

# 「総ぐるみ」新聞

## 楽しい歌謡ショー

### 横浜出身のプロ歌手「浜 ゆたか」さんを迎えて

去る三月十六日、昨年の上山高史さんジャズコンサートからちょうど一年目、今年には栄区小菅ヶ谷ご在住の浜ゆたかさんをお迎えして「歌謡ショー」を開くことができました。六十六名のご参加でした。

昨年と同じく西洗・港南プラザ自治会館の一階ホールは、大橋綾子さんご寄贈の白木蓮を使った大きな盛花が華やかな雰囲気を感じさせる中、午後二時四十五分に開演。

前座を勤めたのは、マネージャーであり、浜さんのカラオケ教室のお弟子でもある野村眞澄さん、続いてCDデビュー直前の中条加代子さん。素晴らしい歌声でした。

いよいよ、ダンディな浜さんが拍手に迎えられる登場。まずオリジナル曲「おもいで」のレインボーブリッジ「東京慕情」を披露。そして、「昨年のジャズに負けないよう、演歌だけでなく英語の歌にも挑戦します。シャンソンはフランス語で歌いたかったけど、間に合わなくて、すみません日本語で……」などと挨拶されました。

歌はムード歌謡のジャンルが得意とか人柄のじみ出る、やさしい、甘い感じの

歌とトークでした。

第二部では、会場の鎌倉妙子さん、松永高明さんにも歌っていただき、後ろで浜さんも一緒に歌い、「お上手でしたよ」とご指導の一端を見せてくださいました。

最後は来場者全員で「四季の歌」「上を向いて歩こう」を、野村さん、中条さんのリードのもとに大合唱し、浜さんも席の間に入って歌われ、皆で楽しみました。

司会は、当会会員の栄区の上原さんがご

担当。

このイベントは、上原さんが浜さんとお知り合いの縁で催行できました。



## 舞岡公園のお花見会開催

恒例になったいぶき会有志とNPO総ぐるみ福祉の会とのお花見会が、三月二十九日に行なわれました。

「今年の花はいつが見頃か、いつが良い天気か」こんな難しい予想をぴたりと最適の日を当てる笹路さんですが、今年もぴたり大当たりでした。ちなみに前日も翌日も雨の寒い日でした。「良かったね。お天気の良い日に花見ができて」と皆さん街角で会う度にお互いあいさつをしました。

おいしい花見弁当を、寺井さん、成川さん、河合さん、宮竹さん、桑田さん、小山さん、大橋さん、笹路さんがたっぷり用意してくださり、桂さんがブルーシートを朝早くから敷いて場所取りをしてくれました。

「本当にうれしかったわ、皆さんと一緒に花見ができて」「こないだいい天気、お花も丁度見頃だし」と大満足なお花見が大勢の方のご協力で実現しました。今年の花は急に開き急に満開になったので、準備は大あわてでした。

お花見会を通して、町内の方々が、協力できる行事、共に喜び合う仲間、近くに桜の咲く公園、本当にいい地域だと思います。

(文責・宮崎浩子)

NPO総ぐるみ福祉の会事務所は日限山4・44・23（八四四一七四七七）  
入会や活動のお問い合わせ先は、事務所または「日限山荘」日限山4・7・1

## 第八回茶話会

# 岡野美樹氏の「高齢者の家事のしかた」

先般三月二十八日(金)に、日限山荘で表記茶話会が開催されました。男性は少なかつたものの、二十名の出席者を得て、まず岡野氏が家事を始めるに至ったきっかけや家事分担の現在の様子などを話され、その後、出席者の家事のやり方、高齢者が目指す家事作業などを、にぎやかに話し合いました。

### ●家事を始めたきっかけ

今から六年前、まだ私が会社勤めの現役時代に、妻が脳梗塞で倒れて二週間の入院生活を余儀なくされるといふ事態となりました。入院中は、非常事態でもあり、食事は弁当や外食でしのご、病院通いと下着の洗濯をするくらいが精一杯で過ごしていました。

退院後の妻は、腕や指に力が入らず、包丁もにぎれないし、また頭が重くて気分が優れず、自分の身を処するのがよとの有様が続きました。そこで、妻に任せていた家事を行わざるを得ない状況で、買い物から食事作りとその後片付け、ゴミ出しなど、一つひとつ妻に教わりながら覚えていきました。

### ●家事は人間生活の基盤

妻は、その後も舌痛症などいろいろな後遺症に見舞われましたが、幸いにも、次第に軽くなっていき、わたしも退職したことからも、料理は妻が作り、鍋など重いものが多い洗いやゴミ出し、掃除等は私がするなど、二人でバランスよく家事の分担ができるようになりました。

この六年間の家事体験で、一見取るに足り

ない家事は、人間生活の基盤といってもよい大事なことで、ひとり暮らしであつてもおろそかに出来ないことが実感できました。

この間の事情は、妻と相談の結果、三月のいぶき会便りに「家事は大事」という題の文を寄稿しましたので、お読みいただいた方もあつたでしょう。また、この文を夫に無理やり読ませたという人、妻に読ませたくないのに隠しておいたが、読まれてしまったという、二人から反応がありました。

### ●出席者の家事のしかた

出席された増澤マツさんが、「八宝飯」という中国菓子、もち米を蒸して小豆餡を包み、表面を色とりどりのフルーツで飾った手づくりのお菓子をご持参くださり、出席者全員でおいしくいただきました。いっそう話がはずみましました。また、岡野さんからも草餅をたくさん頂戴しました。おもな発言を紹介します。

○同居なので、家事は娘が主になって行っているが、野菜料理や煮物などは作るし、ご飯を炊く準備、片付けの洗い物、風呂の掃除などを毎日している。料理は、頭や手先を使うので、作り続けたほうがよいと思う。

○退職後、妻は自分の用事でよく出かけるし、わが身を養う程度の料理は作れる。また、いざとなれば「総ぐるみ福祉の会」のお世話になろうと思っている。

○家内を早く亡くしたので、栄養的にも偏らないように週間計画を立て、買い物や料理等の家事を行っている。

○夫を亡くして一年間は、医者通いに明け暮れてしまったが、今年からは家の中の不用品を処分し、必要なものを使いやすく配置して、シンプルに暮らしていきたい。

○共働きが長いので、夫や家族は原則自分のことはできるし、食べることは好きなので食事を作る。夫の退職後は、家で二人が顔を付き合わせるより、なるべく私は外へ出るように努めて、円満に過ごしている。

○現役時代と変らず、夫は地域の仕事に精を出しており、家事分担まではとても望めないもので、これから、夫をどのように教育しようか悩んでいる状態。

○共働きだったので、週一回行う掃除は夫の仕事であつたが、現役時代は平日の帰りが遅く、ほぼ母子家庭の有様だった。夫の退職後、料理教室に通ってもらったが、身につかず、食事づくりはしてもらえない。

○体の弱い夫は、三十年間お弁当持参で会社に通った。私は、翌日の三食は前日にすべて作り上げておくこと、また、明日の私の予定、食事の内容等を紙に書いて前日から張っておき、夫に判ってもらおう心がけている。なお、外出時に夫にしてもらいたいことは、ゴミの袋に「何曜日に出す」、また洗濯が途中なら「洗濯終了後は干す」というようにメモを各所に張っておくようにして、協力してもらっている。

### ○高齢者の転倒予防の三カ条(岡野氏紹介)

先般、NHKラジオで東大教授が紹介されていた左記の転倒予防事項は、「ぬ」「か」「づけ」と覚えて、日常気をつけるとよい。

- ①風呂場などぬれた場所
- ②階段や目立たない段差
- ③物を出しっぱなしにせず、片付ける。