

三友会だより

第12号

平成27年10月21日発行

宮崎市神宮西1-49-1

TEL: (0985)32-2234

<http://www.sanyu-kai.jp/>

発行者 石川 智信

60代の世界へようこそ

石川 智信

10月1日、妻が還暦を迎えた。一昨年、先に大台に乗っていた私との距離が、再びぐっと近づいた。同じ2年と8か月の年の差であるが、50代と60代とでは響きが違う。今、同じ60代の仲間になり、親愛の情を示そうとするが、本人は不満気である。自分はまだまだ若いと思っている。確かに白髪や肌のしみが目立ってきた私に比べて、妻は若く見える。52歳の時に倒れてから、再び診療に戻れる日まで時を止めているかのようである。

しかし周りの風景は確実に変わっている。倒れた時にまだ医学生だった娘も息子も、それぞれ医師としての活動を開始している。そして娘は結婚して、男の子を産んだ。その孫 悠晴（ゆうせい）も這い這いを始めて活動範囲を急速に拡げており、油断できなくなってきた。12月には1歳の誕生日を迎える。三友会も、いしかわ内科と祇園デイサービスに健幸くらぶ万智が加わり、一診療所としては異例の80人近いスタッフが働いている。

一方で妻は、現役時代に封じていた趣味の世界に没頭している。毎月3回ほど上京し、昼間デッサンを、夜は油絵を習っている。歌や日本舞踊も続けているが、絵を描くことが最も楽しいという。そして体力をつけるために毎日2時間近く歩いている。私が朝6時に目を覚ますと、すでに散歩に出かけていない。朝餉の支度が終わるころ戻ってくる。毎朝散歩コースで出会う人たちがいるらしく、その際の会話をたどたどしいが楽しそうに話して聞かせる。しかしながら、なかなか言葉が出ないことも多く、空中に字を書いて見せるが読みこなせない。紙に書いてもらって、ようやく理解できることが多い。しかし朝の忙しい時間帯に言語訓練まがいの言葉のやり取りはストレスになることもある。もっとゆっくり向き合いたいが、なかなかままならない。

一昔前なら60歳は老人と言われたが、今は65歳以上で初めて高齢者の仲間入りと定義されている。しかし国は年金の負担を減らすために、70歳まで働くことを進めようとしている。これでは、何歳で人生の最終幕の演技方を考えるべきか、ますますわからなくなってしまう。生涯現役を貫いて死ぬのがいいのか、ある年代ですっぱりと新しい生き方に転じるのがいいのか、答えを出すのは難しい。ただ欧米人の多くは積極的にリタイア後の第2の人生を楽しく生きる

と聞く。一方日本人の多くは、その切り替えをするのが苦手である。私もその典型例である。残された人生を考える時、妻のような生き方をするのは無理でも、せめて死ぬまで続く妻のリハビリに、もっと余裕をもって寄り添いたいと願う。

妻の60代の世界に何が見えてくるのか、期待と心配とが心で交錯する。しかし這い回る孫と左手一本で器用に遊ぶ妻の姿を見ていると、期待のほうが膨らんでしまう。



「県庁見学ツアー」

ボランティアガイド 矢野志郎

私は、2年前から県庁本館の見学ツアーのボランティアガイドの仕事をしている。メンバーは25名。第1日曜日(楠並木市開催日)と毎週水曜日の10時から無料で行っている。窓口は、県庁観光推進課及び文化本舗。ホームページも開設していて、検索は「宮崎県庁見学ツアー」。東国原知事の頃はお客様が年間40万人訪れて盛況だったそうだ。ゴールデンウィーク期間中はピーク時で1日5000人もの見学者が訪れたらしい。最近はパスポート申請のお客様が主で寂しい限りだ。それでも、県外のお客様がホームページをご覧になって見学に来られるとうれしい。たまに外国のお客様がカップルで来られる(香港、台湾など)。団体客も増えてきている。生涯教育の一環としてシニアの方も来られる。楠並木市の日是人出が多いので、チラシを配り声を掛け、見学を勧めている。ボランティアガイドを知らない人が多くてPR不足を痛感している。

県庁本館は昭和7年に建設され、九州では唯一戦前から残る公舎で全国でも4番目に古い。幸いにも戦災に遭わなかったのだ。ちなみに1番古いのは大阪府庁(大正15年建設)、2番目が神奈川県庁(昭和3年)、3番目が愛媛県庁(昭和4年)である。建築様式はネオゴシック様式、設計者は兵庫出身の置塩章(おしおあきら)氏で、大林組が建設。建築費は当時のお金で72万円、現在のお金では50億円以上とみなされている。外観は西洋の教会や城郭を思わせ、重厚かつ荘厳な趣きがあり、県の文化遺産に指定されている。半地下部分の壁と正面の車寄せ部分には、国会議事堂にも使われているみかげ石が使用されていて、議員石とも呼ばれている。

県庁本館入口にはシンボルキャラクターの「みやざき犬」のパネルが出迎えている。ダンス選手権で2連覇し殿堂入りをしている。見所は、養殖日本一生産を誇るちょうざめの稚魚の展示(水槽で泳いでいる)があり、1階から2階への階段手摺には五ヶ瀬町で採石された大理石を使用し、ハチノスサンゴ、ウミユリなどの化石が見られる。踊り場の壁には、県の花はまゆうの絵画が掲げられている。ステンドグラスの丸窓も、2階から3階に通ずる窓に設置されている。

南西の庭には、鹿児島県より独立して再配置県に貢献された川越進翁の胸像がある。前庭正面には、景観重要樹木に指定された県木のフェニックスが南国宮崎の象徴として不死鳥の如く存在している。

百聞一見に如かずで、是非一度県庁見学をしてみてもは如何でしょうか。



(矢野さんは当院デイケア開催の短歌会にボランティアで参加いただいています)

彩り良く野菜を食べて生活習慣病予防

野菜は
1日
350g

近年、さらに増加傾向にあるのが、高血圧・糖尿病などの生活習慣病です。その生活習慣病の予防には、まず、食生活の見直しが第一歩。生活習慣病を予防するうえで、野菜が果たす大切な役割を知り、食生活の中で、野菜を効率的にとる習慣を身に付けましょう。

不足しがちな、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの「栄養素」が豊富。

野菜には、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維など、体調を整え、生活習慣病を予防する「栄養素」が豊富に含まれています。また、野菜は脂肪分をほとんど含まず「低エネルギー」なので、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。

野菜の彩りに含まれた「機能性成分」で健康長寿。

野菜には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素および食物繊維とは異なる「機能性成分（フィトケミカル）」が多く含まれています。機能性成分は、主に野菜や果物に含まれる色素・辛味・香りの成分。強い抗酸化作用などが、生活習慣病の予防につながり、QOL（生活の質）を高め、健康長寿に貢献する大きな可能性をもっています。

野菜を1日350gとるために、毎日心がけておきたいこと。

野菜350gの目安をつかみましょう。



1皿70gを目安に×5皿分の350gの摂取を目指しましょう。

緑黄色野菜を中心に、彩りを意識して、いろいろな野菜の組み合わせで食べれば、結果的にバランスよく栄養素や機能性成分をとることができます。

無理せずに、少しずつ食べる量を増やしましょう。

1 色の濃い緑黄色野菜から選ぶ。

色の濃い野菜は、抗酸化作用が強く、さらに濃い色なら食欲も高まります。

2 簡単に食べられる野菜を常備。

レタス、きゅうり、プチトマトなど、簡単に食べられる野菜を常備しておけば、食事の時、その野菜と一緒に食べる機会が増えます。



3 簡単野菜スープでしっかり朝食。

にんじん、だいこん、じゃがいも、たまねぎなどを、ざく切りにした簡単スープも便利です。前夜に切っておけば、あわただしい朝の手間も省けます。

4 和食をメニューの中心に。

和食は、もともと一汁三菜の栄養バランスのとれた食事です。和食をメニューの中心にして、野菜の豊富な副菜を忘れず、ときには副菜をもう1品プラスしましょう。

「野菜を忘れていないかな？」を、いつも意識して、彩り良く野菜を食べる習慣を、身に付けましょう。

<100歳おめでとございます>

中武シン様 大正4年9月25日生まれ

中武シン様が100歳を迎えるにあたり、当デイサービスでお祝いを行いました。職員による『のさん節』『ひょっこ踊り』の披露に、利用者様による『荒城の月』の演舞など、たくさんの方々にお祝いを頂きました。

職員と利用者様とで手作りしたケーキと花束、そして人生史、デイサービスでの写真をまとめたアルバムを贈呈させて頂きました。

これからも素敵な笑顔で私達職員を元気にしてください。



今回、100歳を迎えるにあたり、娘 竹井キヨ子様よりお言葉を頂戴しましたのでご紹介させて頂きます。

生誕100年を迎えた母

大正4年9月25日に、四男三女の5人目の子供として生を受けました。山深い一軒家で、家の前に立つと見渡す限り山又山。空の青さと山の景色だけの視界で育った母。小さい時から恵まれた大自然と兄妹達が遊び相手。自給自足の当時の生活では、家の手伝いが主な時間だった事だろう。

獣道を踏み固め、走り回る行動こそ現在の元気な体力を造り上げた原点では…と想像しています。

尋常小学校(?)、高等科(?)6年間の学校生活を終えた後、宮崎市内の洋服店(和装店?)に女中(子守?)奉公。16歳で父のもとに嫁ぎ18歳で第一子を儲け、5人の子供と舅、姑に従事し、村役場員の父と兼業農家の生活を続ける。

その後、年代も変わり、地元でダム建設の話が持ち上がったため、立ち退きを止むなく、その結果現在の神宮の地に居を求める事になる。

環境の違いこそあれ、その時の状況に順応できる性格は芯の強さにも匹敵するのもかも…。

便利な現代に生活する私からは到底、その苦労は計り知る事はできないけど、100年という自分史を作れた事は心身の丈夫さを備えた環境だと感謝しています。

※追：中武シンの生まれ故郷(現 西都市東米良町的場石仁田)

神宮西運動会



一般走（独走で1位？）



実は最後にゴールしましたが、笑顔・笑顔！



パン食い競争に参加（狙ってますよ～。）



院長 奮闘中！



万佐子先生 楽しそうですね！

平成27年10月12日（日）神宮西地区の運動会が行われました。
当法人は、地域活動の一環として毎年参加させていただいています。毎年、楽しいひと時を過ごすのですが、本年は万佐子先生が一般走とパン食い競争に出場しました。もちろん院長が横で見守りながらだったのですが、一生懸命にそしてとても楽しそうに参加されていました。こんなお二人の姿をみると、私達職員も元気がでます。
またこれからも勇気と元気を私たちに与えてくださいね
「アラウンド60（60歳代）コンピ」!! よろしくお願ひします。

職員一同（文責 甲斐）

「癒しのバニラ」

いしかわ内科 医師 川越 誠志

皆さん、「バニラ」と言ったら何を想像しますか。「アイスクリーム」ですか、「エンシュアリキッド」ですか？ 実は、「バニラ」というのは、我が家に昨年の11月からいる犬の名前です。平成26年10月7日生まれの「白いチワワ」です。

我が家は、16歳の長女を筆頭に14歳の長男、10歳の次男、8歳の次女と子供が4人いまして、現代的には6人の「大家族」です。その中に犬が一匹加わると、「大変だぁー」という思いはありましたので、子供たちの要望を以前から聞いてはいましたが、「却下」していました。ところが、自分自身も仕事で疲れる毎日の中、上二人の子供は「思春期」に突入中の状況。妻と一番下の女の子から、「ペット屋さんでかわいい犬がいた。」と言われ、強制的に私も連行されました。そこにいたのは生まれて間もない「白い雄のチワワ」でした。悩むこともなく、家族の一員となりました。「名前をどうしようか」となり、昭和の私は、「シロ」、「ポチ」などしか浮かばず、もちろん「却下」。長女が、「体が白いからバニラにしよう」という一言で「バニラ」という名前になりました。

ものの本を読みますと「チワワ」は「メキシコ原産」なのだそうです。偶然ですが、「バニラアイスクリーム」などの「バニラ」も「メキシコ原産の植物」だそうです。我が家の「バニラ」は私が大学時代を過ごした「佐賀県」生まれです。偶然とはすごいものです。

今では、「トイレ」の「教育」も上手いき、誰かが帰ってくると、玄関まで一生懸命、尻尾を振って出迎えてくれます。子供たちもそうですが、家族みんなが、「バニラ」に「癒される」毎日です。

「ペット」の人生（犬生？）も、幸せかどうかはわかりませんが、「バニラ」は「川越家」の一員として毎日にぎやかに生活しています。

「ペットを飼う」ことには、しっかりとした「責任感」が必要ですが、居るだけで毎日が「明るく」、「和む」、「違った世界」があるかもしれません。

皆さん、ペットを飼ってみませんか！！



新人紹介

9月から厨房で働くことになりました野尻正子です。

施設の調理は初めてで緊張していますが、皆様に教えて頂き

ながら、美味しいと言って頂ける料理を提供出来るように、一生懸命勤めたいと思いますので、宜しくお願い致します。



【最後に】

早いものでもう秋の気配を感じる季節となりました。この時期は、毎年プロ野球の日本シリーズが行われるのですが、私が応援していた「広島カープ」は残念ながら4位に終わってしまいました。来年こそは、ぜひ優勝をしてほしいものです。また、野球の話題としては、2020年東京オリンピックで正式種目になる可能性があり、先日宮崎県が野球等の競技開催地として意欲をみせているとの報道がありました。

「宮崎でオリンピック」というニュースを聞く日が来るかもしれません。（文責 甲斐）