

本を紹介します

~~~~ 高齢社会を生きるある家族のドキュメント ~~~~

## 「老親とともに生きる」

著者・向井承子 出版社・晶文社 定価・1,800円

東京に住む向井さんの家に、両親が身を寄せたのは、1972年の春のことでした。お父さんは73歳。お母さんは68歳。二人ともいくつかの病気を抱えていました。当時の平均寿命が、男69歳、女74歳。「親孝行も数年のことだと思った」と向井さんは正直に書いています。でも、それは「甘つつちよろい誤算」でした。すでに日本の高齢化社会は急速に進みつつあったのです。老父母との20数年間の暮らしのこまごまを記録し、日本の老人医療・福祉のありかたを根本から問い直す本。(梗概より)

向井さんは、ご自分の体験を語っているうちに三々五々集まってきた人達と一緒に「老いと病を考える会」という集まりを作られました。

この本のあとがきの中で向井さんは、「会の活動を通して、私も次第に「我が親のこと」を「みんなのこと」として客観視できるようになった気がする。事態は確かに深刻で解決の方法も見えないけれども、ひとりで悩んでいたのは気分は大違いである。

悩みは分かち合い、喜びは共有する・・・なんて、口にしたこともない「クサイ」せりふが時として心を過ぎるほど私は変身してしまった」と書いておられます。

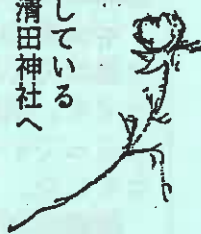
事務所にありますので、是非ご一読されてはいかがでしょう。私達も活動を通していろんなことを学んでいきたいものです。



ボランティア  
コスモス

一月十二日、毎週ボランティアでお邪魔している特別養護老人ホーム「寮」の皆さんが、真清田神社へ新年の初詣でをされました。穏やかな午後のひとときを、私達仲間も車椅子を押したり、手を引いたりしながら一緒に参りをしました。記念撮影の後、買い物したり、みたらし団子を食べたり、鳩にえさをやったり、お参りに来られなかったお友達へのお土産を相談しながら選んだり・・・みんな、大きな声でお喋りをし、笑い、あっという間に予定の時間が来てしまいました。市の福祉バス「思いやり号」に乗って、手を振りながら帰って行かれました。お疲れになりませんが、たてしようか。来年も是非一緒に参りさせて頂きたいと楽しみにしています。

毎週ボランティアでお邪魔している



この二、三日の朝の冷え込みは殊の外厳しくて、老いを覚える躰には、さすがに忍びました。ストロップの傍から離れ難くて、ますます物憂くなるばかりです。その後の様子、お尋ねせずに過ぎおりますが、如何でございますか。外科による治療ではなく、医療の進歩によって、躰にメスを入れずに済むならそれに越したことはなく、ご療養ひとすじに、ひとときも早い御本復をお念じ致しております。

今年初めての定例会が去る十日に開かれ、おぜんざいも振る舞われて、賑々しく盛会の中に終わりました。

発足以前より数えてこの一年余りを振り返る時、この躍進ぶりを想像することは、私には夢想だに出来ませんでした。所詮、主婦は一家の主の陰の存在という、古い概念しか念頭に無かった自分には、例え束になった処で成り立つだろうか、一向に形として見えて来ず、不安ばかりが先立っておりました。時世も進み、世間は広く、主婦の枠を越えた力量を持ち合わせた方々が、多勢いらっしゃる現実を目の当たりにして、視野が狭く認識不足だった自分に、恥ずかしい思いをしております。

あとを託されていかれた事務も、今まで通り皆で順調に運ばれています。立ち上がりから今日までを共に十分頑張ってきたので、今は御療養一途に、そして晴れてお元気な顔が、事務所にまみえる日の遠くないことを祈念しております。

〇さんへの手紙

### おためしく下さい 寝たきりの方、麻痺のある方の清潔のために

手は汚れたかなと思ったら、そのつど厚手のウェットティッシュを手近に置いて拭くと清潔。使い捨て出来るので重宝。清拭は、清拭剤を薄めて入れ、拭いてからベビーオイルをつけてしっとりさせておきます。



高齢者の為の

### シリーズ・ちょっと一品

#### 鮭のチャウダー

これなら洋風ざらいのお年寄りでも.....

#### ◆材料 (2人分)

|     |          |        |      |
|-----|----------|--------|------|
| 生鮭  | 一切(100g) | しめじ    | 適宜   |
| 小かぶ | 1個       | ブロッコリー | "    |
| 玉ねぎ | 1/2個     | ベーコン   | 少々   |
| バター | 大1/2     | 塩・胡椒   | "    |
| 小麦粉 | 小1       | 鰹スープ   | 1/2個 |
| 牛乳  | 1/2カップ   |        |      |

#### ◆作り方

- 1) 鮭は2切れに切り、塩、胡椒少々ふっておき、ワイン少々かけて蒸し煮にする。
- 2) 刻んだベーコンと玉ねぎを炒め、薄切りのかぶを加えて炒め、小麦粉を振り込む。固形スープを1カップの湯で溶いて入れ、煮たつたらアクを除き15分位弱火で煮る。
- 3) 小房に分けたブロッコリーとしめじ、①の鮭を入れて煮立て牛乳を加え、塩、胡椒で味をととのえる。

☆鮭のかわりに、かき、あさりむきみ等お好みで.....