

副代表理事

箕輪 元 三

もしかして「貴方も特殊詐欺」の被害者？

冷静に考えよう

ある日の新聞朝刊に、「オレオレ詐欺で200万円被害」無職74歳女性、200万円持って上京、路上で経理担当を名乗る男に手渡した。という記事が載った。誠にやるせない気持ちになる。

なぜ？ いても簡単にそのような話しを信じてしまうのか。

息子の一大事という事で、全ての思考能力がクリアされ、真っ白になってしまっているのではないか。それは親としての本能的愛のなせる業なのか。お金が必要になった理由が、「借金の返済」「会社のお金の横領」「妊娠させた」「交通事故の示談金」等がよく聞かれる理由となっている。冷静に考えれば、自分の息子がそんな事をするはずがない、と思うはずなのに不思議でならない。もっとも、「オレオレ詐欺」の成功率はどれ程なのかも分らないが、大半は息子を信じた対応で、未然に防いでいるものと思いたい。それにしても、いとも簡単に大金を準備しているのには驚かされる。とかく言われる「お年寄りはお金をもっている」を証明している事になるのか。

俗に言われている「オレオレ詐欺」や「振り込め詐欺」は、大きく括れば「特

殊詐欺」の一部である。「架空請求詐欺」「融資保証金詐欺」「還付金等詐欺」もある。そんな旨い話がある筈は無いのだが、いづれの場合でも言葉巧みに人間の弱いところを突いてくる。

「親子の情、人間の欲、見栄」等をくすぐってくる。その様な被害の新聞記事を読むと、何とお人好しな事よ、金があるから振り込めるんだよな、と他人事として見てしまう。

警視庁の資料によると、平成26年の年間被害額は、振り込め詐欺約376億円、それ以外の特殊詐欺約184億円合わせて約559億円となっている。振り込め詐欺だけを見ると、前年同期に比べて件数で2割、被害額で5割の増加のことである。驚くべき数値である。

その様な新聞記事を見るたびに、我が家はそんな金が直ぐには用意出来ないから大丈夫、と女房と話し合っている。しかし、待てよ、誇大広告等に誘惑されて、健康器具等を買って2、3ヵ月しか使わないで埃まみれのままにしているのって、これも特殊詐欺被害と言えるのではないかと私は思うのであります。



「結束の結果」

高野 剛

2012年4月活動コンセプト「情報の公表調査活動」部門拝命。私の役目は事務局長が公表センターより提示された、年度対象の訪問事業所を各月に振り分けしたデータを各事業所に日時ごとに振り分けし、電話で折衝する事でした。調査日時の事業所了承を得て後、事務局の担当者が調査員の予定表を作成し、調査員に調査票を送付します。

事業所への調査員連絡は私が調査実施日の10～14日前にファックスで通知します。

この作業で最も重要なのは電話ですが、連絡・折衝が1回で済むことは殆どありません。

その理由は①管理者不在②私の勉強不足・電話のかけ方でした。

後者は経験を重ねてほとんど解消できましたが、前者は仕方がないですね。

前年度訪問調査事業所は3百強と不慣れで、要領は良くなかったですが何とか無難にやり遂げることが出来ました。

しかし14年度は8百強！従来の2.7倍、しかも期間的に2カ月程度しか延長できない、調査員も数が足りないどうしたら遂行できるだろうか？とにかくやり遂げねばならない！やるだけやろうと事務局一丸となって対処した結果、パニックに陥ることなくやり遂げることが出来ました。

出来る・大丈夫だとの目途が付いたのは8月でした。遂行できた要因は①調査員の増員・適切な配置・指導②調査委員会、総務の皆さんの、機敏で適切な対処、③ベテラン調査員の配置にあったと思っています。



「石巻サン・ファンカップ」

渥美 勝介

昨年(26年)9月14日に第19回パークゴルフ東北交流大会「石巻サン・ファンカップ」が東北各地の愛好者の参加のもと石巻市かなんパークゴルフ場で盛大に開催されました。

参加者は青森県25名・秋田県34名・山形県40名・岩手県33名・福島県40名そして県内からは84名、総勢256名の参加でした。

私の所属する石巻市桃生パークゴルフ協会の出場枠は地元の利で10名でした。私は実行委員の一員でしたが、当協会選手選考大会で妻と私も選考され選手で出場しました。大会前日には、遊楽館内アリーナにおいて歓迎レセプションを開催され、各県の選手との親睦交流を交わした。前日の余韻が残る中選手代表として妻が選手宣誓を行い36ホールストロークプレーの大会がスタートしました。結果は、当協会2名が入賞しましたが私は日頃鍛えた技を十分に発揮できず男性141名中25位の成績でした。閉会式には、雷雨の応援がありましたが無事終了しました。

今年は、10月10日と11日の二日間に渡り宮城県で第5回NPGA杯全日本パークゴルフ大会が開催されます。

ふれあいの森PG場ではチャンピオンシップ、大衡万葉PG場ではペア大会、加護坊PG場は個人大会と三か所の会場で開催されます。この大会参加枠はまだ決まっていませんが、総勢800名位の大会になると予想しています。

大会実行委員として準備に会議にと大会に向かっていますが、選手として参加出来たらと思っています



「筋トレしていますか？」

鹿又 智恵子

三年ほど前趣味のミニテニスで腰を傷めしばらくテニスを休み、その後再開したとき、今度は別の部位を傷めてしまいました。

なんてガラスのような身体なのだろうとがっかりしましたが、今思えば安静にしすぎて筋肉がすっかり落ちてしまい、その結果の怪我だったのだと思います。最近テレビなどでも将来寝たきりにならないために筋肉をつけることの大切さがよく報道されていますが、そのことから

も腰や膝の痛みは動かして改善することが望ましいのだということがわかりました。

30歳を過ぎると、何もしなければ筋肉は年に1%ずつ落ちてくるそうです。車での移動の生活に慣れ、歩くことの少なくなった生活を反省し、こ一年ほどウォーキングと筋トレを意識しています。筋トレというとジムに行っマシを使いハードなトレーニングをするイメージがありますが、それに限らず、日頃の生活の中でテレビを観ながら…横になりながら…のながら筋トレだったり、なるべく階段を使う等、毎日無理なく続けられる自分にあった方法で続けています。心なしか腰痛も少し改善してきたようなので、この調子で筋肉を鍛えて健康寿命を延ばし、長くミニテニスを続けられればと思います。



「頑張らないけど、諦めない」

相楽 美代子

表題は、一万人市民委員会大川代表の言葉だったように覚えています。

この言葉を初めて聞いた時には、よく理解できなかったように思います。

全力を注いで調査に没頭していた当時は、それが頑張ることだと思っていましたから、それを否定する意味が解りませんでした。

評価委員になってから、日本語講師だった習性で、文法の正確さを気にかけることが自分の役目のように思っていた時を経て、十人十色の

報告書に向きあう中で、文字ではなく書いた人の頑張りが見えてくるようになり、我が身を振り返るのを感じています。

あの頃の私の頑張りは、自己満足だったことに思い至り、「頑張る」は「我意を張る」すなわち、頑張っていたつもりで、独り善がりの強情者にすぎなかったのです。

今は、調査員の皆さんが一心に纏めた報告書に向きあって「読んだ人に伝わりますように」と心を砕いています。

よく解りませんが、「こうあるべき」や「正義」という私の信念に向かって、頑張らないほうが適当な時もあるということかもしれません。

代表の言葉を思い浮かべて、諦めないで、頑張らない大人になりたいと思うこの頃の私です。



「古希の思い」

小菅 文雄

古希を迎え早数年が過ぎた。昔は70歳を超えたら免許証を返還しようと本気に思っていた。

しかし、どう考えても車を手放せる状況ではない。軽自動車でも充分なのだが、思い切って4WD、7人乗りのRV車に乗り換えた。と云うのも現在、原発難民の親類縁者の慰問を余儀なくされている。

4月には又、千葉印西市、日立、いわき、約800キロを一巡する予定である。子や孫たちを乗せてのドライブも悪くない。

又、ゴルフもプレー回数は少ないが、タマタマ・ゴルフのタマタマ出るナイスショットの感触やアトラクションのドラゴンやニアピンが来るのを期待しながら続けている。

持病の腰痛のリハビリに、週に1~2回フィットネスクラブの水中ウォーキングに通っている。

話は変わるが、昔、子供達が可愛がっていた愛犬“ダング”ラブラドル・レトリバーが昨年15歳で星になった。子たちが巣立ち、二人だけの生活には存在感のある犬だった。近頃ようやく寂しさも消えた。現在は夏祭りに孫達が遊びに来る度に金魚すくいので獲た大小6匹の金魚が小さな水槽に泳いでいる。孫達は勝手に名前を付け、来るたびに大きくなった金魚を楽しみにしている。度々、水換え忘れ、浮いてきた金魚をそっと入れ返ししながら辛抱強く飼っている。最後になるが、退職後6年かけて書き上げた自分史はすでに過去のものになった。東日本大震災を含め新たな8年間の人生が刻まれた。これを書き残さねばと、続編(今を生きる)を考えている昨今である。



「26年度訪問調査を終えて」

今泉 英子

本年度の訪問調査も無事終わりほっとしております。

両親の介護の経験、その

時お世話になった介護保険制度の少しの知識を頼りに調査員の第一歩を踏みだして、9年になりました。

自分の施設探しの一役にもしたい。

最初の頃は、お互い始めてで調査に時間はかかりましたが、それだけコミュニケーションの時間が多くありました。特養、通所の利用者さんの実態や従業員の顔がよく見え、挨拶をしたり、がんばりの様子が解り頭の下がる思いでした。

ここ2、3年は居宅介護支援、訪問介護等、事務所での調査が多くなり、利用者さんとお会いすることが少なくなりました。調査も淡々と進んでいるように感じます。

初めて調査を受ける事業所、調査に初めて係わる担当者の時は、相手のペース、資料を丁寧に見たり、探したりでしたが、久しぶりに調査らしい時間を過ごし満足感を味わった時もあります。

今年も介護保険制度の見直しがあるようですが、耳を傾け、関心を持って、利用者さんのため、私たち介護予備軍のため、少しでもお役に立てたらと思っています。

「初心を忘れず、慣れっこにならず」をモットーに、一主婦が少しでも社会参加出来ていることに感謝です。

私の定年を考えている昨今ですが、宜しく願います。

「調査員になって」

本田 裕子



初めの頃は、事業所様も私達も理解不足でとまどうことも多くありました。内容を説明し理解して頂き、資料を提出して頂くという作業が多く、時間もか

かりました。年々を重ねる毎に、事業所の皆様も書類の整理にも慣れ、スムーズに終わることができるようになりました。

施設を訪問するたびに、色々な取り組みをもって頑張っている事が、すごく伝わってきます。託児所を作り若いお母さんが安心して働ける職場にしているところや、「おもてなし」を第一に利用者さんではなく、私のところに来て下さるお客様という気持ちでお迎えしていると話されている様に、玄関入口はホテルのロビーのように広く、大きな花が活けてあり、着物が有り、とても施設とは思えない感じの作りです。調査をしている間にも、施設長さんのおもてなしの心が感じ取れました。職員の方々も常に笑顔で満たされていると感じました。働きやすい職場の様ですねとお話したら、実の姉を呼びましたと笑顔で答えてくれました。施設長さんにお話した所、職員が連れてきてくれるので助かっていますとの事でした。働きやすい環境を作れば笑顔が生まれ、利用者の方々にも優しく接する事が出来るんだらうなあと感じました。

又、初めの頃は公表制度に対する苦情を頂く事が多かったけれど、最近では事業所の内容を見直す良い機会をいただいていますと、お話を頂くことも嬉しく、いままでやり続けてきた事が理解して頂けるようになったと感じる瞬間です。

施設の方から、公表の話がよく出ます。公表のHPの検索がもっと簡単に出来て、一般の方々が見ても解る様なシステム、同じ画面で何箇所か同時に見ることができるシステムが出来たらもっと活用され、一般の方、施設の方の為に思っています。

これからも調査員として施設を訪問させて頂き、皆様にお会いする日が楽しみです。これからも、よろしくお願ひします。

「東日本大震災を体験して」

阿部 武治



石巻在住の調査員として7年が経ち、皆さんにお世話に成っています。東日本大震災の津波で、自宅も大規模半壊になり、2世帯の1階に住んで居る我々の家具・電化製品・衣類等が使用できなくなり、趣味のカメラ類(かなり高価です)と購入して1年の愛車も太

「かな文字修業」

佐藤 克代



特別に熱心なわけではないが、私はここ4年程毛筆による仮名文字の練習に取り組んでいる。近くに書の先生が

おられたことと、地域の文化祭で美しい仮名文字の作品を見て、私も書いてみたいと思ったのが始めた動機である。始めてみると、筆遣いはもとより、墨の濃淡や文字の大小、連綿、文字の配置、隣りの行との響き合い、線の鋭さ柔らかさ、などなど先生に指摘される事ばかりで、いまだに何一つ身につけていない。「どうしたらいいの」と我ながらあきれられるばかりであるが、「ひたすら書き込むしか方法はありません」とのことである。

平安時代、古今和歌集に収められた歌を紀貫之やいろいろな人が美しい仮名文字で書き写し、残している。いわゆる「古筆」と言われるものである。お手本は全てこの「古筆」が基になっており、生徒は一生懸命これを学ぶ。何年か稽古しているうちに紀貫之の書いた和歌を、たどたどしくも読めるようになってきたのが私の目下のささやかな喜びである。

「卒業」

武田 てい子



3月に卒業式を迎える時期になりました。我が家でも娘が大学卒業です。

幼稚園入園式からふたりの娘の入学、卒業式は合わせて20回です。

娘は、数えれば18年の学校生活で、楽しい事ばかりではなかったと思いますが、良き先生と同級生に恵まれて過ごすことができたのではないかと感じています。

私も役員をすることも多く忙しい時もありましたが、先生方、お母様方と色々話す機会に教えていただくことが多く、今思えば貴重で楽しい思い出です。

娘は社会人への一歩を踏み出します。友人もそれぞれの道を進みますが、学生時代の友人はかけがえのない友ですから大切にしてほしいと思います。

学校は卒業しても親の卒業はありません。これからもずっと見守り続けます。

そして、もう少ししたら私たちが見守ってもらおう立場になることでしょうか。

卒業、おめでとう！ 社会人一年生、がんばれ！

平洋に消えてしまいました。

当日は真っ黒いヘドロを足首まで浸りながら、孫と一緒に近所の高校の体育館の2階に避難するとまもなく、沿岸の方から道路沿いに、川の濁流のような津波が押し寄せ、その晩は余震の怖さと、寒さで一睡も出来なかったことが、昨日のように思い出されます。

高校時代、トレーニングの場所でもあった日和山からの沿岸の

「調査員になって早8年」

早坂 幸代



外部評価調査員となって早いもので8年目となりました。介護現場での経験を踏まえつつ訪問時には、

質問するだけでなく対話を重視し、事業所にとって、日頃のケアの振り返り、気付きとなることを意識し調査に望んできました。

県のガイドラインは22年に作成され、それ以降変更することなく今に至っている。又事業所からの自己評価も内容が変わらないまま提出されていることが多い。その資料に基づいての調査で事業所の特徴等を見出すには、実践例を数多く引出すよう努力している。調査員として余裕を持ち、現場の実践例を聞くことで判断することが求められていることを実感している。

評価委員として、皆様の報告書に目を通すことで学ぶことの多さに感謝しています。さらなる万人の取り組みの飛躍を期待したいと思います。

「楽しき隣人」

庄司 恵子



近所に住んでいるMさんは近くに息子さんはいるが、世間でいう独居老人である。

3年前、親しいお友達がこの世を去り1周忌を過ぎた頃から彼女に変化が現れた。

誰かにお金を盗られたという。あ、始まっちゃった…認知症。

本人のプライドを傷つけず病院に連れて行くのが難航し、半年以上が経過してしまっ。妄想に加え、投薬管理が出来ない、失禁と顕著に症状が現われとうとう専門医への受診となったが、思うように改善は見られず時は過ぎて行った。

毎晩のように我が家に他愛のないことで電話が来る。これも安否確認ができると前向きに捉え、ドタバタしながら作話にも付き合っていたが、とうとう室内で転倒、骨折し入院となってしまった。本人は骨折した記憶がないので、いたって呑気だ。

今は老健でリハビリ中であるが面会に行くたび「明日帰ろうと思って…」という言葉が出てくる。本人の持ち前の明るさだけが救いであるが、虚しい励ましの言葉をかけ(今度ここに来た時私の顔忘れてないよね)と不安を残しながら帰路につく。

景色も一変した中、日本製紙の煙突から排出される煙だけが、何十年も何もなかったように風に靡いています。JR 仙石線も5月30日に全線での運転が再開される事が決まり、通勤通学の利便性向上だけでなく、観光の拡大も期待されますので、ぜひ石巻に来て復興の状況を見て頂きたいと思ひます。

「登山とトレッキング」

佐藤 清



最初の登山経験は、今から五十年以上前の高校時代に町内の人達と鳥海山(山形と秋田県境 2236m)でした。当時

は交通の便も悪く、登山口まで汽車と徒歩で長時間を要し、また、軽装備の山頂一泊でした。その後、東京勤務時に職場のグループと富士裾野の丹沢、大山等で時々、河原にテントを張り一泊のトレッキング、沢で取った沢蟹等のバーベキューでビールと飯盒飯、翌早朝には富士山からの御来光を拝み、自然を満喫しておりました。

ある時川の中州でテント張り深夜に大雨による増水、急遽山小屋に避難するハプニングもありました。今思えば、若く、楽しい思い出となって居ります。

一昨年家族で富士山に登る事になり、登山の空白を取り戻すため、早春から蕃山、泉ヶ岳(2 コース)早池峰山(1913m)の足慣らしを経て、7月30日午前11時頃に登頂し、達成感で涙が止まりませんでした。

また、登山中の御来光は「息を呑むような美しさ」、雲が下界に在り、これが本当の「雲の上の人」で感動・感動・感動・感動・感動……

昨年6月蔵王連峰では、大雨とリタイアされた方による下山3時間遅れで、楽しさが疲労感となってしまいました。10月栗駒山(いわかがみ平から須賀川)では、「パンフレットの中に居る様な山一面の紅葉」のトレッキングでした。

最近の傾向としては、登山・トレッキングに自分も含め、60~70歳代のシニアが大半で、途中でリタイアする方が何人か必ず居られます。

初めて登山・トレッキング行方の方は、山に見合った事前のトレーニング、装備品等を身に付けて楽しい山登りを行って、いかがでしょうか。

「積み忘れ・・・」

武田 友好



「今日病院に行く日なんだけれど何か予定入っていますか、もし都合が良かったら送って欲しいのですが」とあ

る日の朝、妻より話しあり、当日偶々何の予定も入っていません OK の返事。妻病院に行く準備ができ出発、途中ある事を思い出し後部座席に乗っている筈の妻に声を掛けたが返答なし、振り返って見ると妻の姿無し、ここで妻を積み忘れた事に気付く、そこに妻より携帯に電話あり只唾然とする。もしや自分も……、しかし今自分は何が目的で車を運転しているのかの判断は出来る認知症特有の中核症状もなし、変な自信に自己満足、車をユーターンし妻を病院に送りこの日の目的達成。でもこれからは思い遣られる一日だった。

第 5 回 理 事 会 模 様

★2015年1月21日(水)、仙台市生涯学習支援センターにおいて、理事総数20名中17名出席のもと第5回理事会が開催された。

☆議題は次のとおり

- 1、 常任三役会議の報告について
- 2、 介護サービス情報の公表調査活動について
- 3、 地域密着型サービス外部評価活動について
- 4、 福祉サービス第三者評価の調査活動について
- 5、 諸会議、研修会などの参加状況と今後の計画について
- 6、 残高試算表(12月末)について
- 7、 広報、組織、総務関係の活動について
- 8、 その他
- 9、 第6回理事会日程について
※2015年3月12日(木) 13時～

第 6 回 理 事 会 模 様

★2015年3月12日(木)、仙台市生涯学習支援センターにおいて、理事総数20名中17名出席のもと第6回理事会が開催された。

☆議題は次のとおり

- 1、 地域包括ケアの推進について
- 2、 介護サービス情報の公表の調査活動について
- 3、 地域密着型サービス外部評価活動について
- 4、 福祉サービス第三者評価の調査、営業活動について
- 5、 諸会議、研修会などの参加状況と今後の計画について
- 6、 残高試算表(2月末)について
- 7、 広報、組織、総務関係の活動について
- 8、 春の野外研修について
- 9、 第7、8回理事会日程について
※2015年4月28日(火) 13時～
※2015年5月8日(金) 13時～
- 10、 その他

議事の詳細については事務局備付けの議事録を閲覧できます。

26年度 情報の公表フォローアップ研修会

★平成27年1月7日(水)、仙台市生涯学習支援センターにおいて、本年度第3回目のフォローアップ研修会が42名の調査員が参加のもと実施されました。



26年度 宮城県福祉サービス第三者評価調査者継続研修

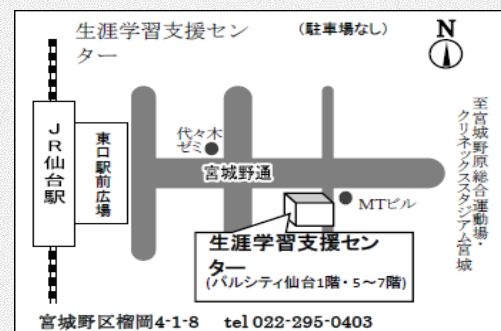
★平成27年3月6日(金)～7日(土)の2日間に渡り「パレス宮城野」に於いて、特定非営利活動法人福祉経営ネットワーク事務局長を講師に迎え、福祉サービス第三者評価調査者継続研修会が実施されました。



第14回定期総会のご案内

- 1、 日時 平成27年5月26日(火)13時～17時
- 2、 会場 仙台市生涯学習支援センター第2セミナー室
(旧仙台市中央市民センター)
仙台市宮城野区榴岡4丁目1番8号
TEL:022-295-0403 FAX:022-295-0810
- 3、 問合せ・連絡先 一万人市民委員会宮城事務局
TEL:022-293-8158 FAX:022-293-8230

定期総会を開催します！



2014年度 事業活動状況

◆福祉サービス第三者評価調査

- ・宮城県啓佑学園・第二啓佑学園 7月調査実施
- ・宮城県船形コロニー 10月～11月 調査実施
- ・特別養護老人ホーム 一重の里 2月調査実施

◆介護サービス情報の公表訪問調査

介護サービス情報の公表訪問調査
1月～3月実施 合計： 204 施設

- ・介護老人福祉施設 : 13 施設
- ・訪問介護 : 42 施設
- ・訪問入浴介護 : 6 施設
- ・福祉用具貸与 : 7 施設
- ・居宅介護支援 : 41 施設
- ・介護療養型医療施設 : 1 施設
- ・特定施設入居者生活介護 : 4 施設
- ・通所介護 : 37 施設
- ・訪問看護 : 13 施設
- ・介護老人保健施設 : 7 施設
- ・通所リハビリテーション : 9 施設
- ・訪問リハビリテーション : 5 施設
- ・認知症対応型共同生活介護 : 15 施設
- ・小規模多機能型居宅介護 : 4 施設

* 公表結果は、<http://www.kaigokensaku.jp/>をご覧ください。

◆地域密着型サービス評価調査

地域密着型サービス外部評価調査
1月～3月実施 合計： 60 施設

- ・認知症対応型
共同生活介護(グループホーム) : 51 施設
- ・小規模多機能型居宅介護 : 9 施設

* 自己評価及び外部評価結果は、ワムネット
<http://www.wam.go.jp> をご覧ください。

◆よろず相談会開催案内

身近な困りごと、悩みごとなどの相談会を当会顧問の武田貴志弁護士、安田廣治司法書士を相談役に、両先生から法律、成年後見関係の分野に限定せず、よろず相談会として、会員の方やそのご家族がお持ちの生活全般、法律相談などに関する「なんでも」相談としていくことのご理解を頂きました。(無料です)

☆27年4月～27年7月までの開催日と担当相談役は次のとおりです。

- ・ 4月23日(木) 相談役 武田貴志弁護士
- ・ 5月13日(水) 相談役 安田廣治司法書士
- ・ 6月24日(水) 相談役 武田貴志弁護士

時間と場所は次のとおりです。

* 時間：午後1時～3時(毎回)

お一人様1回30分程度を予定

* 場所：テルウエル相談室(一万市民委員会宮城事務所隣り)

* 受付電話：022-293-8158

FAX：022-293-8230

☆申し込み締切日は開催日の7日前としますがそれ以降でもありましたら、連絡願います。

お気軽に相談願います。

野外研修の案内

お知らせ

下記により観覧会を兼ねた野外研修を実施します

記

日時：平成27年4月25日(土)11時～15時

場所：仙台市歴史民俗資料館前(榴岡公園内)

参加費：1,000円(当日会場受付)

申込先：事務局(電話受付)

締切日：平成27年4月20日(月)

※多くの方々の参加をお待ちしております

雨天決行、余技発表大歓迎

【 巻のドクター豆知識 】

「深呼吸のすすめ」

雨上がりの庭で緑に向かって深呼吸をする。はーはー、すーすー。とてもいい気持ちです。

炭酸ガス(古いもの)を出し、酸素(新しいもの)が体中に満ちてくるのが感じられます。

脳もスッキリ。呼吸という文字は呼が前で、吸が後になっています。吐いて吸うという事です。

氣功用語に吐故納新という用語がありますが文字通

り、吐いて納めるのが呼吸なんです。意識的に深く静かに長く息を吐くと、自然と楽に吸うことができるはず。

緊張してる時・何かに行き詰った時・疲れている時・イライラしている時また時間のある時、ゆっくりと立ち止まって深呼吸をしてみましょう。

深呼吸と同時に丸くなった背中も無理なく伸ばされるおまけもついてきます。

落ち着くこと請け合い!



新しいステップ
阿部 洋子

日本の住宅建築様式の一つである数奇屋(茶室)造りと和菓子の楽しさと味わいに惹かれ、茶道の門をたたいて、40年余りが過ぎました。

思えば、仕事の帰りに、また子どもをおんぶして通い、子どもが脇で、茶碗と茶笑で遊ぶのを横目で見ながらのお稽古も、今思えば楽しい思い出で、先生に感謝です。

茶席での一期一会(その時の場のひと時を大事にする)は皆さんよく御存知の事と思います。

また、一昨年一躍脚光をあびた「おもてなし」も茶道の心です。

雑に生きている私はまだ道半ばで、近づける事が課題です。

震災の翌年、被災した石巻の実家の近隣で支援している団体と協力し、お正月に初釜

を企画しました。にわか仕立ての茶室でしたが、ばらばらになっていった人が集まり、一服のお茶を楽しまれ、久しぶりの会話を楽しめました。

また仙台の友人が支援する仮設での野点もあり、お稽古が役に立ったのかなとの思いでした。

今年の4月から高校のクラブ活動のお手伝いをする機会をいただきました。初心に帰って、生徒と一緒に学び直しを、と思っています。

昨年亡くなった父が色紙に書いてくれた言葉があります。

「近づけることのつらさ楽しさ」頑張ってみます。



【編集後記】

4月は新年度スタートの時期です。会員の皆様にも新しい年度の始まりとして気持ちが変わる時期ではないでしょうか？

変わると言えば、3年に一度の見直しで介護保険の負担が4月から変わりました。

介護報酬(介護事業者がサービスの対価として受け取る公定価格)が改正されたためです。

調査・評価委員の方々は訪問活動を通して、介護現場の生の声や利用者・家族の方々の切実な声に耳を傾けてきました。今後の介護保険の推移を注視し、現場の目、声から出てくるものをしっかりと受け止めて今年度の活動に活かしていきたいものです。

さてシリーズでお送りしました「頑張ってます」いかがでしたか？ご多忙の中、ご寄稿頂き感謝申し上げます。“みんな違って、みんないい”人材は万人の何よりの財産です。

また観桜会も企画されております。ともすれば慌ただしく過ぎていく日々のなかでしばし桜の花の下、立ち止まりゆっくり深呼吸をしましょう。心が渴かないよう、時にはこんな時間も共有できたらいいですね。

5月の総会のお知らせも掲載しております。皆様のご出席をお待ちしております。

(荒井)