

ゆめサロン

便り

平成 27 年 1 月 4 日
吉賀町ゆめサロン
No. 266

あけまして



おめでとーいさーます

新しい年を迎えて、又元気を戴き皆様と共にあることを感謝しパソコンに向かわせて頂きました。今年もよろしくお願い致します。

賀正



賀正

天気予報通り

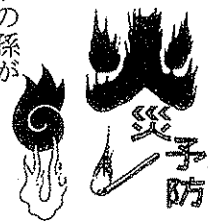


雪のお正月となりました。

それはそれで清められたホワイトニユウイヤーで新鮮なものを感じ、暖かい炬燵で、楽しく過ごされたことでしょう。雪の中で赤い南天の実が風にゆれ、赤い山茶花の花びらが、はらはらとこぼれるのもまた美しいと

思う私です。
今年もよい年の始まりです。

孫の質問



五歳になったばかりの孫が

「お母さんマツチってどんなもの？」

と言った。マツチ売りの少女という話

は知っているらしいが、どんなものな

のかみてみたいらしい。

丁度先日、片付けをしていて小箱の

マツチがでてきたので、とつておいて

よかったと思い、それはこちらの出番

とばかりに、偉そうに、マツチはこれ

よ。と見せて見せて、一本擦って見せ

た。燃え尽きると二本目を擦った。二

人の孫は、目を見開いて見ていた。そ

して、火事になるから子供はすっては

駄目よ。とさもない教育したかのよう

に満足していたら孫がいうには、

「ばーば今マツチを二本擦ったのに、

どうして天国に行かんの？」

と、童話のとおりをいう。驚いたのは

その時・・・年末警戒の消防車が赤色

灯をきらきらさせて鐘を鳴らして前

を通っている。ドキッとした私の耳に入ったのは、娘、つまり孫の母親が、

「ばーば、マツチを擦ったら危ないでしょう、と怒りに来たんよ」

と言った。私は大きい声で

「ごめんなさい」

と言った。孫たちは、肝に銘じたこ

とだろう。そこでついでに

「ライターもいけないよ。」とい

んことを言った婆であった。寒い

中の年末警戒に感謝した年の暮れ

である。Enderjudo



皆様あけましておめでとーござ

います。今年もきつといい年であ

りますように祈ります。年賀状に

あるこのことを書いて下さった方

が多くなり、飼い主も、飼い主のツ

レも喜んでいきます。お正月は思い

がけず雪が降りあるこは雪をふん

でみたくて、飼い主がちょっと開けた隙に出てみました。

なんとその冷たいこと・・・話になり

ません。飼い主はある子が出たなど

知らずに戸を開けてしまいました。

もうどうにもなりません。飼い主は

必死に呼んでいます。あるこは家の

周りをグルグル回りました。飼い主

が戸を開けてみて、

「野良猫の足跡がいつはいよ。」

そこへ何とか駆け込みました。もう

こんなに寒いのはうんざりです。あ

るこは新年早々、大変な経験をしま

した。今年もよろしくお願い致しま

す。相変わらず猫用缶詰を貰って

幸せを感じるあるこです。



この次はお待ちかねの、老止女を

載せさせて頂きます（おとめです）

シルバーからおとめに代わり益々縁

起がいいです。おたのしみに・・・

ゆめサロン

便り

平成27年1月18日
吉賀町ゆめサロン
No.267

一月一回目の

ゆめサロン

皆様こんにちは

まだ大寒ではないけど、寒さの厳しい日でしたが、インフルエンザを気にしながら会場に向かいました。

みなさんの笑顔に励まされて今日も生きることができると思っているうちに、思いがけずおおくの皆さんが参加して下さい、お休みの日もかかわらず、いつものように、保健師さん、保健課長さん、社会福祉協議会の訪問看護師さんたちがいらして下さい、私たちは守られて生かしていただいていると改めて感じ、感謝して会を始めました。



経過報告、そしてトーク

肺気腫の方のお元氣そうな様子とかねてから治療されていたムズムズ病が、治療の効果があり、殆どよくなったといわれたことは、一同胸をなでおろし喜びました。お医者様を信頼し治療を、続けられたお蔭です。

この会で、感じたことは、癌の転移をただがむしやりに恐れていて、今回の検査では転移は無かった。と一喜一憂する私ですが、課長さんのおはなしを拝聴するなかで、歴史上の人物の亡くなった時の病状や誰も何かで死んでいる、人は一度は死ぬのだ、と思いつくことができました。勿論課長さんは早期発見の大切さ、女性は大腸がんが特に多いなども話されました。作家の書いた内容を鵜呑みにしている私ですが、その作家が、書いた時の健康状態によって全く正反對のことを書いていることも教えられ、私自身の考え方の軌道修正もすることが出来る、人と会わなければ、深いトンネルに潜る様に暗くなることを感じてサロンの大切さを改めて感じさせて



頂きました。風花が散る午後、メンバーさんの運転される車に乗せて頂き、保健センターをあとにしました。

お待ちかね

ゆめサロン、老少女(おとせ)

ひとりごとあれこれ



※今年より婆が乙女に変わります

◎今年

ひとりでもまだ動けることを、日々感謝し、明るく生きていこう

つよかった母。体も心も、母の背を

思い出し、追いつけ！追いつ

せ！

じを書くこと、手を動かすこと。

そして何事にもじつくりと取り組もう。

どんな時でも一息ついて、ゆっくり動く。どっしりと構えて老

止女よゴロー!

すっかり動き、すっかり食べ、すっかり笑い、すっかり読み、とにかくすっかり老少女よゴロー!

(平成二十七年一月二日年頭の誓

い)ありがとうございました。

いつもお心構え感謝します。見習わなければ、と思うばかりです。

おしらせ

平成二十六年

緩和ケア講習会について

講師 松本医院院長松本祐二先生

日時 平成二十七年三月四日(水)

申し込み 二月二十一日

申し込み先 ゆめサロン

場所 津和野町民センター大集会室

*

おしらせ



皆様お元氣ですか。あるこは元氣で毎日飼い主と炬燵で過ごしています。遊ぶといえは飼い主とじゃんけんするくらいです。では又

ゆめサロン

便り

平成 27 年

1 月 20 日

吉賀町ゆめサロン

No. 268

大寒

となりました。



皆様お元気のことと思います。

先日ゆめサロンの時、保健師さんが、「今インフルエンザが流行しているので気を付けるように」といわれ、うがい、手洗いの実行と

できるだけ人ごみを避ける。よく寝てよく食べる。などを話して下さいました。簡単なようですが今一度気を付けてみましょう。

春の足音



確実に近づいているようです。家の前の沈丁花が、まだ白いけど、ふくらんでいました。この寒さも綺麗な花

を咲かせる為に必要なのだそうですね。私の病も素晴らしい最期を迎えるための準備だと思いましたがそれにして、その準備は長すぎるように思いますが仕方ありません。まあ毎日を有意義に過ごしましょう。



嬉しいお客様

ある寒い朝の事です。

定年を迎えるくらいまで、小学校の先生をしておられた方が、うちに来られて、やれやれやつと見つかつた。と配りものを渡されました。

この先生はご病気ときいていましたが、そんな様子もなく、ちゃんとうちの名前を印刷したものをもつて来られて、いついつまでに書いておいてください。また取りに来ます。と言われました。そして、

『この頃すっかり物忘れがひどくなつたから、ここに来られるかどうか』と心配されたので、持って伺います

という、寒いからいいよ。又来ます。と言われました。山林の何とかという調査でした。いつまでもお元気であることを祈り、お礼をいしました。



セロテ

私は猫のあるこです。

飼い主が、八年前に乳癌とわかり、手術や治療で留守が多く、寒いのに留守番猫をしていました。

飼い主は言います。あること飼主の孫が癒してくれたおかげで、がんを克服することが出来たから、いのちの恩人と恩猫だと。ところがこの頃、孫は学校であまり帰らなくなりまして。今はある子が頑張らなくてはなりません。ねても覚めても飼い主と一緒にです。

ところでこの飼い主は自分勝手に遊びたいと思つたら、私が眠くてもじゃんけんしよう。と手を出してきます。面倒くさいので、相手

なつてやると喜びます。当然ある子の負けですが仕方ありません。しまいはひつかいてやると飼い主のツレが、ある子の気持ちをわかつてくれます。飼い主とツレが食事し始めるとあるこは爪磨きの上に座って待ちます。これが大好物の缶詰めを貰う為の方法なのです。

よるは飼い主の腕に抱かれて眠ります。時々飼い主の唇に口をつける。と、「ひげもじゃのものがなめた」と叫びます。こうしてシニア家族は今日も過ごします。では又お会いしましょう。

生活の知恵

ラップの取り口がわからなくなったときどうされますか。私はセロテープを使っていますが、先日テレビでは、ミカンの入っていたネットに



いれて擦つたらいいといいました。お試しく下さい。



小さい春



自然は正直に、忠実に春の足音を聞いて前に進んでいます。私も希望にむかって、今日も生きさせてもらっています。昨日の朝、娘からメール「こんなに寒いのに、チュウリップの芽が出ているよ。行ってきます」と来ました。朝の七時です。私も炬燵から出ました。

今日も頑張ろうと・・・

動物は



なついているから一緒に蒲団に入ってくるのではなく、寒いからはいるのだろう。とテレビでいったがそうかもしれないが、わたしが眠れば、

起きて・・・というように瞼を舐めたりするのはやはり相手をしてほしいのだろう。とひいきめに

みる私は猫に助けられて生きてきたからである。犬も二匹、ボクサーと柴犬を飼育した。可愛かった。インコも烏骨鶏もチャボもかたがみなななついてくれて楽しい思い出を残してくれた。これらがみなボランティアで飼われたようなもので恩を感じてくれたであろう。インコに至っては自分から家出をしたのである。今・・・シニアの猫と共にある。私より先に旅立って欲しいと願うこの頃である。

楽しい人たち



私の大好きなご夫婦の話です。今まで忙しく人のために尽くしてこられたご主人がやっと自由時間がもてるようになられて、この頃メールを始められたのだそうです。それが何と、家の中でも・・・奥さんが、明日は病院

にいく日だが雪は降らないかなあと、いわれると、明日は雪は降りません。とメールをくださったご主人、目の前にいる奥さんに、囲碁に行

ってきます。とメールされたりするのだそうです。面白い！と思っただけは、早速夫にやってみました。黙々と食事する夫に、美味しい？とメールしたら、メールを見て、美味しいよ・・・と口で言います。そうじゃなくて返信して！というのと、何を？というのです。猫と三人ですが、猫もメールくれないので私は一人で喋ります。

お元気ですか(猫)



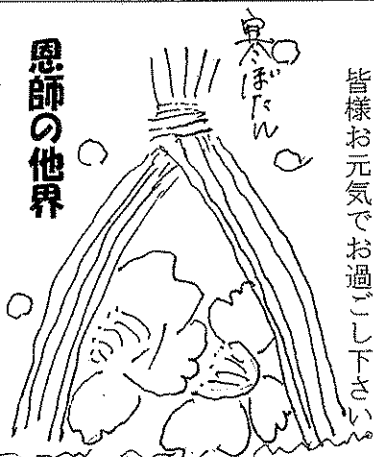
皆様お元気ですか。ある子は元気ですがこの頃飼い主に警戒せよとされていることがあります。それは飼い主のツレの残すお茶をそつと飲むのです。飼い主のツレは変な癖があり、湯飲みにお茶を注いだままテーブルの上に置くのです。ある子はそのお茶をめぐらせてテーブルに上がり湯飲みに

顔を浸けてお茶をのむのです。なんとそのお茶の美味しいこと、特にすきなのはほうじ茶です。その様子を

見た飼い主がわざと自分もお茶を残しておきます。ところが飼い主の湯呑は少し細いのであるこの顔がぬけなくなりそうで、こちらは遠慮していません。悪戯好きの飼い主が何を仕掛けてくるかわかりません。ま慎重にやっています。後日またご報告

皆様お元気でお過ごし下さい。

恩師の世界



人はいつかは亡くなることを知りながら、今日、とか明日、とかは考えなくていつまでも甘えて、失礼を重ねていた私、又今日考えさせられました。恩師の葬儀に参列することもできず、一人落ち込みます。ご冥福をお祈りいたします。

ゆめサロン

便り

平成 27 年 2 月 1 日
吉賀町ゆめサロン
No. 270

二月です



一月も終わる日に降り始めた雪は積雪というほどでもないけど、寂しい田舎にまた寂しさを添えています。でもやがて希望の春です。十代の若者が頑張るニュースを聞くこと多い昨今、私たちももう一度頑張らなくては・・・と思うこの頃です。

皆様お元気で過ごしの事と、お喜び申し上げます。



投稿 教えられて

何でも気にしてくよくよする私、不安なことを考えだしたらきりが無い、ある日見ていたテレビドラマで偉い僧侶がいました。不安とは、

己が作り出した幻にごさる。つまり考えても仕方のないことは、考えても解決にはならない。という事に気付いたのです。今年の一月から始まったNHKの時代劇「花燃ゆ」では、「せわあない」ということをよくいうようです。そういえば、助産婦だった姑がよく言っていたのが、「せやあないけえねえ」といついていたのを思い出します。初めての子をおなかに抱えて不安がる私に姑は言っていました。

「二十年も三十年もおなかに入れている人はおらんけえね。子供が成熟したら出てくれる。安心しなさい」と。その子も姑が言った通りに無事生まれて成長し私にとつての孫が産まれました。その孫が二歳の時です。おしっこをしていてズボンが少し汚れました。「孫はすかさず言った言葉が「せわないけええ」

でした。よくひいおばあちゃんの口癖をきいていたものです。乳癌の手術の時、手術台の上で、「せわない、(大丈夫)」と思いましたが、今私は考えても仕方のないことは考えない、という気持ちで

生きることにしています。今日も世話あない(大丈夫)と心の中で呪文を唱えて生きてます。



(テレビから)

立って左足と右足を横に、交互にだすとき、一、二、三と数え三の倍数の時は数えないで手をたたく(一回拍手)これを繰り返す。慣れれば駄目なので足を後ろ前、と出す方向を代えながらする。

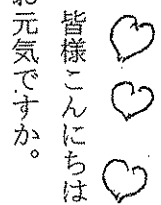


もう一つ
右手でとんとん四つ、左手でスリスリ四回、これを手を代えてする。



やってみてください。

おん(猫)



皆様こんにちは
お元気ですか。
ある子も元気で飼い主に守られながら、悪戯されながら、その試練に耐えて生きています。有り難いと思ったり、ひつかいてやったり、まあこれが生きるという事でしょう。

飼い主が脳トレとやらで、遅だしじやんけんをしようといい、あるこが後にだすといいよ、と勝手に決めて調子に乗ってやり、勝手にある子の出すものを指示します。これは飼い主の優越感を感じさせるだけで何の役にもたないんではないかと思えます。時々飼い主への電話で、ある子を可愛がってやってくください。とか、こんな日は炬燵に入っている子と仲良くしてください。とかいって下さるようであるのは嬉しいです。この頃はインフルエンザが怖いから大好きな缶詰めを買いに行かれないといつて少ししかくれません。今、耐える冬です。では又。



早春



小さいねこ柳が朝日を受けて、光
ついています。でもすぐに曇って空か
ら落ちてくるのは小さな霞だつた
り、ほんとに小さな春です。

皆様お元気で過ごしの事とお慶
び申し上げます。

もうすぐ春です。お元気で希望の
春を迎えましょう。



我が家シニア家族

こんなに早く時が過ぎるんだなあ
と今呆れながら、振り返る私です。
猫はもつと短い一生なんだと感じ
るのは、家族同様に過ごしたペット
の猫が衰えていく姿をまのあたりに

せざるを得なくて、今複雑な気持ちで
す。最近まで、高い水屋の上にジャン
プして上がり、高いところから私たち
を見下ろしていましたが今はそこを
見向きもしません。いつか失敗して落
ちた時に、私が大笑いしたのです。後
で知ったのですが、猫は非常にプライ
ドが高いからバカにされたと傷つく
から笑ってはいけないのだとか・・・

夫が出かけたら帰るまで玄関で待
つ姿はまるでハチ公です。私が手術し
て療養の日々は、じつと顔を見下ろし
て枕もとでみて居てくれました。
今・・・食も細くなり、巨体を長ら
えて寝ています。長生きしてほしい、
でも私より先に天国にいつてほしい
と思う私です。我儘な願いです。そんな
ペットに私からのプレゼントはミカ
ン箱で作ったベットです。今日も、う
つらうつらとまどろんでいます。もう
すぐ春、藪椿が一輪、その寝顔に花を
添えています。



年をとったと嘆く私に

妹が一枚のメモをくれました。
多分偉い人が書かれたものでしよ
う。



- 1、年を取るってどんなこと
忘れっぽいというけれど
いっぱいしまった知恵の箱
出すのにちよつと迷うだけ

- 2、耳は遠いし目も悪い
あらゆるものをキャッチして
私を育てた疲れです。

- 3、腰が曲がる「・・・」
お世話になった人々に
感謝、感謝の姿です。

妹もきつとこれを見て教えられて
頑張っているのでしょう。



肩こりに

これにはストレッチがいい
そうです。特にドリフの体操が
いいらしいです。肩を上げたり



下ろしたり、さあやってみてくださ
い。

あれいじす(猫)



皆様お元気ですか。あるこは元氣
で毎日飼い主に守られながら単調な
日々を送っています。でもこの頃自
分でも体力が衰えたなあと思うこと
があります。きっと年のせいではな
く運動不足だと反省しています。

あるこは大人の男の人が苦手で、
そんなお客様が来られたらすぐに高
いところの上がって帰られるまで待
つたものですが近頃は、炬燵に潜つ
て寝ています。狩りが好きでうさぎ
を捕ってきたこともありました。今
は専ら飼い主からもらう缶詰めが主
食です。しかも、少しだけです。春が
来たら、カエルやちようちよや小鳥
たちがある子の友達です。もう少し
あるこも冬眠ならぬ仮眠をして待ち
ます。皆様お元気で・・・。

ゆめサロン

便り

平成 27 年 2 月 22 日

吉賀町ゆめサロン

No.272,

二月例会

皆様こんにちは、お元気で過ごさしのこととお慶び申し上げます。



例会も楽しく過ごすことが出来、すっかりフレッシュした私たちです。いつものように、ご出席下さりアドバイス戴いたり、見守って下さったのは、保健福祉課長さん、保健師さん、社会福祉協議会から訪問看護師のトップとして町民を支えて下さっている方、ボランティアで会を支えて下さる方たちで会に参加した人たちは聞いて下さる方のおられることで安心して心のわだかまりをとりさることが出来ました。早春といえどもまだ外は冬色ですが、心温まるひと時でした。



緩和ケア

研修会

場所 津和野町民センター大会議
主催 津和野地区健康を守る会

津和野町、島根県益田保健所

日時 三月四日 1 時半から 3 時半

参加ご希望の方は各自でどうぞ

申し込み電話 〇八五六―三一一九五四

九

参加ご希望の方はご自分で申し込んで下さい。

投稿

ゆめサロン オトメ(老少女)



ひとりひとりの生き方講座

早いですね、全く。二月も、もう二十日が行ってしまいました。二月は逃げる。何一つ心に残るものもなく、こたつ守りの毎日です。

「老後は、若き時より 月日の早きこと十倍なれば、

一日を 十日とし
十日を 百日とし



喜樂して、あだに 日をくらすべからず」

昔、習った貝原益軒先生の養生訓です。

はいはい、わかりました。

〇時間を大切に、

〇計画を 立てて 動く、

わかっちゃいるけど、なかなか

むつかしいなあ。

いつも

素晴らしい投稿有り難うございます。

います。



保健師さんより

口腔ケアの講演を午前中に聞いた。口腔ケアは全身の体調に影響するので定期的に歯医者さんに診て貰う事が大切、というお話をしして下さいました。その他参加者からの質問でインフルエンザは治まったのだろうか。といったのに対し、まだ治まっていないから気を付けるように。と話して下さいました。もしかかかったら、熱が下がっても五日は保菌者ということなので、出歩かない様にと注意喚起をされました。

ました。気を付けましょう。

課長さんからは

参加者が質問した、電動カートやデマントバスの仕組み、欧米との違うわけやその他諸々の質問に答えて頂き、有意義な時間を過ごしました。

歌って笑って

楽しい時間は束の間に過ぎ、来月元気に会えるように約束して会を閉じました。



ある(猫)猫

皆様こんにちは、あるこは元気になりました。飼い主が寝具や部屋に消毒と殺菌と芳香を・・・と言ってなかなかしらすプレーしまくったらあるこは体中が麻痺したようになり、もうだめかと思いましたが。次の日飼い主は気がついたようで、あらゆるものを洗い、太陽に干して換気したら一件落着きました。ヤレヤレです。