会員だより

身近な健康優良婆（ばあ）

私の住むホームにとんでもない健康優良婆がいます。昭和12年生まれの83歳。私の丁度1回り下の丑年です。私より8ヶ月ほど後に入居されました。

最初会った時、私は60代くらいの方かと思ったほどです。体はどこも悪いところはなく、というよりお医者さんにかかったことがないので、検査もしていないのだそうです。歯は20本以上あり足腰も達者。（口も達者）

毎朝乾布摩擦をしている。その話を聞いて私も今年の2月から始めました。軽い体操やストレッチ、毎日の散歩、食事つくりの考え方も健康維持にかなっています。

何を聞いても体にいいことばかりです。頭は染めておられますがイケメンのカリスマ美容師を指名して毎月通っているというオシャレ振り。体だけでなく、頭の方もしっかりと維持されていて、いくつかの俳句の会の同人で吟行にもよくいかれます。本もよく読んでおられ、以前はパソコンもしておられたそうです。

（今はタブレットを活用されています）何より彼女と話をする人はみんな笑い転げます。ユーモアがあり、話が面白いのです。

どうして私と親しくなったかというと、彼女が麻雀を習いたくて近くの健康麻雀の店に通いだしたころ、私がヘルパーさんとの雑談で麻雀が好きだと言ったことから、ヘルパーさんの紹介で一緒にやろうかとなったのです。

それからが彼女の本領発揮で、たちまち3人のメンバーを揃えて「教えてください」となったのです。それからは彼女の面倒見のいいこと。覚えたいという人が増えて6人になり面倒なメンバーの組み合わせや日時の連絡、聞こえにくい人には、いちいちメモして渡すなどの細かい心遣いには全く感心してしまいます。

2年余り経った今では90歳前後の方々ですがちゃんとルールも会得しゲームを楽しんでいます。

彼女の生まれは大阪市阿倍野区、育ちも同じ。

私はすぐ近くの住吉区に生まれ育ち、私の子供のころの遊びや流行ったもの、言葉使いなどがほとんど同じで驚くやらうれしいやら。

私は考えが甘く、直情径行（ちょくじょうけいこう）癖があるので、しばしば彼女の言葉に助けられて恥をかかずに済んでいます。彼女を含め数人の気の合った人と一緒に楽しい老後を過ごせる幸せに感謝しながら毎日暮らしています。

記：牧戸富美子

人生百年時代をどう生きる？

最近読んで、感動したのは朝井まかて氏の文春文庫「銀の猫」である。

嫁ぎ先に実母が内緒で借金をつくり、離縁され、今でいう老人訪問看護で、「介抱人」として働き、もと主人に借金を返済していく話である。設定は、人生50年から長寿の町になりつつある江戸の町である。「介抱人」としてデイサービスに席を置き、申し込み先へ出張し、先方でショートステイして働くのである。訪問先は豪商の隠居さんあり、元旗本あり、嫁姑の諍いに疲れて認知症扱いにされた老女等さまざまである。その状況で働く主人公は同居する実母との心のすれ違い問題を抱えながら、老人の自立復活への援助と老人の人格尊重の姿勢で仕事を続ける。ある時、以前、実母の介抱を依頼した老舗の若主人が申し出た「誰もが楽になれる介抱指南書」作りに協力し、江戸の町を賑わすヒット書が生まれる。作成を手伝う中、主人公はさらにさまざまな老人の介護を受けざるを得ない人の抵抗や諦め、喜びや怒り、やるせなさと不甲斐なさ、弱みを晒す覚悟、尊厳などを老人から学び取る。題名の銀の猫は心優しかった舅のくれた小袋に入った根付けを懐にしまい、常に主人公に切ない思いを抱かせ、頑張る気力となっている。現代の人生百年問題を江戸時代に設定した事はまったく共感をした。80歳を迎える私にとって、自分で老人なんだからと老いを理由にしたくない老人側からの主張はやせ我慢なのだろうか。

記：上村サト子

楽しく写真を撮りましょう！！

写真は「文字よりも約7倍以上の情報量を訴求できる」とも言われています。

最近は殆どの人がスマホを持って楽しく写真を撮りあって意見交換をしています。最近のスマホは非常に高性能です。

今回、写真撮影に最適な天気に恵まれた9月17日、旧三井家下鴨別邸を訪問して写真を楽しむ時間を設定しました。

岩崎カメラマンに撮って頂いた写真を見て、自分の撮ってきた写真と比較してみませんか。

庭園の池に映る別邸（岩崎氏提供）

彼のアドバイスは、見た光景を如何に画面構成するかだと言っています。その為には、まず写真を撮りましょう！！