めその時蒸留水の生成器から蒸留水が出来上がつたばかりで、ガラスの容器を持っていた私は、落としたら大変と、とつさに風呂場に置き蒸留水の生成器を取ろうとした瞬間大きな揺れと共に台所から食器は落ち出し、ガタガタと大きな揺れがおこりました。

地震の時は、玄関のドアが開かなくなると頭の中で瞬時に思い、とにかく外へ出よう、住まいから出るとすぐに大きな公園があるので室内より安全と思いつぶやを開けると、隣人が腰を抜かしはいつくばつて出てきました。彼女と一緒に公園へ避難していると、道路の電柱が傾き、電線が緩み、壁は亀裂が入りはがれおちてきます。こんな地震なのに思つたほど初めは非難する人がいませんでした。

パトカーのサイレンが鳴ることもなく、数キロ先に自衛隊の基地がありましたが、その時ヘリの爆音と共に、「津波」「逃げて下さい」が聞こえてきました。

確かにこの地震では「津波」が来てもおかしくないな」と思いました。若

私も、寒さの為着る物を取りに家のドアを開けて唖然としました。家の中は居間から台所へ行けない状態でした。ラジオも何もかも取れません。仕方なく、早めに小学校へ避難しました。教室は次から次へと人でいっぱいいました。

当日は三月なのに雪が舞い始め幼い子供を連れて公園に集まってきた母子は震えていました。

お母さんたちが少しづつ公園に来はじめました。「仙台空港に津波来たらしいよ」と会話していました。私の娘も、当日「荒浜」地区のラーメン屋さんで、友人の代わりに手伝いに行つておりました。まさか娘の勤務していた、ラーメン屋さんも津波で流された等夢にも思いませんでした。娘は、一七時までの勤務でしたが、店長と共に地震の時外に出て、母親の私の事が心配だつたらしく店の片づけもせず「もう帰ります」とバイクで帰つてきて助かりました。幸いにも、津波に遭遇する前でした。

お母さんたちが少しづつ公園に来はじめました。「仙台空港に津波来たらしいよ」と会話していました。私の娘も、当日「荒浜」地区のラーメン屋さんで、友人の代わりに手伝いに行つておりました。まさか娘の勤務していた、ラーメン屋さんも津波で流された等夢にも思いませんでした。娘は、一七時までの勤務でしたが、店長と共に地震の時外に出て、母親の私の事が心配だつたらしく店の片づけもせず「もう帰ります」とバイクで帰つてきて助かりました。幸いにも、津波に遭遇する前でした。



になりました。懐中電灯も持つていな私たちは、簡易トイレまで行くのも、誰かが行くとき後からついていきました。一晩中誰かのラジオがついておりその情報で、津波を知りました。娘も店長を一人置いてきた！流された？どうしよう！泣いていました。

○○人が流されたと聞いて日々言葉にならない状態でした。約一週間避難して、家の片付けを娘と二人でし続けました。

家の中は土足です。もうここには住めないので、最後に不動産屋で見せてもらった物件の家への転居を無理やり

お願いして、三月二六日に転居しました。指の腹は腫れて夜中もジンジン痛み、灯油もなく足の冷えはひどく、ビニール袋で足を包み保温しました。ガソリンもなくスーパーには長い行列が並んでいましたが、私達は、壊れた物を出して、引っ越しの荷作りをせねばならず、母と娘はやつと寝られるスペ



避難所よりはましでした。

沢山の友達のお蔭で引っ越しが出来ましたが、四月七日の余震で、今度はまたも転居先が半壊になりました。ガスが使えたのは、六月でした。バケツでお湯を貯めて体を拭き、頭を洗いました。もうこのころは何もない不自由な生活には慣れました。初めてガスが使えお風呂にゆっくり入った時の嬉しかったことか。遠方の友らから、金銭も含め沢山の支援を頂きました。

そして、津波の事を知り、福島の原発の事を知り、自分が生かされている事をあらためて感謝し、自分ができる事をして行こう。何ができる事かと見つめたとき、震災前から健康増進や維持として捉えていた、「ふきや」を石巻の仮設団地でボランティア活動として開始しました。震災の年の十二月で

した。月一回ですが、現在も続けています。片道五〇kmあります。仙台市内にも仮設団地は沢山ありますが、これもご縁の一つです。

二〇一二年何かの活動をしなければと震災にあつた介護系の知り合い達と「はなまる広場」を起ち上げましたが、現在はスタート時のメンバーがない状態になりました。親の介護や、自分の病気等で参加が出来なくなつたのです。

震災を通して、沢山の方々の優しさ

とも出会いました。そんな中で、高齢者が増える現実と寝たきり高齢者を増やさない為には介護予防と認知症予防が大切です。スリーAのリハビリゲーム等を取り入れた、出前型出張教室などをお手伝いしてくれるメンバーと活動していきたいとおもっています。



石巻の仮設団地開成団地、前山団地です

まごころサービス 岡山センター

センター長 後藤光弘

日常の家庭のテレビの中に、災害の状況が報道され、人命・家・財産が流逝してゆく様子は本当に悲しいことです。この状況の中でわが身を省みず救助活動を行なつた人々には本当に頭が下がります。放射能汚染で家に帰れない方もたくさんおられ、災害があつたことは言え、理解できない方々が多くおられる事と思います。

災害が起きて三年を迎えるとしているが、災害復旧は大きな目的を抱えて簡単には進んでいないようです。今後このような大きな災害が来た時、どうの様なすみかを創れば皆さんが幸せな生活が出来るのか、大きな目的を果たす為だと思います。

明るい希望の星が生まれています。東北出身の羽生スケート選手が金メダルを獲得し、本当に喜ばしい事です。ハンディにめげず東北日本に希望をもたらし、すばらしいことです。

私は生活する西日本は瀬戸内海に面した穏やかな気候の地域であり、これから予想される災害は東南海地震とされています。ある情報によると近いうちに起こると予想されています。

地震の規模にも因りますが震動と高潮被害が心配されます。素人考えですが、高潮が豊後水道と大阪湾の東西か

ら来ると中程の地域で高潮が高く成りそうで心配であるなど、よく分からない事を心配しています。

私達が営む介護の事業も災害となると、大変な影響を受ける事が予想されます。もし地震が起きた時には、介護の仕事のマニュアルを作成するなどして、迅速に対応出来る様に準備が必要と考えられます。毎日の忙しさに追われて災害時の準備が出来ないのが現状です。少しでも利用者の皆様に迷惑を掛けない様にしたいものです。

まごころサービス 徳島センター

根を深くして花は咲く

* 東日本大震災復興支援の歩み

センター長 道辺明子

平成二三年三月十一日地震発生

* 三月十四日 お見舞い支援金五万円

を日ケア本部へ振り込む

* 四月三日 まごころ通信春号発送お見舞いメッセージとカンパや物品持ち寄り支援を訴える

* 五月一日 事務所へ義援金箱を設置する

* 七月 東日本大震災で被災した母子家庭を徳島に迎え入れて支援するN

P O 法人市民未来社への物品回収活動に協力して生活必需品九八点を七

月二六日未来社事務所へ持参する

* 一〇月 今迄皆で集めていた古い切手や書き損じのハガキを被災地のN

P O 法人に送付したがお礼状には金額にすると二八〇〇円と知りがつかりしたが、それにもめげずに現在も



集めている。

平成二五年

* 七月 協力会員や利用会員から頂いた物品を事務所二階に置いて一品三〇〇円で買ってもらつて義援金箱に入れておりカンパも含めて現在四万円位になっている

* 一〇月 東日本大震災に学び防災対策と緊急連絡体制についてのヘルパー研修会を開催。一〇月一七日と一九日二回に分けて行い今までの取り組みの点検と意見交流を行う

* 十二月二十日 十四時徳島県主催の緊急通報県民一斉訓練に参加して研修内容と連絡体制の状況確認をする。

* 十一月十三日 「出会い 助合い 支えあい」復興支援チャリティバザーにまごころから三名参加(全体一

二〇〇名)

物品販売で得た十万三四〇〇円は福祉ネット代表者が徳島新聞社へ持参。

* 七月 東日本大震災が起きて三年となるにあたり、現在集まつてある義援金の有効活用について早急に検討

して「根を深くして花は咲く」歩みの継続に努力したいと思います。

平成二六年

* 二月 東日本大震災が起きて三年となるにあたり、現在集まつてある義援金の有効活用について早急に検討して「根を深くして花は咲く」歩みの継続に努力したいと思います。

まごころケア丸電

二〇一二年三月十一日テレビから流れてくる映像を職場で偶然ご利用者の皆様を見て、思わず息をこらした。最初は現実かドラマかわからなかつた。

それがまさに今起こっているということがわかるには時間がかかりました。

その映像はその後も度々ニュースとして流れた。当時五歳であつた娘はそ

の意味が次第に解つてくるとその画面を見るとただ立ちすくんで泣きだしました。恐怖はテレビを消すことも自分が逃げる事も出来ない。ただ泣くだけだった。そして「つなみ」「じしん」という言葉や意味を理解した。そしてそれ以来三年経つたが、「三月十一日」という日が「つなみ、じしん」のあつた日ということは忘れていない。

遠く、しかも画面で見るだけでもこれ程強い印象を与えた。山や川や田畠が破壊され、建物や車や船が跡形もなく流されているのを目の前で見聞きした方々の思いとはいかなるものであろう。私たちはただ「おー神よ」と言うしかない。そして神様は自分の作られた大地や海などの自然と多くの尊い人の命を失う時ただ耐えがたい痛みを持つて見ておられたのではないか。何を私たちに知らせさせようとなさったのか私達人間には到底理解できないものである。

日ケア本部もすぐに募金活動を始めた。茫然とし、他人事、ニュースとして語っている暇はない。「汝の隣人を愛せよ」兼間会長の行動も早かつた。また多くのセンターも我が事として東北の各センターを中心に地域支援活動は続けた。復興の動きが必要な時は東北へと思いを馳せ、仮設住宅訪問、和服生地や当地の品物を送ったり、大会の開催など、行ける人に呼びかけ応じていった。行動は目に見えて行うがそ



北村昇

まごころケア 国分寺

三年前の二〇一一年三月一日午後二時二六分 三陸沖で、M八・八の地震がありました。

津波に襲われた自宅の屋根の上で、大変な状況を解る事は出来ない。ただそこで頑張っている皆様や支援しているボランティア、行政らを忘れないことが行動を生んでいる。何度も何度も募金を募っている所もあるが募金の額が減らないという事を知った。

私達は「絆」とか「命」「家族」という言葉をこの震災から改めて知られている。これは一地域の一時的な事ではない。海底にはまだ発見されていない尊い人命が多く眠っている。外国に流されたかもしれないものもまだある。阪神大震災も新たな意味を持つたよう。阪神大震災も新たなる意味を持つた。そして福島原発の事故はこの地震・津波という天災だけとは異なる意味を持つている事も忘れてはいけないと自分に言い聞かせている。

そして福島原発の事故はこの地震・津波という天災だけとは異なる意味を持つている事も忘れてはいけないと自分に言い聞かせている。

そのまま、冷蔵庫の中にある食料を食べながら過ごしていた八〇歳の女性と一六歳の男性（孫）を九日ぶりに救出した喜ばしいニュースもありました。

その後、福島原発炉心冷却に異常が発生し、半径三キロの住民は避難し、三キロから一〇キロの住民は屋内に待機するよう指示がでました。避難者は震災直後に約五七万人に達し、阪神大震災の約二倍にあたると報ぜられました。

東日本大震災による大津波は、農家に大被害をもたらしました。

今年は、徐塩などの復旧作業が全域で終わるため、農業再生に取り組む人々は「ゼロからの再出発」であります。

復旧まちづくりが理想通りに進まない状況に焦りも感じていることと思いますが、一歩ずつ復興に努めていただきたいたいと思います。

あの東日本大震災からもうすぐ三年になろうとしています。でも復興といふかけ声はされているものの、余りにも対応そして動きが遅々としている事に苛立ちを感じています。

震災後すぐに私の周りで被災地の人を通じて物資を持参する人、又、Wさんを中心に関心に賛同した人達で立ち上げた「福島の子どもたち香川へおいでプロジェクト」があります。私もこれらの活動には即賛同し、現在まで関わっています。「おいでプロジェクト

し流す恐ろしい映像がテレビに映し出されました。とんでもない事態が起きました。

津波に襲われた自宅の屋根の上で、二晩漂流しながら助けを求めていた男

性を、福島県双葉町沖一五キロの太平洋上で、海上自衛隊の護衛艦「ちょうかい」が見つけ、救出したところ、命に別状が無く、喜ばしいニュースとな

りました。

また、倒壊した家屋に閉じ込められたまま、冷蔵庫の中にある食料を食べながら過ごしていた八〇歳の女性と一六歳の男性（孫）を九日ぶりに救出した喜ばしいニュースもありました。

その後、福島原発炉心冷却に異常が発生し、半径三キロの住民は避難し、三キロから一〇キロの住民は屋内に待機するよう指示がでました。避難者は震災直後に約五七万人に達し、阪神大震災の約二倍にあたると報ぜられました。



川柳「被災地 おいてけぼりの 福井アキ子様 八十三歳」

まごころケア 屋島やすらぎ

志度みりょく会 寺川麗子

まごころケア 屋島やすらぎ

つた小学生のうち、高台などへの避難を最優先に行動していたのは、三割強にとどまることが判明したそうです。

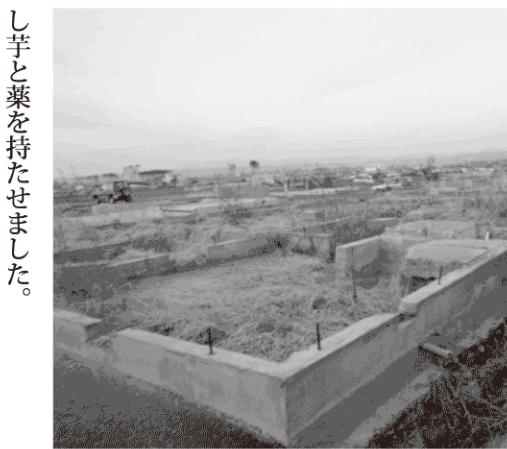
私達は、常に危機管理能力を育てる必要があることを痛感し、備えあれば憂いのない生活をしたいものです。

ト」の活動は主に長期の休みに福島の大人と子供達に放射能を心配せずに香川で過ごしてもらう、保養を目的としたものです。”のびのびと過ごして欲しい！”それが一番の思いです。

でも三年たつた今、「それだけでいいのだろうか？」と考える事もあります。そして、どのような救援や支援が必要なのだろうかと思いながら関わっている現状です。この様な状況の中、一昨年初めてホームステイを始めました。そして我家では小学五年生と高校一年生の男の子の二人を受け入れました。これまでも国内、海外の子ども達（主に高校生）の受け入れをしているので十日間、“楽しもう”という想いでした。年末年始だったので、もちつき、初詣で、鳴門の渦潮・琴平参りなど孫と接している感じで夫と共に楽しみました。ただ、福島では野菜を余りました。井物、揚げ物をリクエストされました。

二人が来宅した日は、Oさん、Kさんも来てくれてウエルカムパーティを、福島に帰る前日には、さよならパーティーと、みんなで賑やかに食事をしました。ところが、小学五年生の子が食べ過ぎて嘔吐するやら、少々下痢やらで夜に病院へ行く事になりました。十日間、楽しんだ後に思いがけない事になってしまいました。帰る当日は朝も昼もおかゆ、そしてお弁当代りに蒸

いてやつていきたないと考えています。そしてエネルギーの事を身近に感じ、「脱原発」の活動を考える様になりました。



けてやつていきたないと考えています。そしてエネルギーの事を身近に感じ、「脱原発」の活動を考える様になりました。

又、私達おはなし会のメンバーで

「コンセントのむこうは？」と題した紙芝居を作成しました。内容は水力、火力、風力、太陽光、そして原子力発電など、エネルギーの話を家族と考える紙芝居です。被災地から遠く離れた香川の子供達にも、知つてほしいとの想いで児童クラブなどで、読んでいます。原発に依存しない社会を作ることが子ども達の未来に繋がると確信しこれからも積極的に活動したいと思つています。



まさころケア にこにこ三豊

センター長 鎌倉妃佐枝

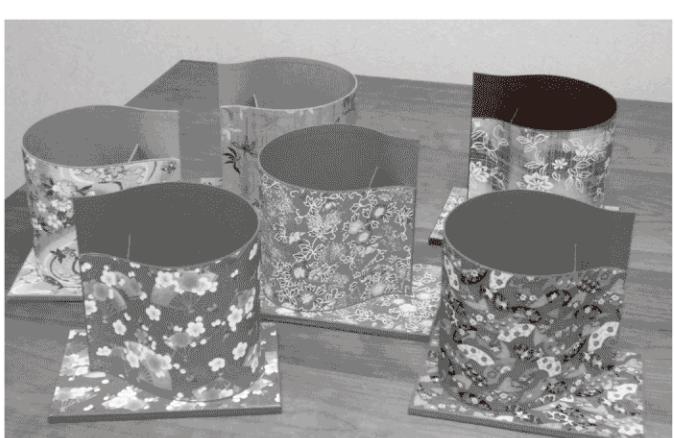
昨年、日ケア総会が行われました福島センターさんのご紹介で、仮設住宅を慰問させて頂いた際「佐藤茶一様」とお会いし、和紙を使って、それは素敵な「小物入れ」を製作・販売されておられる事を聞き、私達にも何かお手伝い出来ればと思い、ご紹介させて頂きます。

東日本大震災から3年が過ぎ、まだ

まだ復興は進んでいない様です。

でも私達も同じ日本人として何かで

きる事から始めませんか？





まごころケア園六寺

楽しい介護予防教室

理事長 川上美佐子

昨年一月より
高松市委託事業
「はつらつ介護
予防教室」を、
地域交流室で楽
しく行っています。

要介護状態となることを予防し、自宅で自立した日常生活を維持するためには、生活機能の低下予防と維持を図ることを目的に、ストレッチ体操や筋力アップ、脳トレおよび口腔ケアを行っています。

送迎が必要な方、自分で来られる方、体力、年齢層もいろいろです。週一回、三ヶ月という限定期間の中で、何よりも楽しく継続でき、そして仲間づくりが出来るよう支援しています。

参加者の中には折り紙の得意な人、小物作りが得意な人、会話が楽しい人、それぞれの持ち味で場を盛り上げてくださる人々、そして何よりもおしゃべりが楽しい場づくりとなっています。



皆さんの会食もすみ、恒例のビンゴゲーム大会となりました。早くにリーチになるとともに、なかなかビンゴとならず悔しがる人、遅れて参加しても直ぐにビンゴになる人など楽しく盛り上がり、全員景品を手にすることができます。

楽しい時間は、あつという間に過ぎて、デイサービス鳴瀬さんの一本締めにて中締めとなり、緊張の進行係もホッとしました。

今年もたくさんの行事があります。皆さんと一緒に楽しみたいと思います。よろしくお願いします。

まごころケア屋島やすらぎ

緊張した新年会

生活相談員 穴吹登世子

一月十八日（土）、屋島やすらぎデイサービスルームにて「平成二十六年新年会」が開催されました。今年もヘルパーさん、こいこい会員さん、チビッ子たち等多くの人たちの参加がありました。

当日は、デイサービスルームのテーブルや椅子を片付け、たくさんの方が座れるよう工夫して、机や座布団を配置したり、お花を飾り、弁当や飲み物・茶菓子等、手分けして準備しました。

今年は、新年会担当者の一人として進行係を務めました。最初に、猪塚代表より「屋島やすらぎは、昨年設立十周年を迎えました。今年からは、初心にかえり、プロの意識を持つて頑張りましょう。」とのお言葉をいただきました。次に、仁木センター長の乾杯の挨拶で、楽



まごころケア丸亀

手作り教室について

西岡千代美



は、「手作り教室」が開かれています。毎週火曜日六十五歳(九)十二歳までの達十名近くが事務所一階に集まります。

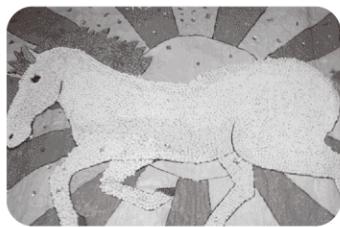


利用会員様への誕生日プレゼントも手作り教室での作品をお渡ししております。今年度は、「クロウ・花・小物を飾りつけたりースを作りましたが、来年度は何にしたらいいか思案しているところです。

- ・腰よりも 口につけたい 「万歩計」
- ・日帰りで 行つてみたいな 「天国に」
- ・改札を 通れずよく見りや 「診察券」
- ・老の恋 「惚れるも惚けるも同じ文字」
- ・延命は 不要と書いて 「医者通い」

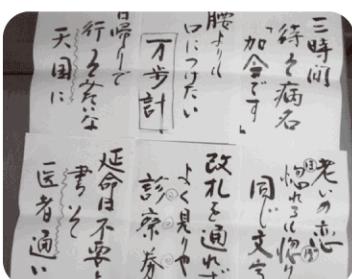
なるほどその通りと納得、顔がほころんだ川柳を少し紹介します。一笑いしてください。

テイサービスはひねす・まんのうでは「午とし」のはり絵の作品に取り組み利用者さんが何ヵ月もかかって、テーブルを囲み、おしゃべり、歌を歌つたり大勢の人の力が集まり大作が出来上がりました。(一〇八c m) 畳み一畳の大きさです。



まごころケア
はぴねす・まんのう

暖かい四国地方で雪に慣れない香川県。二月八日、二月一四日と二回道路積雪（五〇cm）。運転の未熟さも加わり営業できませんでした。東北地方の人の大変さを思い知らざれど。



まごころケア 塩美

まごころケア 塩釜の節分祭

介護員 大畠直晴

栄養バランスのよい手作り昼食、とても美味しいと完食です。口腔ケア、ハミガキ、うがい、手洗い、消毒で風邪知らずで寒い冬を乗り切れる自負しています。二月一六日ソチオリンピックで宮城県出身のフィギュアスケート羽生選手の金メダル獲得、被害地に大きな勇気を与えました。前進あるのみ頑張りましょう。

まごころケア 塩釜の節分祭

まごころの節分祭のお話をします。

今年の豆撒きは二月一日から始まりました。日毎にご利用者が替るので全員参加を目標に三日間に渡つて行いました。

前日までスタッフが手造りで鬼の面や金棒、そして棒を造りました。ご利用者が撒く豆も予め小分けにしておくなど準備は万端です。楽しい豆撒きを演出しようとスタッフは苦心

惨憺でした。　当日豆を撒く人は、袴を着て待機し鬼の出番を待ち、出て来た鬼は、赤シャツ、黄色のパンツ姿で金棒を持ちました。登場と共に豆撒きが始まると皆さんは持っていた落花生を鬼めがけて投げつけました。鬼は逃げまくります。

「鬼の心撒く人知らず」で痛くないうようにとの鬼の願いもなんのその皆さん思いの丈を込めて投げておりました。まごころでは、「鬼は外」とは言わず「福は内」と撒きますが、鬼とておめおめとぶつけられればかりはおられません。

逃げようとしますが声が追いかけ来てままならずついに鬼の退散となります。今年は、まごころには「鬼」はおらず「福」のみの居城となりました。終わりに投げた落花生を皆で食べ合い、この一年の招福を祈りました。これで今年の豆撒きは終了となりました。

皆さんもそれぞれのご家庭で豆撒きをなさつたと思いますが、最近の豆撒きは昔と比べて様変りとなりましたね。昔は一升杓に煎った青ばた豆を入れ鶯把みで大声を張り上げ神妙に撒いたものです。

室内はおろか外にも撒いて時には隣家の声も聞こえて来たのです。時代は変り青ばた豆は落花生となり一升杓のある家庭も少なくなりました。どちらが良いとか悪いとかの話ではありませんが昔の豆撒きを知る世代にとつては、随分変わったとの感概が沸いて来ます。節分の次の日は立春です。まごころでは春を持ち切

れず「春よ来い」や「早春賦」を何度も何度も歌いました。ホントの春よ早く来いと願わずにはいられません。

まごころケア旭川

春よ来い 早く来い

事務局 武田明子

この原稿が活字になる頃は日本中
が春の光に満ちているのでしょうか。
か。今は冬真っ盛り。大雪の日はヘルパーさん達も車が埋まつて身動き
ができないくなつたり、マイナス二〇度の日は道路が滑つてノロノロ運
転。これを見越して早く家を出ても無駄に時間が過ぎていくもどかしさ。
まだしばらく戦いが続きそうで

年交流会を事務所で開催しました。何人か参加できない人もいたのですが、ケア終了後に駆けつける人、おしゃべりをしてお弁当を食べた後にケアに走り出す人等忙しさの中にも笑い声にあふれた交流会でした。ケアを卒業した方も参加してくださいました。今年も皆で力を合わせて頑張ろうと誓いを新たにしたところです。

旭川センターでは昨年、要支援の利用者数が要介護者数を大きく上回りました。しかし、介護時間や内容に不安があり、有償のケアを付加する方が増えています。福祉事業の中でもごころの存在意義が大きくなっているように思います。

研修を終えて 「私の考える自立支援」

まごころケニア高松

私が介護について考へる事は、介護に必要な人にその人らしい生き方、生活に自立を促す様に援助する事だと思います。

川西峰子

「その人らしさ」



私が介護に興味を持ったのは、自身の祖母の認知症がきっかけでした。何の知識もなく分からぬ事ばかりで、祖母の症状もどんどん悪くなり、亡くなりました。

たりした中でアセスメントの大切をすごく感じました。その人がどのよう人生を送ってきたのか?どんな事が好きなのか?生活習慣は?趣味は?人それぞれ全く違います。やはり生活していく中で、生きがいを大切にしてもらいたいです。

自分らしく楽しみながら笑顔で生活してもらえるように、安全などを第一に考え、できる事を一つずつ見つけて生活の中に取り入れてあげられる介護員になりたい。

サービスを提供する中で、その人らしさを一番に考え、笑顔で生活ができる、自立を手助けできる様に心がけていきたいと思います。

私はグループホームでの就職を希望しています。今まで数か所ですが見た事があります。どの施設でも下向いて、TVを見て座っている方が多かつた。

考え方、服を着せるのを援助したりして、その人によって、精神面で満足でき、人間の尊厳を認め、生活の質が高くなる様に援助する事が必要だと思います。

その人によつて今まで生きてきた生活習慣や、日常生活があるので、個々を尊重しながら援助する事、あと見守りも必要だと思います。出来ない事を自分で言えない人を尊重しながら、自立できるように援助した
いです。

お年寄りに対しても、障がい者の人に対しても、私達がするべき事は「自立支援」であつて全てを手助けする事ではない事。自分でできる事は、どんなに時間がかかるつてもそれを見守り、できない所だけ手伝う。全てしてあげる事が優しさではなく、できる事を増やしてあげる事を一番に考えていかねばならないとい

する事だと思っていました。
でも、今回講義を受けて今までの
考えが間違っている事に気付かされ
ました。

まご こ ろ

孫子老だより

健康管理はヨーモアと笑いで

春はもうすぐ

みなさまお元気でしようか、春はもうすぐそこまで来ています。暑さ寒さも彼岸まで、男木島の水仙郷が記事になる頃を過ぎるとあつという間に桜の開花が気になります。花の季節の到来です。元気を出して春待ちしましよう。という私も50歳を目前にして少々体も頭もガタがきているように思うこの頃です。まず床に落ちた物を拾い上げる時に「ヨイショ・ドッコラショ」と掛け声なしでは動かない体になってしまいました。数字も四ヶタまでしか覚えられません、自分の携帯電話の番号などはもつての他です。しかし妻に貸したお金は10ヶタでも覚えられます、人の頭の中は、良く出来ているものです。

そこで一句

「ソチ五輪、選手の名前は浮かんでも、競技の名前が出てこない」バイアスロン・スケルトン・リュージュ・パラレルと聞いてどんな競技かすぐ浮かぶ人は少ないでしょう。浅田真央ちゃんのスケートは安心して見ることができましたが、スノーボ

ードという洗濯板に乗って空中を舞い踊っている子が息子だとしたら卒倒します。

春休みで大学生の長男が帰省した

途端、我が家家のエンゲル係数が跳ね上がり、暖房用の灯油が一気に無くなりました。全くのドライ息子です。

彼女もいません。本人は、ゆとり世代の申し子だと言いますが、単にモテないだけのようと思われます。唯

一貫つたチョコレートのお返しの事で聞いてきたので、お父さんの時代はマシュマロだよと言うとそれは何だと聞き返してきました。今は昔です。今春 中学生になる次男のためにベルマークを切っていたら、もういらぬとのことでした。これからベルマークを見る度に切りたい衝動を抑えることができるのか不安です。子供の成長を感じる度に父親の

存在が薄くなっていると感じるのは杞憂でしょうか？

知人によると

それは子離れ親離れの過程だよ、良いことだよ。これからは嫁さんの方を向いて今まで以上に会話して大事にしてあげることが大切だよと三流評論家のようなことを申しておりますが、申年の家内は声掛けする以前に山へ川へ猿のように動き廻りましたが、申年の家内は声掛けする間もありません、干支は体を表すとはよく言つたものです。あれほど活動的な割に家中は片付いていません。但し これはあくまで個人的な感想です。口に出したらそれこそ大勢の仲間の猿に囲まれて家に居られなくなるでしょう。ますます夫の立場は弱く嫁の立場は強くなるのを感じる今日この頃です。

『おすすめ だれでも出来る健康法しかもダイエット効果ありおまけに安くて安全』が女性の間で流行中

体にやさしく

しかもダイエットにも効果的な健康法をご紹介します。長続きしない激しい運動とか、高価なサプリメン

トなどは必要ありません、それはズバリ「白湯（さゆ）飲み」健康法です。一〇分ほど沸かした水道水をミネラルウォーターを四〇～五〇度まで冷まして起床時、三度の食事後、就寝前の五回を限度に一回、一〇分程度かけてゆっくりと飲むだけ、効果は、むくみが無くなつた結果は、むくみが無くなつた便祕が解消された、おしが減つた。便祕が解消された、おしつこの出が良くなつたなどの声が、実践した人から上がつてゐるそうです。白湯の効果で内蔵機能が活発になり血行促進と体内浄化作用で瘦せる体つくりに効果があるようです。また簡単な有酸素運動（ウォーキング・体操など）と入浴を合わせることにより更に基礎代謝をあげて効果をアップさせることも可能とのことです。飲み始めは若干抵抗がありますが飲み続けていくと白湯が甘く感じてきます。注意点は飲み過ぎない事と冷まし過ぎない事です。冷え症やむくみ・便秘でお悩みの方に効果があるといいですね。

これから結婚するかもしれない人と長年夫婦の大先輩にぜひ読んでもらいたい感動する詩のご紹介です。あるときラジオから流れ聞きたった詩をご紹介します。詩人の吉野弘が姪の結婚式に出席できず、代わりに書かれた詩だそうです

祝婚歌

吉野 弘



正しくありたいとかいう無理な緊張には
色目を使わず
ゆつたり ゆたかに
光を浴びているほうがいい
健康で 風に吹かれながら
生きていることのなつかしさに
ふと 胸が熱くなる
そんな日があつてもいい

り2種類あるのはご存知ですか？酒粕から作るタイプと米麹を原料にする物です。酒粕と砂糖をお湯で溶いたものと米麹を糖化させたものの違いです。おすすめは米麹のタイプです、自然な甘さが好まれているよう

です。

どんな効果があるのでしよう？

体調の回復に効果

甘酒の主成分であるブドウ糖とアミノ酸は体調回復効果と治癒力を高める作用があるようです

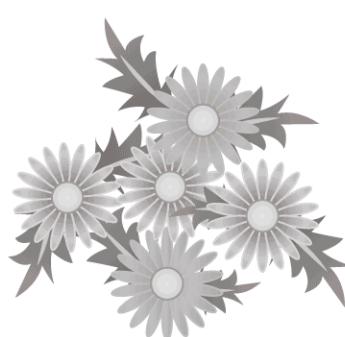
詩集『風が吹くと』一九七七年

まごから小つさい ニユースです。

『甘酒』が若い女性の間で見直され
ブームに！

完璧をめざさないほうがいい
完璧なんて不自然なことだと
うそぶいているほうがいい
二人のうちどちらかが
ふざけているほうがいい
互いに非難することがあつても
ずつこけているほうがいい
うかあとで

疑わしくなるほうがいい
正しいことを言うときは
少しひかえめにするほうがいい
正しいことを言うときは
相手を傷つけやすいものだと
気付いているほうがいい
立派でありたいとか



便秘の解消効果あり。

麹の食物纖維とオリゴ糖は腸内環境を整え働きをよくする効果があります。この働きで便秘などの予防に役立つそうです。

甘酒の意外な効用が見なされ流行っているようです。

孫から川柳

(長岡市介護川柳から)

- ・言葉より 握り返した 感謝の手
- ・車椅子 明日は我が身と 支え合い
- ・ありがとう 言葉代わりの 義母の手話
- ・優しさに 動かぬ手足 そつと伸び
- ・父母かいご つかれたつまのかたをもむ
- ・照ながら 靴を履かせた 初介護
- ・真夜中の 母子問答 泣き笑い
- ・風呂敷に 入らないほど 嫁の恩
- ・大笑い セーので立つて おなら出る

(白十字 (株) サルバ川柳から)

- ・あやとりの 母の手先を 褒めてやり
- ・あの父が 無邪気な笑顔 手を握る
- ・マッサージ 私の手まで 温くなり
- ・父の手へ 自己紹介を 今日もする
- ・毎日が 母の日になる 介護中
- ・ディに行く ばあちゃんの服ちよい派手目
- ・母忘れ 父が二度目の プロポーズ
- ・孫が来た 杖忘れ 歩き出し

(全国有料老人ホーム協会) シルバー川柳から)

- ・先寝るぞ 安らかにね と返す妻
- ・欲しかった 自由と時間 持て余す
- ・お迎えは 何時でも良いが 今日は嫌

- ・お迎へと 言うなよ ケアの送迎車
- ・金貯めて 使う頃には 寝たつきり
- ・欲しいもの 今じや 優しさだけになり
- ・骨が減り 知人も減るが 口減らず
- ・症状を 言えば言うほど 薬増え
- ・本性が 出ると言うから ポケられぬ
- ・ひ孫の名 読めない 書けない 聞き取れない
- ・耳遠く オレオレ詐欺も 困り果て
- ・子は巣立ち 夫は旅立ち 今青春
- ・検査あと 妻のやさしさ 気にかかり
- ・白内障 術後びっくり シミとシワ
- ・期限切れ 犬にやらず オレに出す
- ・暑いので リモコン入れるとテレビつく

まごから後記

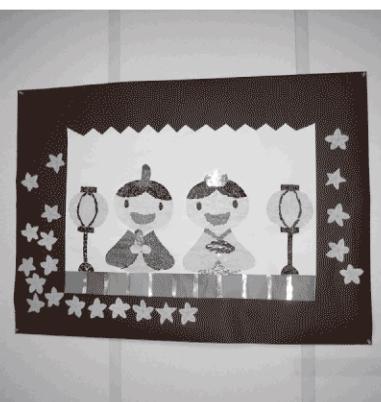
食べること 出すこと 動くこと
考えること 見ること すべて大事な
ことです。母親を見ているとそれにも
まして「話すこと」が大事だなあとつ
くづく思うようになりました。なんでも
いいから話しかけ 会話が、かみ合
わざとも返事を返すこと なにげない
ことですが相手が元気になるような気
がします。一日中会話のない生活は体
に悪いように思います。



保育園児と交流しました（まごころケア国分寺）



デイサービスの利用者さんが鬼になってくれて
豆まきをしました（まごころケア三豊）



デイサービス利用者さん作「桃の節句」
(まごころケア屋島やすらぎより)

<p>介護保険業務の 様々なご要望にお答えします</p> <p>介護保険トータルシステム「Rely II」</p> <p>株式会社 アール・シー・エス</p> <p>高松市林町 2217 番地 15 香川産業頭脳化センター TEL:(087)869-8811 FAX:(087)869-8822</p>	<p>はじめまして まいとうんメール便 です</p> <p>0120-800-263 南タウンネット</p> <p>高松メールセンターからのご案内</p> <p>メール便… ハガキ 封書 カタログ など</p> <p>激安価格で 配達します</p> <p>お問い合わせは 四国メールネットワーク協同組合 (有)タウンネット 高松メールセンター 高松市朝日町4丁目10番60号 TEL:087-813-0426 FAX:087-813-0436 E-mail takamatsu@carol.ocn.ne.jp http://www.shikoku-mp.com/</p>	<p>www.sanuki-taberu.net</p> <p>ねべつるを 食べる 食岐 讀 かわい うまいもん おがわの「うまいもん」を直送します こだわりぬいた初の味を</p> <p>www.sanuki-taberu.net</p> <p>株式会社 ウエイ企画 〒760-0062香川県高松市塩上町7-2 TEL:087-837-1159 FAX:087-897-3007 コーポレートサイト http://www.network-way.com</p>
<p>あいおいニッセイ同和損保代理店</p>	<p>カウネット(kaunet)代理店</p>	<p>総合印刷・イベント事業・マニュアル制作 デジタルコンテンツ企画制作</p>
<p>株フリーエージェント</p> <p>八田 和忠</p> <p>*損保・生保・社会保険労務士* 扱っています。</p> <p>高松市伏石町 2028-2 TEL 087-816-8123 FAX 087-815-1171</p>	<p>(有)田所商店</p> <p>OA 機器・スチール製品・紙文房具等 ☆少量から承ります。</p>	<p>株式会社 高松 東京</p> <p>成光社</p> <p>〒760-0065 高松市朝日町5-14-2 TEL:087-823-0222 FAX:087-823-0211 www.seiko-sha.co.jp</p>
<p>おひとりさまの 身元保証</p> <p>オーカスタイル 家族代わりのサポート</p> <p>老人ホーム入居保証人 入院時の保証人 財産管理 緊急駆けつけ 葬儀納骨</p> <p>0120-165-018</p> <p>司法書士の全国ネットワークがパックアップ</p> <p>一般社団法人 全国シルバーライフ保証協会</p> <p>〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 4-7-1RF-2 ロックビル 6F TEL:03-5357-1263 FAX:03-5357-1264 URL:http://sl-g.jp/</p>	<p>香川銀行は平成25年2月1日、創立70周年を迎えます。</p> <p>70 ANNIVERSARY 地域とともにこれからも。</p> <p>香川銀行 トモニホールディングス</p>	<p>消防設備士の店</p> <p>四国防災設備 有限会社</p> <p>消防設備保守点検</p> <p>〒761-0612 香川県木田郡三木町氷上1833-6番地 TEL(087)898-3913 FAX(087)898-8801</p>
<p>ご利用ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● E-mail (電子メール) ● magokoro@hyper.ocn.ne.jp ● URL (ホームページ) ● http://www.jp-care.gr.jp 	<p>編集後記</p> <p>東日本大震災から丸3年が過ぎた。今回「特集」という形で各センターに原稿をお願いした。熱い思いが文脈から伝わってくる。これで区切ってしまうのかという叱りも受けたが、何も終わっていない。これからも色々な角度から互いに必要な事が言え、出来る事を続けられる関係を築いて行く必要がある事を感じた。</p>	<p>四国中央医療福祉総合学院</p> <p>愛媛県四国中央市中之町1684-10 TEL(0896)24-1000 FAX(0896)24-1007</p> <ul style="list-style-type: none"> ●理学療法学科 (3年制) ●作業療法学科 (3年制) ●言語聴覚学科 (3年制) ●看護学科 (3年制) ●介護福祉学科 (2年制) ●介護福祉士養成科 (通信: 6ヶ月) ●社会福祉学科 (通信: 1年8ヶ月) ●精神保健福祉学科 (通信: 9ヶ月 / 1年8ヶ月) <p>国試対策講座・介護技術講習会受付中!!</p> <p>詳しくは http://www.rwf.ac.jp をご覧ください。</p>

全国まごころケアネット
特定非営利活動法人 日本ケアシステム協会
まごころケアサービスセンター

センターの名称	住 所	Eメール	TEL	FAX
本 部	〒761-8052 香川県高松市松並町802番地1	magokoro@hyper.ocn.ne.jp	087-815-0771	087-815-0773
まごころケア旭川	〒070-0037 北海道旭川市7条通8丁目セントラル7条ビル202号室	magokolo@tmt.ne.jp	0166-26-8639	0166-74-3172
まごころケア塩釜	〒985-0043 宮城県塩釜市袖野田町39-2	jmss@cocoa.ocn.ne.jp	022-362-2030	022-362-3303
まごころケア仙台 はなまる広場	〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷3丁目4-11	finamo_1_s@yahoo.co.jp	022-253-2627	022-253-2627
まごころケアサービス 福島センター	〒960-2262 福島県福島市在庭坂宇南林60-2	magokoro@safins.ne.jp	024-573-7539	024-591-5441
まごころケアサービス しみずセンター	〒960-8253 福島県福島市泉字清水内3		024-557-3380	024-557-3380
まごころケアサービス 二本松センター	〒964-0903 福島県二本松市根崎1-9	kuwabara.masaaki@ivory.plala.or.jp	0243-22-0112	0243-22-0112
まごころケア国見	〒969-1761 福島県伊達郡国見町大字藤田字南54-2	magokoro923@yahoo.co.jp	024-585-5923	024-585-5924
まごころケア千葉	〒262-0033 千葉県千葉市花見川区幕張本郷1-23-15 グランドウール第2 107号		043-274-9711	043-274-9718
まごころケアひまわり	〒262-0033 千葉県千葉市花見川区幕張本郷1丁目21-21		043-275-1872	043-275-1872
まごころケア横芝	〒289-1738 千葉県山武郡横芝光町鳥喰上2283		0479-82-1762	0479-82-1835
まごころケア桑員	〒511-0233 三重県員弁郡東員町城山3-7-8		0594-76-8734	0594-76-8734
まごころケア神戸 なんきんまめ	〒651-2311 兵庫県神戸市西区神出町東1188-348	nankinmame@gol.com	078-965-3424	078-965-3428
まごころケア加古川	〒675-0062 兵庫県加古川市加古川町美乃利409-28	tera1954-masa@beige.plala.or.jp	0794-24-9150	0794-24-9150
まごころサービス 岡山センター	〒703-8232 岡山県岡山市関19番地1	magokoronowa@mx4.et.tiki.ne.jp	086-278-2926	086-278-2966
まごころサービス 倉敷センター	〒706-0001 岡山県玉野市田井3-12-18	rappyon@h9.dion.ne.jp	0863-31-6640	0863-31-5110
まごころケア高松	〒761-8052 香川県高松市松並町802番地1	magokoro@hyper.ocn.ne.jp	087-865-8001	087-865-8039
まごころケア国分寺	〒769-0102 香川県高松市国分寺町国分1284-1	ajisai@eagle.ocn.ne.jp	087-874-6625	087-874-6685
まごころケアにこにこ三豊	〒767-0001 香川県三豊市高瀬町上高瀬1883-1	nikoniko-mitoyo@shirt.ocn.ne.jp	0875-73-6750	0875-73-6751
まごころケア丸亀	〒765-0032 香川県善通寺市原田町1317-7	tyusan.n-377-p4376-o@wing.ocn.ne.jp	0877-64-0278	0877-64-0279
まごころケア屋島やすらぎ	〒761-0111 香川県高松市屋島東町1414	mailka1584yasuragi@swan.ocn.ne.jp	087-843-9590	087-841-3853
まごころケアはぴねす・ まんのう	〒766-0021 香川県仲多度郡まんのう町大字四條615-4		0877-75-4322	0877-75-4343
まごころケアサービス 大川センター	〒761-0904 香川県さぬき市大川町田面1198	okawa@samariya.or.jp	0879-43-3191	0879-23-2712
まごころサービス 徳島センター	〒770-0923 徳島県徳島市大道3丁目22-1	magokoro@coral.plala.jp	088-624-6578	088-624-6585
まごころケア ぽっかぽか川之江	〒799-0101 愛媛県四国中央市川之江町1660-1	tani280610@yahoo.co.jp	0896-56-2623	0896-56-2623

「日本ケアシステム協会」会報
平成26年3月20日 発行No.127

発 行 所 〒761-8052 高松市松並町802番地1
TEL 087-815-0771 **FAX** 087-815-0773
編集発行人 兼間 道子
郵 便 振 替 口座番号 01610-0-92689
印 刷 所 (株)成光社