

ゆめサロン

便り

平成 29 年

1 月 13 日

吉賀町ゆめサロン

No. 338

あけまして

おめでどう

ついでます



いい年の幕開けです。

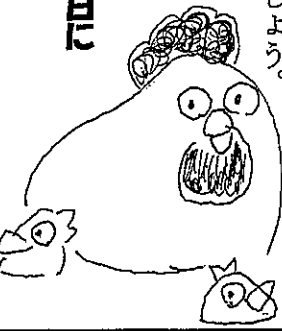
皆様、お元気のこととお慶び申し上げます。

今年も宜しくお願い致します。

光陰矢の如しと言う事がありますが、あつと言う間に一月も半分過ぎようとしています。この調子で年を取ってはたまったものではありません。年齢に惑わされないで楽しんでいきましょう。

一月十日に

この日もいい天気でした。明日から寒くなるという予報なので、岩国



までドライブしようということになり、妹を誘って出かけました。いつもと違う空気、景色、空の色に五感が目覚め、健康になったことを感謝しながら楽しみました。家で淋しく留守番をしている一匹の事を思いなが

ら・・・

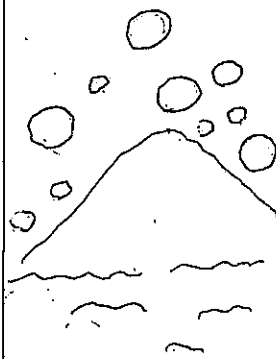


冬持車が



新年になってもいいお天気が続いていました。がやはり来ましました。

乾いた空気の中に空っ風が吹くと、レースのカーテンを大空から垂らしたように雪が舞う様子は圧巻です。これも暫くの辛抱です。紅梅ややぶ椿や水仙がほころびかけた蕾を固く結んで優しい春の光を待つでしょう。



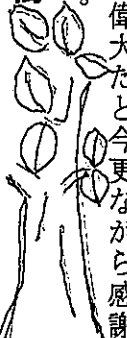
七草がゆ



生きている間は健康で居たいという気持ちから、今年も七草粥をいただきました。

考えてみますと七草はさておき、薬草と言われているものは、はびこるものが多いように思います。かきどうし、ドクダミ、オバコ、アマナ、かたくり、はこべなど数え上げればきりがありません。生きる力が強いものは生きる為がいいのでしょうか。抗がん剤なども東南アジアの方の植物がよくつかわれていいると聞きまします。私もそれらにお世話になって元気になるらせていただきました。自然は偉大だと今更ながら感謝します。

記念樹



私が元気になるせて頂いた記念に無花果の木を植えることにしました。私がこの世にいないくなくても無花果が実をつけてくれるでしょう。その実は食べたら元気になるという実です。

私は猫

あせす。



皆様、明けましておめでどうございます。今年も宜しく申し上げます。さて、あるこは去年から、少し生活態度を改めました。まず食べ物飼主が食べているものは欲しがらないこと。ほんとは欲しくないのです。もうひとつは、飼主と枕を並べて寝ないということです。飼主はデブったからのしかかられたらあるこなど潰されます。でも寒いから大変です。夜半中なき続けると飼主は、夜なきが酷い猫だ。と文句をいいますが、猫語で「にゃおん」と返事してくれます。これが面白くてあるこは寒くても頑張ります。あるこはもうすぐ十八歳です。お星さまの所に召されたとき飼主が寂しくない様にとという配慮もありまします。ではまたお会いしましょう。



ゆめサロン

便り

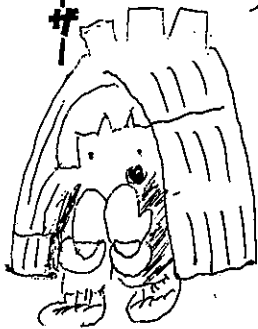
平成 29 年
1 月 21 日
吉賀町ゆめサロン
No. 339

一月のサロン



皆様お元気ですか
大寒の入りを昨日迎えて雪が降り
あたりは墨絵の様な景色です。季節
的にインフルエンザもはやり始め
たと聞き、一月の例会は休みにさせ
ていただきました。でも当日はいい
天気で嬉しい様な、これでいいの
かなあというような複雑な気持ちで
す。皆様お元気で、寒い冬を乗り越
えましょう。

除雪ドーザー



除雪車と勝手にいつていました
が、除雪ドーザーとかいてあるのも
ありました。少し降れば、雪を退け

て下さり、私達はほんとに守られてい
るのだと感謝します。私達が小さい頃
は、親がおんぶしてくれて学校に行っ
たり、親が重りをつけたそりのような
もので先を歩いて道をあけてくれた
のを思い出します。また、小学校三年
生くらいになると、一年生の妹を年長
者顔しておんぶしてやったことを
思い出します。こうして書いている間
も太陽がさんさんと降り注ぎ、サロン
を休会にしたことの罪悪感を払うよ
うに、インフルエンザの事を口実以外
を見ている私です。

楽しい

親子さん



都会なら不思議もないですが、こ
の田舎で、いつも楽しそうに談笑し
ながら買い物に行かれる方がおられ
ます。雨の日も雪の日もです。帰りは
たっぶりの量の荷物をもっておられ
ます。子どもさんと言っても大人で
す。ある時、お母さんの方が私に話し
かけられました。
「おばちゃんあれなに？」

と、ハープを指さされたのです。
「ミントです」
といったのですが、おばちゃんに
おばちゃんといわれたな？と思っ
ながら嬉しい気持ちでした。その
時、声をかけることの大切さとそ
の勇気の大切さを思いました。私
は、その親子さんの幸せを祈りな
がらいつまでも見送りました。

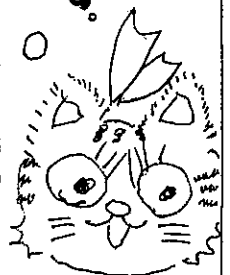
キャベツ



体にいいのは今更知ったこと
ではないのですが、免疫力を高め
る食材としてお医者様が奨めら
れるものの一つだそうです。簡単
な料理法の一つとしてテレビで
やっていました。キャベツを刻ん
で、チーズ、ソーセージ、ちりめ
んじやこ、生卵を加えてよくかき
ませフライパンに蓋をして蒸し
焼きにして両面を焼き、煙節をか
けお好みソース、マヨネーズで頂
くと一品になります。

猫の

あまじゆ



皆様こんにちは、お元気のこと
と思います。ある日も元気です。こ
頃、年のせいかな夜が長くて困ります
飼い主が言うには、飼い主の布団に
入って眠らないからだといふので
すがどうもそれが嫌で、リビングで
一晚を過ごすのです。いろんな鳴き
方をして飼い主たちを起こそうと
試みるのですが駄目です。飼い主の
娘たちが一家で泊まりに来たとき
婿が言っていました。「ある日は夜に
なると変な鳴き方をしますね。人が
話しているような事を言います
よ。」といましたがある日は猫で
はないからです。猫のぬいぐるみ
をきていただけなんです。又日中には
あるのが折角寝ているのに飼い主
がだっこするから飼い主の服に爪
が引つかかり「ぎゃー、ふー」とあ
る子が怒ると飼い主は着ていた服
をそこらあたりに脱ぎ捨てます。ま
あ手のかかる飼い主です。では又

ゆめサロン

便り

平成 29 年

1 月 25 日

吉賀町ゆめサロン

No.340,

大寒です。
寒いです。



皆様お変わりありませんか。いつも見て頂きありがとうございます。さて、先日から降る雪はあまり積もるでもなく晴れるでもなく、冬景色を毎日見せてくれていきます。暖かい春ももうすぐ、楽しみに待ちましょう。

友達からの電話



その友達は今まで何不自由ない幸せな人でした。なのに・・・去年のいつだかその友達のご主人が腰が痛いと言って受診されて、尿管がんが見つかり放射線、抗がん剤と治療を受けられ、お蔭で腫瘍は

小さくなりましたが、体力がだんだんなくなり、今は一日三回ヘルパーさんに来ていただき週二日訪問看護の看護師さんに来ていただいているというのでびびくりしました。

もともと楽しいご家族だったので状況を受け入れ、今は楽しく笑いの絶えない生活をしていると言っていました。そういえばこの友達が、乳癌を患っていた友達に「笑いや」というから、「嫌だ癌になってなんで笑える」と反発してやるといついていたのを思い出します。今改めて笑いの大切さを思い出します。友達のご主人が早くよくなられるように祈ります。

県からのお知らせ



緩和ケア 普及及び啓発活動のご案内 街頭 イベント・市民公開講座 医療従事者向け講演会の周知依頼 問い合わせ先 東京都中野区中央2-37-16 第7新築ビル2階

緩和ケアを考える集い

三月五日 (日) 一時から三時半
あすてらす 大田市大田町大田

平成二十八年度市民向け成果発表会のご案内について

テーマ 目指すはひとつ命のために

日時 平成二十九年三月四日(土曜)
十三時半～十七時

場所 東京・秋葉原アキバホール

定員二百名参加費無料
事前申込制・先着順



寒暖の激しい時です。
お体を大切になさって下さい。

大寒前から寒い日が続く様になり体調を崩しやすいときです。お気を付け下さいませ。

あることです



皆様こんにちは、お元気ですか。

ある子は十八歳の年を迎えて毎日元気に暮らしています。暫く来られなかった飼い主のお友達の方が久しぶりに来られました。ある子は昔からその方が好きで、その方がパズルをされるとあるこの毛むくじやらの手を出してパズルを触りよく笑われたものです。飼い主が言うにはその時必ず、お友達の方の目を見るところです。やはり好きな人を見るのはいいですね。その方がソファに腰掛けられた足を枕にして寝て居たら喜んで下さいました。あることはお客さんが大好きです。飼い主が言いました。あることは猫の着ぐるみを着た人間だと。そうなので皆様ある子と遊びにいらして下さい。では又お会いしましょう。御機嫌よう。



ゆめサロン

便り

平成 29 年

2 月 10 日

吉賀町ゆめサロン

No.341,

また香

になりました。

冬だからあたりまえですね。

皆様お元気でお過ごしでしょうか。

寒いのは病んだ体には堪えませ

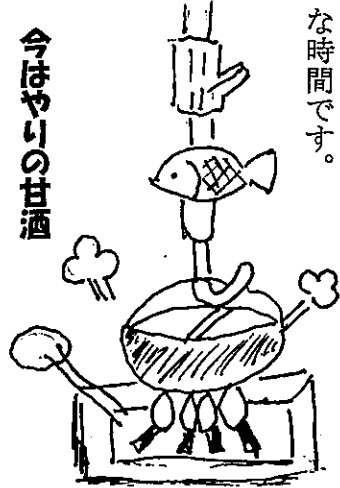
ず。温かくして過ごしましょうね。



雪の結晶

雪と言えば結晶を思い浮かべますね。空の空気中の温度によって結晶の形がちがうのだとかいろいろな気象条件の変化で形が変わるのだとか聞きました。それをもっと知りたいと大空に思いをはせながら空

中を見ている間にも時が過ぎていることも忘れて、降ってくる雪をみて居ます。それが私に与えられた贅沢な時間です。



今ほやりの甘酒

久しぶりに出会った人に、「スマー

トでいいね。私はお腹がこんななデ

ブったよ」と言いますと、「私もズボ

ンの前が止められなくなっただけ

ど甘酒を毎朝の炭水化物の代わりに

食べて居たら楽になったんよ」と言

われました。それをきいてやらない

わけにはいかなないと早速つくりかた

をならって始めました。美味しいか

らスマートになるのはいつのことか

わかりません。色々な作り方があ

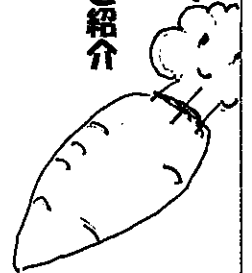
るようですが、私のはまっているやり

かたをご紹介します



クッキング

私流のご紹介



① 一合のお米でご飯を炊きま

す。

② 炊いたご飯に水九百ccを入

れて鍋に入れます。

③ 六十度まで加熱して一旦火を

止め米麹三百グラムを入れて

混ぜます。

④ もう一度それを火にかけ温度

計で計って六十度になったら

火を止めます。

⑤ それを炊飯器に入れて保温に

セットし4・5時間おきます

⑥ 出来たらタッパーなどに移し

粗熱をとってから冷蔵庫に入

れ、一週間以内にたべきりま

す。

他にもいろいろな作り方があ

るようですがご自分にあつた

ようにお作り下さい。



ペットの猫

あなごです。

みなさまこんにちは



お元気ですか。只今冬真っ盛りですが、やがて暖かい春が来ます。あるこはその日まで冬眠のような生活をします。でも、たまおくんはこの頃ある子を呼びに来ます。飼い主が窓を開けてお日様の光をいれていると勝手に窓から入り、廊下を歩いていたりします。いい物を食べているのでしょうか。犬のように大きいのが堂々と歩いています。失礼な雄猫です。しばらく見ない人があるこを見られると、まあ痩せたねえと言われます。今は高級なキャットフードと猫用缶詰めを食べるのですが、なにしろ飼い主と違って上品に少しだけ食べることにしています。飼い主は甘いものを食べるのが好きでご飯まで甘酒にしてしまいましたが、毎年服を新調しなくてはならないのは、そのためだと気づいてほしいです。ではまた逢いましょう。

ゆめサロン

便り

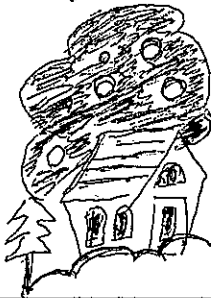
平成 29年

2 月 18 日

吉賀町ゆめサロン

No. 342

二月の ゆめサロン



こんにちは、皆様お元気でしょうか。昨日は暖かい春の様な日、今日は太陽の光はあるものの空っ風が吹く寒い日でした。

さてそんな中、今年になって一回目のサロンを開催しました。一月は悪天候と、インフルエンザがはやりはじめたことを心配して休会とさせていたのですが皆さんお変わりなくてよかったです。今日はご都合の悪い方が多く、乳癌手術後十年以上経過した元気な人二人が代表で出席と言う形でしたが、保健師さんと訪問看護の看護師さんがいつものように参加して下さい、話しを聞いて下さって勇気を与えて下さいました。冬と言うことも有り

外に出る機会の少ないものにとつて、気分のはけ口になりすっきりしました。十年以上前に患者を経験されたけれど、前向きで物知りで人を退屈させることのない方が、今日は二十四節氣の一つである雨水だと教えて下さり、露の墓がこんもり芽をだしていただき今夜は頂くのだと季節の便りを教えて下さいました。久しぶりにお話しすることが出来て、すっきりした気持ちで柔らかな早春の光を浴びながら、家路に向かいました。



三月のゆめサロン集會

毎年三月に行われる仲間の会と同じ日になりますので、これにかえさせていただきます。

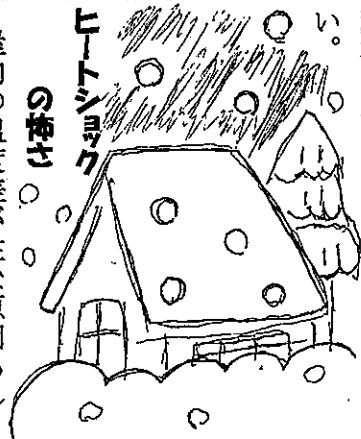
日時 三月十八日 (土) 十時より
場所 柿木ふれあい会館
活動報告 希望の会

内容 マジックショー

広島よりプロマジシャン

「かずやさん」登場

送迎のバスが出ます。詳しくは町配布のパンフレットをご覧ください。

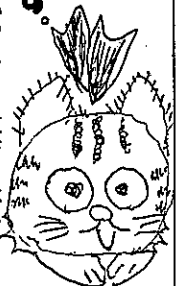


ヒートショック の怖さ

屋内の温度差が主な原因らしく冬は特に気を付けなければいけないようです。お風呂にはいる時など一人暮らしの人は特に親しい人にこれからお風呂にはいると言う事を電話して入りあがったら「上がったよ」と電話するところが大事だという話が今日の会で出ていました。お互い気を付けましょう。

みなさま

こんにちは
あつたす。



お元気ですか。今日は雨水だそうですが外で風がびゅうびゅう唸っています。春一番というのでしょうか。わかりません。

こんな寒い日に飼い主たちはあることをおいて昨日、益田の病院にきました。飼い主は電気を消すのを忘れて、出て行ってしまいました。そして午後二時・・・

「あることだいまあ、寒かった？」と帰って来ました。あるこは猫缶詰め食べたいのに食べていません。ただひたすら、食卓の下で丸くなって座っておりました。飼い主は電気がつき、「あらあ消すのを忘れてたねえ、ある子寂しくなくてよかつたねえ。」と笑っていました。いい気なもんです。たまおくんがあおんあおんと呼びに来た時もある子は怖いのでいないふりしなくてはいけなかったのです。飼い主はある子の気持ちをわかってくれません。人の気も知らないで・・・。

ゆめサロン

便り

平成 29 年

3 月 6 日

吉賀町ゆめサロン

No. 343

三月も六日に

なりました。



啓蟄も過ぎ、いよいよ待ち焦がれた春です。

皆様、お元気のこととお慶び申し上げます。

気がつけば盛んに鶯が綺麗な声で啼いています。この年になってもどこにいるかなと必ず窓を開けて、正体を見ようと試みるけど中々姿を見せてくれません。幸せてこんなものかもしれません。元気であることが幸せですね。

はまきついきまいた。



以前ご紹介した甘酒がおいしくて私ははまってしまいました。人に逢えばその話で盛り上がります。電話

すればまたその話です。しばらくこれで楽しめます。今、玄米で作ったりします。これもいいですね。皆様のいい方法があればご紹介下さい。

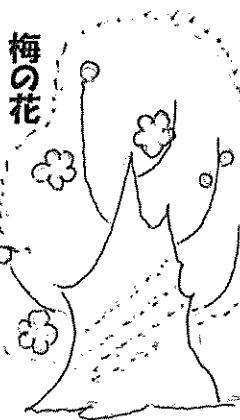
ペットサイン



早春の暖かい日差しが部屋まで差し込む日、こんな日は心も温かくなります。よく高そうな犬や猫をつれてお金持ちのような方たちが休憩所などで楽しんでおられますが私は雑種のノラの様な猫を連れて出かけました。嬉しそうに体をそらせて窓の外を見る姿に喜びを感じ、夫との会話もはずみます。やがて休憩所に着きました。かわいい縫いぐるみのような犬を連れた方や、三匹くらい連れて歩く方もおられました。うちの猫は委縮して外に出ようとしません。私の闘病生活に潤いを与えてくれた自慢の猫ですが仕方なく助手席

において私達だけ食事に降りました。外から見ると威張ったように伸びて外の様子をみていました。

こうして楽しんでドライブの帰り道、気がついたように、猫は夫をじーっとみて居ます。運転している姿を見て、この人は何してるんだらう。と思ったのだらうと思えます。家について台所の入り口に下ろしたら、トイレにもいかず暫く床にクターッと寝そべて居ました。疲れたのでしょうか。その夜い子をして寝るかと思ったら、ちがいました。「にゃーにゃー」と起こすのです。次の日、バスケットを出しておくで自分が入っていました。楽しかったようです。



梅の花

うちから五百メートルくらい先の方が、「おかずができたから持って行くからまっていて」と電話を下さったので、自転車に乗っ

ていたたきにきました。

お豆腐を水を切りジャガイモをすりおろして混ぜて小判型にしたものを油で揚げた手のかかるものでした。

帰り道、古木に白い梅の花が咲いてそのふもとに早春らしい犬ふぐりのはながさいていました。いいものをお願いしたい、春を見つけて得した気分でした。

あーん



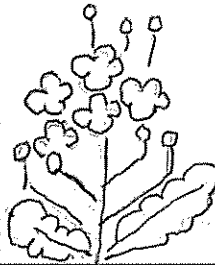
皆様こんにちは。お元気のことと思います。あることも元気です。飼い主はいつのまにかあることを十八歳といっていました。やつと気がついたようです。ある子は十六歳なのです。慌て者の飼い主ですが昨日はドライブにつれていってくれました。あるこは楽しく嬉しくて興奮していました。一歳の時岡山から飼い主の娘が連れてきてくれたのですがその時は怖くならずと泣いていました。あるこは高速道路を通って来たのです。元気で居たら又お出かけ出来るでしょう。

ゆめサロン

便い

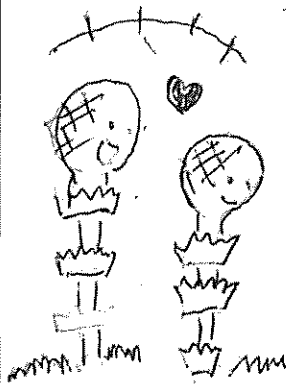
平成 29 年
3 月 15 日
吉賀町ゆめサロン
No. 344

早春 三寒四温 です。



皆様
お元気ですか。医療の発達で、私達は守られています。希望をもって生きて行きましょう。

毎日どこかで春が生まれています。ところで私は毎年一月の末には蒔の藎を見つけるのですが今年はまだ見つけることが出来ません。でも昨日は道の駅の商品陳列棚には沢山ありました。いつもとは違うところから私を見ていますのでしようか。元気が一番、今日も頑張りましょう。



甘酒その後



疑りもせず、毎朝美味しくいただいています。作り方も私なりのやり方を工夫して楽しく作っています。その後皆様からは飲む点滴だから、とか抗酸化作用があるからいいのだとか励まして戴いて感謝していますが一向に体重は減りません。それは他に原因があるのでしよう。つまり、おやつやの食べ過ぎとか・・・まあもう少しいただいてみます。私のお腹が小さくなるくらいになるのですが。

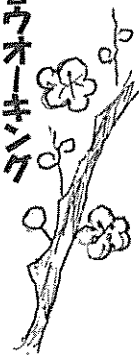
思いがけないこと



或る日の朝、夫は沢山の事を計画し、忙しく物事をこなしていました。出かけたと思ったらやがて帰ってきて、目を怪我したからすぐにお医者様に行くとのこと。こうなると私の運転が必要ということでした。

私はすぐに運転席に座り、お医者様を目指しました。車のドアを開けると頭を入れるのと同時にやっとならしいのです。あの穏やかな落ち着いた人でもそういうことであるんだ。私ならしよつちゅうだろうが・・・。目から血がぼたぼた出たとか、怖い話です。気を付けましょう。その後お医者様のお陰でよくなりつつあります。感謝します。

早春ウォーキング

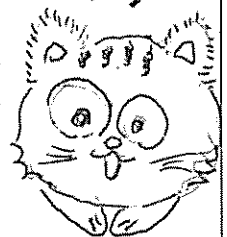


近所の方と三人で川べりの土手を歩きました。川にはカモのつがいや仲良く寄り添い、すくすくいと浮かんでいます。手が届きそうなどころで鶯の声もします。でも姿は見えません。この土手にピンクの花を植えられたのもこの奥さんです。多くの人たちがみて楽しまれることを、して下さったものだと思感謝しながら話は尽きず、元気を貰うひと時でした。



あることです。

いつも有り難う ございます。



皆様こんにちは、お変わりありませんか。あることは年のことなど気にせずに毎日楽しく過ごして居ます。このところ、ドライブの楽しみを覚えしました。十五年前、一才の時に岡山からこの飼い主のもとに来たわけですがその時は不安で、ずっと泣いてきたのです。今はバスケットに一人で入り飼い主に呆れられて居ます。私の楽しい時間です。



ゆめサロン

便り

平成 29 年

3 月 1 8 日

吉賀町ゆめサロン

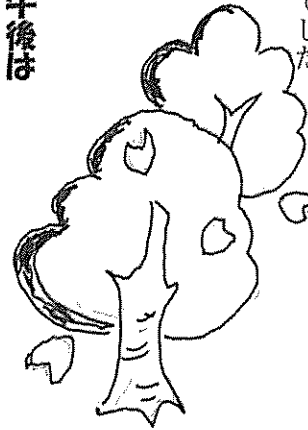
No. 3 4 5,

仲間の会について



三月のゆめサロン例会は、以前お知らせしましたように、仲間の会と言つて、陽だまりの会（認知症の介護者が経験したひとの会）はじめの会（デイケアの仲間）希望の会（精神障害者の家族と当事者の会）手をつなぐ育成会（知的障害の子供を持つ親の会）断酒新生会鹿足支部（酒がい者本人と家族の会）BGHクラブ（脳卒中既往者の仲間の会）ゆめサロン（がん経験者と家族とボランティアの会）の七つの会が一年に一度、一堂に会して、毎年一団体ずつ会の様子を発表し、併せてイベントを行う会で、今回は希望の会が発表されました。プロジェクトを使って淡々と発表されました。聞かせて頂いて今まで以上にお気持ちを理解させて頂くことが出来たように思います。

考えさせていたいただいたこともたくさんありました。手話や黒板への記録と、至れり尽くせりの中で会はずめられました。そのあとマジックショーを拝見しました。何がどうなつて騙されたのか、不思議な世界の中で遊ばせて頂いた感じです。手品を二つ習ったのです。楽しんで、習つて得した気分でした。



午後は

地域包括支援センターによる認知症について

将来の不安である認知症についてのことを精神保健福祉士さんと看護師さんが詳しく丁寧に説明下さいました。この年まで生きても知らないことが沢山です。

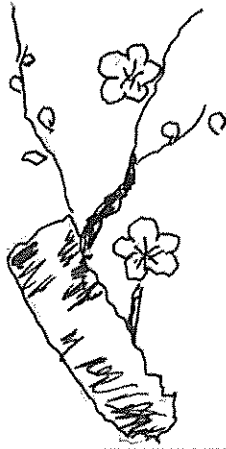


春になり

まきたね。



小学校六年を卒業したころ、何を見ても新鮮な感動がありました。空気が青く澄んでいて、心も洗われた感じがしたのを思い出します。そんな時近所のおばさんが、紫と黄色のクロッカスをもつて来て下さり、「あなたに上げるから植えてもらいなさい。」と言われましました。私はこの花が大好きになりました。母に植えてもらったのですが、どうして自分が植えるなかつたのだろう。やはり私は依頼心の強い、子供だったのだろうと思います。クロッカスを見ればその情景がよみがえり、その時ラジオから流れていた曲、アイデアと共に思い出します。遠い昔の忘れられない思い出です。



皆様

こんにちは

猫のあそびます。



お元気ですか。ある日は今日も元気です。一日の温度差が大きいので体調を崩しがちですが、もうじき本格的な春がやって来ます。希望を持ちましょう。猫にそんなことを言われなくても知つていてと思われるかもしれないけれど、猫は人を幸せにする能力があるのだそうです。信じましょうね。飼い主が言っていた言葉です。ところで、この前は変な写真を載せられて迷惑しています。飼い主が興味本位で載せてみたら削除の方法がわからなくなり、困つてそのままにしたそうです。一行に文字も三つくらいしか入らなくてこれには苦労したようです。ある子の飼い主は気まぐれでいろんな事をやります。甘酒づくりも大好きで温度計をもつて走り、歩き、ある日には目もくれませんが、今回こそは失敗したらしく甘さが少ないね。と黙々と食べていました。「そんな時もあるよ。」