

# こんにちは 在宅介護支援センター です。。

来所・有線電話相談  
月曜日～金曜日 8:30～17:00  
有線 8200  
電話相談（24時間対応）  
電話 62-8200  
尚、お急ぎでない方は、できるだけ平日の昼間をお願いします。

## 富士見のお達者さんご紹介

富士見町在宅介護支援センターでは、昨年度は80歳以上の高齢者世帯と一人暮らし世帯を訪問させていただき、介護保険や、町内の福祉サービスの説明とお体のご様子を伺ってきました。先月に引き続き今月も、お達者さんをご紹介します。

### 閑静な暮らしの中にも、自ら刺激を求め、 人との交流を忘れない！！

Cさん（88歳・女性・独居）

境村の生まれ。戦前に両親の紹介で結婚。新婚時代を満州にて過ごす、大東亜戦争の開始に伴い、幼い子供と自分だけで帰国。（当時3歳と0歳の幼子を抱えての時だった）

夫は満州に残されていたため、大変心配な日々を送った。1年後には、夫も無事に帰国し、ほっとしたのもつかの間、就職難で、収入のない生活が続き、夫も事業をするが、なかなかうまくいかず混沌とした時期が続いた。

80歳後半を迎えたCさんは、数年前にご主人をなくされ、今自分に残っているものは「今の自分だけ」と明るく表情で語られ、現在「自分史」を製作中。

私がCさんを訪ねたのは、4月、初夏を思わせるような気候の日だった。庭先の木立からは、啄木鳥が盛んに木をつつく音が響き渡り、庭の電線には、セキレイが透き通るような歌声で歌っている。なんと閑静な環境だ。ここに居るだけで癒され、長生きしそうだ。「このようなどころにいて、寂しくなることはないですか？」との私の問いに、「それはないが、自分への刺激のために、10日に1回は人中に出るように心がけている。」という。

片道2キロ程の道のりを歩いて買物に出かけ、配達だけを依頼。その後、近くの喫茶店でコーヒータイム。コ

ーヒーを飲みながら店の方の話をそれとなく聞き情報を得るのが楽しみであり、ストレス解消にもなる。他人の家を訪ねるのもよいが、世間話は、人を傷つけるのであるべく避けるようにしているとのこと。

もう一つのストレス解消は、野菜作り。なす・きゅうり・かぼちゃ・トマトなどを作る。野菜の成長を見ると、人にあげるのも楽しみ。

～ 1日の生活パターンを教えてください～

朝は、ゆっくり起き（9:00ころ）朝のうちに、1日の生活の準備をする。例えば、電気ポットに一杯お湯を入れる。別にヤカンにいっぱい水を汲んでおく。（いつ人がきても、お茶が入るように・あまり何回も立たないように）食事は、手元に電気コンロとフライパンを置き、いつでも簡単な料理はできるようにして、面倒なことはしない。空いた時間は、庭掃除・野菜作りなど、無理せず、自分のペースで過ごしている。組の仕事も、できる限りやらせてもらっているとのこと。

自分が健康で、長生きできるのは、両親からもらった丈夫な体と、気ままに暮らせる環境。そして、困ることがあれば自然と手を貸してくれる近所の方々に支えられて今の自分がある、とおっしゃいます。

「最後に信条のようなものがあればお聞かせ下さい。」の問いに・・・

なるべく自分の気持ちを穏やかに保つようにしている。自分ひとりでは生きられない。多くの人に支えられて生きられるのだから人を傷つけないように生きよう。そのために、人をうらやまない。感謝して暮らす。人間は悪いところばかりではない。五つ悪いところがあれば、五つよいところがあるもの。その人のよいところを見つけ出し、そこに合わせてお付き合いすれば、どんな人もみな良いお付き合いができる。

Cさんのお話をお聞きし、人生経験の中から身についた、人付き合いの秘訣と、心の健康管理の技法について学ばせていただいた気がしました。

## パノラマ

### 雪がとけたらどうするの？

冬のシーズンが終わりを告げ、いよいよ『花と心のおもてなし信州ふじみ』をキャッチフレーズに春からの観光シーズンに向け、動き出しました。

## 初夏から夏の大会情報

- < 5 / 15 > アドベンチャーレース
- < 6 / 4・5 > J 1 / X C 3 ・ D H 2
- < 7 / 16・17・18 > 全日本選手権
- < 7 / 23・24 > シマノバイカーズフェスティバル