



三友会だより

第 104 号 令和 5 年 10 月 20 日発行 宮崎市神宮西 1-49-1 TEL(0985)32-2234

<http://www.sanyu-kai.or.jp/> 発行者 石川 智信

夏の踊りは新たな夢へ

石川智信

「次の踊り手は、懸命なりハビリの結果ようやくこの舞台に立つことができた石川万佐子さんです」。紹介のアナウンスとともに舞台の幕が上がった。天井から吊り下げられた藤の花や背景に据えられた松の木が照明に照らされて、歌舞伎の舞台のような雰囲気醸し出していた。その中央に、可憐な髪飾りを挿し鮮やかな朱色に染められた振袖を着てたたずんでいた。少し小首を傾け左手で藤の花を肩に乗せ、にっこりとほほ笑みながら藤娘の踊りが始まった。

最初で最後の大舞台である。これまでも踊りの教室での小規模な発表会はあったが、市民文化ホールという大きな舞台での踊りは初めてである。時間も十数分と長く、半身麻痺の身体で踊り切れるのか、はらはらドキドキしながら見つめていた。しかし当初頑張りと言念じるばかりの気持ちから、その一生懸命さに私の心は突き動かされるようになった。右半身の自由を奪われ言葉を失って 16 年、妻は常に挑戦を続けてきた。その一つの集大成を今、目の前で見せてくれている。家族にとっては大きな感動であり、ここまで頑張ってくれてありがとうと心の中で呟いた。

もちろん健常人たちの踊りとは比べようがないレベルではある。しかし最後まで丁寧に、一つ一つの所作を確かめるように踊る姿は、私にとっては天女の舞であった。このまま身体の不自由さから解放され、言葉を自在に操るようになるのではと、舞い続ける姿の向こうに、初めて出会った頃の妻を夢想していた。

幕が下り始めるとしばし客席から万雷の拍手が鳴りやまなかった。私も手が痛くなるほど叩き続けた。会場の方たちも妻の懸命な踊りに、何がしかの思いを抱いていただいたのだろうと思う。それが少しでも皆さんの心を前に向けることができたとなれば、医者の仕事はできなくなった妻であるが、それ以上の役割を果たすことができ本人も嬉しかったと思う。

元来器用で頭の良かった妻は、以前は同時にいろいろな仕事をこなすことができていた。しかし倒れてからは一つのことを成し遂げようとする時、他のことが手につかなくなっている。これからはプロの画家を目指すと言っていたが、今回の踊りの練習中全く絵筆を手にはすることはなかった。一日中ビデオで師匠たちの踊りを見続け、難しい謡の内容を理解しようと歌詞の書かれた書に何度も赤線を引き、意味を問うてきた。おそらく失語症の身にはほとんど理解できない内容であったと思うが、何とか藤娘の踊りの意味を感得していったようである。

今回ようやく一つの区切りをつけ、しばし放心状態であった。しかし 68 歳の誕生日を前に新たな夢へと胎動し始めた。絵の個展を開くという夢である。これからは毎日アトリエにこもる日が続きそうである。私も妻の新たな夢と一緒に見てみたいと楽しみにしている。

通所リハビリテーション看護師 日高美佐子

今年 7 月にデイケア利用者様で 2 名の方が 100 歳を迎えられ、お祝いの会を催させて頂きました。優しい笑顔や上品な物腰のお二人から、職員一同、いつも元気を頂いております。今回ご家族様に 100 歳を迎えられたお二人への想いをしたためて頂きましたのでご紹介させていただきます。お二人に感謝・ご家族様に感謝・皆様に感謝。



「母は100歳」

利用者木村良子様 娘 ユミ様より

母の生まれた時、1923 年に関東大震災に見舞われ、母が中学校の頃 2・26 事件勃発、1939 年から 1945 年の第二次世界大戦など怒涛の時代を経て現在に至ります。私が思うにこの怒涛の時代を経た経験が今の母の精神の強さ、体の強さを作っていると考えます。例えば、精神で言えば家庭内でアクシデントが起きた時、落ち込む処が一層シャキッとします。体においては、腸内細菌の強さがとてつもないと感じます。過去にたまたま忘れてた消費期限を過ぎた物を、母はもったいないと食べましたが、私も一緒に食べたら大変な目に合いました。しかし母は全く異常無しみたいでその後のおやつも美味しそうに食べていました。その日全く何も食べられなかった私は思わず「大正時代の力恐ろしや～」と陰で呟きました。戦争を挟んで遠く横浜から嫁いできた母には学友も友人も無く、また食べる事に必死だった時代の専業主婦の母には仲間と呼べる人もいませんでした。しかし、ここ石川デイケアに通わせていただくようになり、同時代を生きてきたお仲間ができ、アットホーム的な環境を作って下さるスタッフの方々に出会い母はやっと自分の居場所をみつけたようです。毎回楽しそうに通わせていただいており、この石川デイケアという場に通う事が母の生きがいにもなっていると思います。またこの度はお忙しい中、心温まる 100 歳のお祝いを開いて下さり親子共々感激致しながら帰途につきました。改めてデイサービスの皆さん、スタッフの皆さんありがとうございます。そしてこれからも母をよろしく願いいたします。



～みんなで作った手作りケーキ～





「母の100歳に」

利用者濱田幸子様 息子 濱田正雄様より

今年7月31日に母が無事100歳を迎えました。母の世話をしてくださっている方々に厚く御礼申し上げます。長寿と聞けば奄美の泉重千代翁をまず思い出します。当時はそういう人もいたんだあの気持ちでしたが、昭和63年に私の父方の祖父が百歳に到達した時に百歳を身近に感じました。その年の秋には大宮高校創立100年の同窓会席上で同時に祝賀されるはずでしたが、昭和天皇の体調が悪いとのことで中止になり、逆に思い出しやすい年になりました。その当時、県内の百歳の方は50人足らずでした。今年百歳になる人は宮崎県内で1500名あまりだそうです。隔世の感がありますが、これは老人医療やリハビリ等の進歩にかかるところ大で、母はその恩恵を存分に受けた賜物と思います。大学にいる頃は、婦人科的観点から、骨粗鬆症で大腿骨頭骨折すると半数は寝たきりになり、1年でその半数がなくなる。加齢の寝たきりは極めて予後不良と認識していました。その意味からも、いしかわ内科のスタッフの方々のケアがなければ、到底辿り着けない高みのところにきた母を見て感謝の念に堪えません。

お世話になる直前に急性腎盂炎・脱水から潤和会記念病院のICUに入院し、長期療養後に車椅子で退院。石川先生との縁から、デイケア・訪問リハと管理して頂いて10年になります。ベッドから車椅子、トイレへの移動もかなり自由にできるようになりました。認知症は徐々に進行しています。僕の名前は？と聞くと、“まあちゃんでしょ、どうしたの？”と問い返され、判らないのは芝居かなと思いたい気にさせます。しかし逢う時の笑顔はいつも同じで、明るくて軽妙な言葉が返ることもあり、元気がもらえます。今日も喜びの気持ちを様々な表情でみせ、童謡を口ずさみ、最後に力強い握手を求める母の手の温もりを感じ、少しでも起坐位が長く保てるようにと思います。帰りには“車の運転気をつけて、仕事を一所懸命がんばりなさい”との声で見送られました。



お祝い膳も美味しくいただきました！



宮崎市民文化ホールで

石川万佐子

みやざきにほんぶよう だい かい なつ
宮崎日本舞踊 第47回「夏のおどり」を見に来て

いただき、ありがとうございました。

わたし
私は、ゆっくりゆっくりですが踊りや言語や絵を習
って来ました。

はじ ふいおんど ふじおめ おど
初めて藤音頭(藤娘より)を踊りました。

いま すこ じやう さい こうが あら
今、少しずつですが努力して来たことの効果が現
れて来ました。とても嬉しいです。

これから どうも おい おも こんご
これからも 努力して参りたいと思います。今後も、
よろしくお願ひ致します。



題：やさしい日々の思い出

2020年11月に外山神経内科医院へ寄贈



ゆり はな
この百合の花

まいねんろくがつ つゆ じき おく さ ゆり はな
毎年六月、梅雨の時期になると送られ来る百合の花
です。送り主は佐賀で何世代に渡って農業を営む松
の
野さんからのプレゼントです。

ゆり はな じやう じやんが おく わたし ゆり
百合の花言葉は「純粋」「無垢」です。私も百合
はな りん い おも
の花のように凛として生きていきたいと思ひます。

去り行く夏を楽しむ

祇園デイサービスセンター 中河真穂

三友会便りをご覧の皆様この夏をいかがお過ごしになられたでしょうか？祇園デイサービスセンターでは9月19日、20日に毎年恒例の『納涼祭』を開催させていただきました。

納涼祭開催にあたり会場設営に使用した、折り紙を使った提灯等を利用者様と一緒に作成し、前日まで準備に追われましたが、無事に開催にこぎつける事となりました。今回準備した出し物は、ヨーヨー釣り、輪投げ、かき氷の3つです。

ヨーヨー釣りは大人から子供まで楽しめるゲームで、1つ1つの大きさが微妙に違い、鮮やかな色や釣れたときの達成感等も得られ、手を動かせば1人でも楽しむことができ、そうでない方も介助があれば参加することができます。

輪投げは立った状態でも座った状態でもできるゲームで、腕の曲げ伸ばしにもなり、前傾姿勢等の重心移動のリハビリやバランスの運動にもなります。

祭りという言葉は、耳にするだけで大人から子供までワクワクしてしまうほど魅力的な言葉だと思います。普段生活している中で変化の少ない穏やかな毎日過ごす高齢者にとって、納涼祭みたいなイベントはちょっとした「非日常」です。ヨーヨーやかき氷を見るだけでも、童心に戻ってひとときを楽しめます。このような楽しみは、利用者様のQOLの向上にも効果的ではないでしょうか。

さて、日頃の感謝を込めて開催させていただいた納涼祭も大盛況に終わり、利用者様の笑顔も沢山いただきました。また来年も利用者様との楽しい時間が過ごせたらいいなあと思う2日間でした。



座って出来る肩甲骨周りのストレッチ

健幸くらぶ万智 池ノ上 真奈美

「肩甲骨」が硬いと肩こり・頭痛の原因になります。
今回は座ったままできるトレーニングをご紹介します。

☆「肩甲骨」とは？そのはたらきは？

- 腕の骨と胴を繋ぐ逆三角形の大きな骨
- 腕の上げ下げの動作に関係する
- 姿勢を保つために重要な場所



☆「肩甲骨」のトレーニング方法

- ①腕を真っ直に伸ばし交互に動かす
 - ②肘を曲げない・息を止めない
 - ③これを 10 回 1 セットとして 2～3 回行う
- *痛みのない範囲で行いましょう。

新人紹介

健幸くらぶ万智 健康運動指導士 宮原和子

はじめまして。健康運動指導士の宮原です。
利用者様の笑顔と生活の動作を維持できるように
一生懸命頑張ります！！介護の現場は初めてなので
ご指導のほどよろしくお願い致します。



祇園デイサービスセンター

非常勤清掃員 成田りえ

10月から清掃のお仕事をしております。皆様
が気持ちよく過ごせるよう頑張りたいと思いま
す。よろしくお願いします。