令和４年
10月
巻第16号

介護支援　ボランティア活動だより

発　行
公益社団法人　塩釜市
シルバー人材センター
塩釜市尾島町18－17
Tel　022－367－5940
発行責任者　小松　幸雄

コロナ禍でもボランティア活動を継続している施設を紹介しましょう！

七月の初旬にコロナウイルス BA5 型による感染が第７波に入ったと言われてから爆発的に感染者数が増え、８月の 20 日頃には１日の感染者数が全国で 26 万人を超えるピークを迎え、以降減少傾向が続いておりますが、11 月頃からインフルエンザの季節と供にコロナ感染者数がまた増加に転ずるのではないかと言う専門家もおります。塩釜市では高齢者の４回目のワクチン接種も終わり、今後はオミクロン株対応ワクチンの接種券を順次送付されるということです。

このような状況下にあって、介護支援ボランティア活動を継続している施設があります。以前に「介護支援ボランティア活動だより」巻第 11 号でも紹介しました「小規模多機能型居宅介護　松ぼっくり」です。７人のボランティア会員が１週間のローテーションを組んで、毎日１名の会員が午前 10 時から 12 時までの昼食の補助的なお手伝いです。

今回は毎週水曜日担当の跡部敬子さんから感想文の投稿を頂きましたので、活動状況を取材させて貰いました。吉田所長さんはじめ職員の皆さんのご協力ありがとうございました。

投稿

介護支援ボランティア活動会員　跡部　敬子

「松ぼっくり」にお邪魔するようになり３年近くになります。

フルタイムの仕事が終わり自由な時間が増え〝好きなことが沢山出来る〟とウキウキ出来たのはチョットの期間。その後は物足りなさを感じておりました。ちょうどその頃、「松ぼっくり」で調理のボランティアが足りないと知り、食事セットの手伝いなら出来るのではと、お邪魔することにしました。

日々変化する利用者さんへの対応で、スタッフの皆さんが忙しくしているのを見て、少しでもスタッフさんの負担が軽くなればと思っていました。

ところが今は、コロナ禍で外出の機会が少なくなっている中、お邪魔できるチャンスを頂いたことに感謝です。自分の気分で休める活動と違い、定期的な外出が出来る場所があり、ありがたいと思っています。

自分も、少しメリハリのある生活ができています。またスタッフの皆さんからのお心遣いにも感謝です。毎年頂くお花の鉢植えは〝**とっても嬉しい**〟です。自宅の玄関の鉢数が増え、翌年も咲いてくれています。

この先、自分も年を重ね要介護状態になったらお世話になるかもしれません。元気な時に、出来る範囲で、お手伝いできたらと思っています。お手伝いというよりは、自分自身の励みにもなっています。

自分が感染源にならないよう健康管理をしながら、これからも続けていきたいと思っております。

スタッフの皆さん、これからも宜しくお願い致します。

投稿

私のボランティア活動

介護支援ボランティア活動会員　鈴木　昭司

令和2年2月まで5年間程高齢者施設でレクレーションのボランティアをしていました。楽しくやらせて頂いておりましたが、その3月より新型コロナ感染防止の為、中止となってしまいました。

ところが今年の5月に、その施設の方より「コロナが大分落ち着いてきたので、ボランティア活動を再開しませんか。」とお誘いの連絡をいただきました。いつになったら又やれるのかと思っていましたので、嬉しいお話でした。さっそくシルバー人材センターに連絡をとり、しっかりコロナ対策をして、マスク着用でやらせていただく事にしました。

レクレーションのプログラムは、今までと同じに、唱歌、叙情歌、流行歌、紙芝居、川柳、等を施設の皆さんと一緒に歌ったり、話したりして楽しむことです。

今回、特に心掛けたのは、歌は定番の「星影のエワルツ」や「四季の歌」など、皆さんに馴染みのある、全員で歌えるものにしました。紙芝居は、「一寸法師」のような日本の昔話や外国のお話など、気持ちが明るくなって、ほっこりする様なものを選ぶようにしました。

又、川柳は「サラリーマン川柳」や「川柳のらりくらり」等の中から面白いものを選びました。そして、具体的な場面を連想して皆さんと会話し、楽しんでもらえるようにしました。

それから、自己紹介をした時の事です。名札を持って、「スズキ　ショウジです。」と言ったら、ある人が、小さい声で「障子紙のショウジ？」と言うのが聞こえてきました。小学校で時々言われて、ちゃかされていた事を思い出して、「そうですよ。」と答えました。家に帰ってから、これは皆さんとの話に使えるなと思い「自己紹介ネタ」にする事にしました。

早速、次の日私が「自己紹介をします。スズキ　フスマです。」とボケを言うので、皆さんは「何言ってるの、ショウジでしょう。」とツッコミを入れてください、とたのんでやってみました。毎回やっていると3回目ぐらいから、ツッコミをしてくれる人が出てきました。「これからはサンドイッチマンのようになりましょう。」と笑いながら話しました。

この様なやり方で、最近は皆さんと話しが大分はずむ様になって来ていました。ところがオミクロン株の第7波が来て、感染予防の為、再び、7月末で中止する事となってしまいました。

施設の皆様の感染防止が第一ですので、やむを得ない事と思います。

再開して2ヶ月半ばで、回数は10回でしたが、とても楽しい時間でした。再開できた事に感謝しております。

私も、すっかり感染予防をして、コロナが早くおさまって、再びお誘いの連絡を頂ける日の来るのを待っております。

投稿

御礼と感謝　・　誕生日での気づき

介護支援ボランティア活動会員　田中　昭彦

介護支援ボランティア会員の皆様、如何がお過ごしでしょうか。

私は今年6月誕生日を迎え、皆さんより祝いの言葉を頂きました。この年齢になり、顔を合わすと何のクスリを、誰がどこの病院に入院等の話題になってしまう。私は当時30歳の勤務全盛期に、会社の定期健康診断にて「胃がん」が見つかり、即入院をし手術を体験しました。

今年50年ぶりで、他の病気の手術の為に入院をしました。入院中ベットでの夜は長く、80年間の人生を省みました。

両親に生を受け、父親が若くして亡き後、母親が再婚もせずに私を育ててくれました。妻と結婚をし3年目にして「胃がん」の大手術をしたわけですが、当時2歳の息子と生後2ヶ月の娘を抱え、妻は私を励まし続けてくれました。その後母親が寝たきりのベット生活に入り、20年間の長きにわたり母親の介護をしてくれた妻には、本当に苦労をかけました。また友人・知人の皆さんからはこれまで温かい励ましの言葉や支え

を頂いた事を懐かしく思い浮かべ、誕生日に改めて皆さんに支えて頂いた80年と思いますので、正に感謝の日の誕生日であると気づかされました。本当にありがとう御座いました。

私は誕生日には、皆さんに感謝をする日、そして妻とは「夫婦愛和」して、子供や孫には「可愛い　じいちゃん・ばあちゃん」になろうと心に決めるようにしています。そして先輩・知人友人の話を前向きに聞き、会話をしながら頑張ろうと、今度の入院中のベットで考え「**気づいたこと**」を大切にして実行してゆきたいと思っております

皆さん！　自分の身体は　自己防衛　早期発見　早期治療ですよ！
健康で目標を持って前向きにがんばりましょう！

投稿

介護支援ボランティア活動会員　　リップルズ　T・Y

リードヴォーカルの再開を願って

思い起こせば8年ほど前のことです。4年前に他界した母がお世話になっていた施設に、ギター伴奏と歌のボランティアグループ「リップルズ」の訪問演奏会があり、歌の大好きな母は毎月とても楽しみにしていました。私も音楽好きでメンバー加入を希望してすぐ、訪問に参加させて頂きました。

リーダーの糠村さんは演奏指導の傍らほぼ毎日出張演奏しているとか、手作りの歌集は二百曲以上で、懐かしいラジオ歌謡や昭和全般によく謳われた曲が満載です。毎月の訪問で施設利用者の皆さんも、慣れ親しんだ歌集を手に次々とリクエストします。歌と笑顔の1時間です。

曲は男性と女性で歌い出しのキーが違うものですが、迷う事なく歌い出せる様にと、伴奏用の楽譜も編曲手作りです。リーダー糠村さんの熱意が伺えます。　なによりも「歌のオバサン」の私自身が本当に楽しくて、歌と思い出が重なり涙ぐむ方や、実はとエピソードを交えて話す方もいらして、流行した当時が蘇り、笑顔が輝いてきます。

音楽の魅力は本当にすごい‼　素敵なボランティア活動。

それが突然に中止に。しかもこんなに長い期間になるとは、想像もつきませんでした。本当に残念な感染症のコロナ‼　２０２０年２月以来活動が止まったままの私達です。でも音楽への情熱は失うことなく、私達リップルズのメンバーは、毎月集まり音合わせ声出し、準備に余念がありません。必ず再開できると大きな夢を抱いて、日々活動しています。

投稿

介護支援ボランティア活動会員　小野寺　正

男の料理　「塩糖水」漬けで食材しっとり

ボランティア会員の皆さん、コロナ禍で在宅の時間が増えて、自宅で料理する機会が増えていると思います。そこで比較的安く買える食材を美味しく食べられる料理のワンポイントを紹介します。

皆さん、「塩糖水漬け」を知っている人もおられるでしょう。加熱により水分が抜ける鶏胸肉やカジキ鮪など、パサつきやすい食材を、塩と砂糖を溶かした水に漬け込んで、しっとり軟らかく仕上げる調理です。

これから加熱しても食材をシットリさせる手順を説明します。

塩糖水は、肉や魚２００グラムから３００グラムに対して塩３グラム、砂糖５グラム、水１００㎖で作ります。次にポリ袋などに作った塩糖水を入れ、そのポリ袋の中に食材（鶏胸肉・カジキ鮪などパサつきやすい食材）を入れて冷蔵庫で３時間以上保管します。冷蔵庫から取り出したら、食材をキッチンタオルなどで水気をしっかり拭き取ります。しっかり拭き取らないとフライパンで焼いているとき、脂ハネをしてしまうので、丁寧に水気をとりましょう。フライパンで焼くときはお好みでオリーブオイルなどで焼くと良いかも知れません。鶏胸肉とは思えないほどシットリと仕上がります。肉が厚い場合は「肉を半分に切る」ことで焼く時間が短くなり、シットリ感を増すポイントです。

投　稿

しおがまの　むかしばなし

介護心支援ボランティア活動会員
小野寺　　正

「キツネのボッケ」

（✻キツネのボッケとは、直径 30 センチぐらいの帽子のような毛の塊のことです）

むかし、西町に三右衛門という百姓が住んでいました。たびたび畑を荒らされて困っていました。そのころは食べものも十分あったときなので、これはきっとキツネの仕業に違いないと思いました。そこで三右衛門は、このキツネを懲らしめてやろうと畑の小屋に泊まって見張りをすることにしました。

「今夜もきっとキツネの野郎がでてくっぺ。きたらば野郎、こっぴどい目にあわせてやっぞ。」三右衛門は唐鍬（からくわ）を握りしめて目を皿のようにして見張っていました。ところが夜もだんだん更けて 12 時を過ぎた頃、とても綺麗なキツネの嫁入りが始まりました。三右衛門はあまりの美しさにうっとりと見とれていましたが、ふと「ははあ、これは俺がキツネに化かされているんだな」と気がつきました。そして持っていた唐鍬（からくわ）をかついで追いかけ、嫁入り行列をめがけて力いっぱい投げつけました。

「ギヤーッ」という叫び声と同時に、嫁入り行列は消えてしまいました。そのときキツネが何かを落としていったようなので、そのあたりをさがしてみると、そこにキツネの「ボッケ」が落ちていました。三右衛門はそれを被って家に帰りました。

「ばばあや、ばばあ、今帰ったど」と声をかけると「ずんつあんがぁ、早かったなあ」と言いながら婆さんが戸を明けました。ところがそこには、花嫁姿の美しい嫁さんが立っているではありませんか。婆さんは「「ずんつぁんは、何処にいたんだべ、」ときょろきょろ辺りを探すので、三右衛門ははっと気がつき、キツネのボッケを頭からはずしました。すると花嫁姿の娘さんが消えて、三右衛門の姿になりました。三右衛門は、「これはきっと、ボッケのせいだな。」と思い今までのことをばあさんに詳しく話して聞かせました。

三右衛門の家では馬を飼っていました。毎日夕方になると、ローソクを立てて馬に「すそ湯」をつかわせなければなりません。（✻すそ湯とは、脚部に故障の生じた牛馬の脚を湯につけて治療すること）今夜もローソクを立てて、三右衛門がすそ湯をつかわせていると、馬小屋の前に人が立っています。

「三右衛門や、三右衛門。ボッケ返してけろ。」と言います。三右衛門は知らぬふりをしていると、次の晩もまた同じようにやって来て

「三右衛門や、三右衛門。ボッケ返してけろ。」と言いました。三右衛門は「ははぁ、あのキツネの仕業だな。」と思ったので、

「なに、このつきしょ（畜生）。人の畑を荒らすやがってなに言うか。そんなに欲すがったら、ボッケの代わりに何か珍らすいものでも持ってこい。そすたらボッケばかえしてやっから。」と言いました。キツネは次の晩 1 尺（約 30 センチ）ばかりの棒を持ってきました。三右衛門は

「この野郎、こんな棒っきれ、なんだ。さっぱり珍しくもなんでもねぇ。人を馬鹿にすな。」と怒鳴るとキツネは

三右衛門や、その棒を振ってみろ。」といいます。三右衛門は言われたとおりに棒を振ると、パッと光が出て、辺りが明るくなりました。

「こえずば面白（おも）っせえ。あんべええもんだ」三右衛門は喜んで、この棒とキツネのボッケを取り替えました。

三右衛門はしばらくの間、この棒の光で馬にすそ湯をつかわせていたが、いつの間にかこの棒が消えてなくなっていました。

三右衛門は、これもキツネの仕業に違いないと、うんと悔しがったということです。

（どっとはらい。　おしまい。）