

会報

よろこび

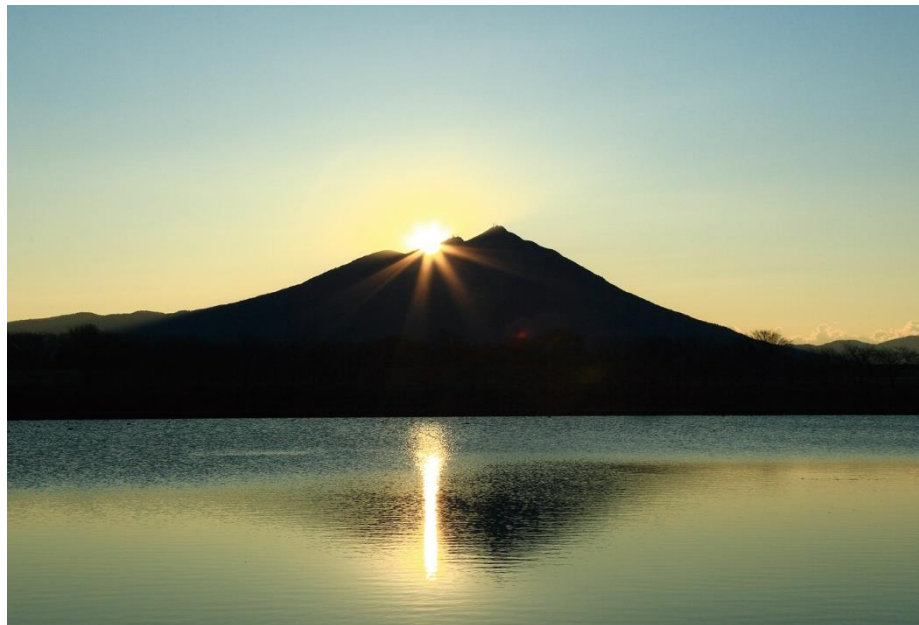
発行 茨城よろこびの会

<http://www.ibasouken.org/yorokobi.html>

～ 祝 創刊 100 号記念号 ～

令和 3 年 1 月発行

謹んで初春の
お慶びを申し上げます



「ダイヤモンド筑波」

会長挨拶

会長 飯田 則子

新年おめでとうございます。新光をあびて令和 3 年が始まりました。
今年ほど平安を強く願うお正月はなかったのではないのでしょうか。

会員の皆様におかれましても、昨年から自粛の日々を余儀なくされ、おせち料理もそこそこに新型コロナウイルスを意識し、毎日の感染者数に一喜一憂されているのではないのでしょうか。私も同じです。コロナ禍の収束を願っておりますが、ワクチンの完成・配給の見通しも未だ不透明であり、マスクの着用、手指の消毒、三密を避ける等、自粛生活がこれからは日常になって行くのでしょうか。

茨城よろこびの会では、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和 2 年度総会が開催できず、「春の集い」、「夏の納涼会」も中止となり、がん啓発運動の上映会「がんになる前に知っておくこと」を企画いたしました。これも残念ながら実施できず今に至っております。

私は昨秋、水戸歴史館のいちょう並木、護国神社のもみじ谷、笠間の北山公園と、近場で紅葉を楽しみ、毎年行っている銀杏拾いや、りんご狩りができたことに幸せを感じました。コロナ禍でも好きなことが続けられ、小さな幸せをたくさん見つけ感謝ができたと思います。

さて、今回の会報「よろこび」1 月号は、お陰様で創刊第 100 号となりました。皆様の長年のご協力の賜物と心より感謝いたします。大勢の方よりお祝詞を頂戴いたしましてお礼申し上げます。

以前の様に一同に集うことが難しくなった今、インターネットを使ってオンラインで同時に多数の人とつながる時代ですが、時代に遅れている私にとって、会報「よろこび」は皆様と心を寄せ合う大切な手段の一つと考えます。

今後共、沢山のお便り、ご意見、ご感想、情報、作品等のご寄稿をお待ちいたします。広報委員一同、これからも会報を作成していく所存ですので、引き続き宜しくお願い致します。

参療のすすめ

茨城県立中央病院名誉院長 永井 秀雄



会報「よろこび」100号、誠におめでとうございます。

これまでの活動に深甚なる敬意を表します。これからも益々発展されますことを願ひまして、「参療のすすめ」をご紹介します。福沢諭吉の「学問のすすめ」になぞらえています。少し堅苦しくなりますがご容赦ください。

（諭吉）「天は人の上に人を造らず人の下に人を造らず」と言えり。されば天より人を生ずるには、万人は万人みな同じ位にして、生れながら貴賤上下の差別なく、万物の霊たる身と心との働きをもって天地の間にあるよろずの物を資（と）り、持って衣食住の用を達し、自由自在、互いに人の妨げをなさずしておのおの安楽にこの世を渡らしめ給うの趣意なり。（初編）

（解説）封建主義・身分制度を打破し、新時代の平等主義を築こうとする力強い言葉です。「参療のすすめ」も同じ考えに立ちます。医療では皆平等です。患者・家族も自由な対等の立場で診療に参画しましょう。

（諭吉）人間の事業はひとり政府の任にあらず。学者は学者にて私に事を行なうべし、町人は町人にて私に事をなすべし、政府も日本の政府なり、人民も日本の人民なり、政府は恐るべからず近づくべし、疑うべからず親しむべし。（四編）

（解説）政府に任せてばかりではいけない、自分自身でも考えていこう、同じ日本人の政府なのだから恐れるのではなく近づこう、疑うのではなく一緒になって考えよう。熱く語っています。参療について言えば、大切な命は皆共通です。診療を全て医師に任せるのではなく患者自らが医師と一緒に考えていきませんか、ということになります。

「学問のすすめ」は独立した国家造りを目指しました。「参療のすすめ」はそれほど大げさではありません。せめて自分の健康・病気については自身が主体的に関わっていきましょう、ということです。

現実の医療現場ではハードルがいくつもあります。医師と親しく話せない、立場がずっと弱い、というのがまず問題になるようです。医師との関係は確かに難しいところがあります。その場合のアドバイスです。医師以外の医療者とまず話してみたらどうでしょうか（身近な看護師への相談、相談室の活用など）。敵対的な態度は取らずに素直な気持ちで悩みを打ち明けてみてはどうでしょうか。

医師の信頼を獲得するには自分も病気の知識を身につけることが大切です。まさに「学問」です。できる範囲で結構ですので、医療のことを少しでも勉強しましょう。その上で医師ともう一度話し合ってみましょう。「政府」（医師）はどの時代でも「国民」（患者）の評判を気にします。「国民」（患者）のほうから押せば「政府」（医師）もよい方にいずれ変わります。諦めないでください。私も応援します。

難しいな、難しいかな、と思ったときはどうぞ遠慮なくご連絡ください。一緒に考えたいと思います。

～ がん患者活動黎明期 ～ 私と茨城よろこびの会

ピアサポートいばらき 八木 淳子

2001年の暮れに乳がんと診断され、その後手術、放射線、抗がん剤、と毎日が治療と仕事で忙しく過ぎる中、突然職場に主治医から電話があり心臓が止まりそうになった。何か悪い知らせではないかと。趣旨は県主催のがんの会議の患者委員になってほしいとのことだった。後から聞いた話では当時の橋本前知事が奥様を乳がんで亡くされ、患者委員は乳がん患者からとの指示だったとのこと。まだ抗がん剤投与中で、夏の暑さも加わり体のつらさもピークの時だったが、お世話になっている主治医の申し出なので、引き受けることとした。

第1回のがん対策推進計画検討委員会は9月の末に開催されたと記憶する。メンバーは医療関係の大きな組織のトップの方ばかり。皆さん、「先生お元気でしたか？」などと、声を掛け合い、和気あいあいだったが、私はもちろん知り合いもなく、一人所在なくしていた所に声をかけてくれたのが、安島前会長だった。今でこそ行政のがん関係の会議にがん患者が当事者として参加するのは当たり前になっているが、当時は初めてのことで、医療関係者の中には「なんでここに患者がいるの？」と嫌悪感を露わにする人もいた。そんな中、私にとって安島会長の存在がどれだけ心強かったことか、お察しいただけると思う。安島会長は、県からの信頼も厚く、がん検診の重要性を説き、患者目線でのがん計画になるよう提言されていた。



一方、私は治療中だったこともあり、この会議は体力的にも精神的にも正直かなりキツイものだった。患者代表ということで、なんとか患者の思いを届けなければという重圧で押しつぶされそうだった。がんの新しい情報を逃さぬよう、送られてくる会議資料を読み解き、意見をまとめるという作業は、なかなか慣れないものだった。うれしかったのはよろこびの会の方々が傍聴参加され、私の意見に拍手をくれたり、応援してくれたことだ。どれだけ励みになったことか、今でも忘れません。

その後10年以上に亘り、茨城県のがん対策にはがん患者として関わらせてもらった。私が参加した会議の成果がどうだったのかは何とも言えないが、その後、今のがん患者主体の活動、ピア活動、交流サロン、がん教育等に繋がっているのではと信じたい。

今はがん患者会も、様々な世代、形態で自由に仲間を募り活動を行う時代になった。茨城よろこびの会は、まだ「がん」という言葉が口に出しにくい時代から先駆的に活動をされ、どれだけ多くのがん患者の救いの場になっていたことか。こういった場所は今後も必ず必要だと思う。継続は力。茨城よろこびの会の益々のご発展をお祈りいたします。

思いつくまゝに

前会長夫人 安島 さた

会報「よろこび」が100号を迎えられ、これまでの皆様のご努力に感謝申し上げます。

私はすっかり歳を重ね、80代より90代になり今まで出来ていたことが少なくなってきたり、寂しいかぎりです。庭の手入れをして、四季の花を楽しみながら、日々を送っております。

どうぞ皆様お身体お大切になさってお過ごしくださいませ。





がん体験談

会員 浜崎 昭一

よろこびの会創立 25 周年記念（平成 22 年発行）「蘇葉」に“虫の知らせ”と題し、がんになった心境を書きましたが、あれから 17 年も経ちました。当時 69 才でシルバー人材センターに入会しており、2 級ヘルパーの資格をとり介護訪問をし、また試験官として立合いなど忙しい毎日でした。

年老いて家を改築するものではないという迷信がありますが、正にその通りになりました。平成 16 年に市民センターの健診を受けなかったら、今の自分はないと思います。以前から、排尿障害が気になっていましたが、「前立腺肥大症」と思い込んでいました。検査結果は「PSA 検査値（※）が 170（正常は 70 歳代以上で 4.0ng/mL 以下）」で要精密となり、目の前が真っ暗のまま病院で検査・触診・針生検を行いました。その結果、細胞の並びも正常細胞から異常細胞（グリンスコア 7）となり、観念して CT・MRI・骨シンチの検査を受け、その結果転移はないとのことでホッとほしましたが、手術不能で放射線、ホルモン療法となりました。入院は 3 ヶ月、その間土、日曜を除いた毎日 7 レグ（放射線の強度）で 36 回の放射線治療を受けました。入院中の症状と退院後の経過について参考になれば幸いです。

— 入院中の症状と退院後の経過について —

H16 年 8 月 19 日 入院、放射線マーク後照射

8 月 21 日 臀部ムズムズ感、にぶい痛み

8 月 28 日 粘血便続く

9 月 4 日 肛門粘膜炎症

9 月 7 日 放射性急性十二指腸炎で診断

9 月 17 日 排便痛、血便続く

9 月 18 日 1 日 3 回出血便、便座に座れない

9 月 30 日 放射線治療 36 回終了。下痢腹痛回数多くなる

10 月 血便増加、力むと下血コロコロ便、便秘

10 月 血便 3、4 回、その後臀部左皮膚変色

H18 年～22 年 一カ月に下血便 4～7 回

H23 年～27 年 一カ月に下血便 2～5 回

H28 年～R2 年 11 月 一カ月 1～8 回



現在は 3 ヶ月 1 度の PSA 検査とホルモンニュープリンの注射と便秘予防薬「マグミット」は欠かせないものです。現在は背も曲り、杖とシルバーカーの毎日ですが、8 アール（240 坪）の畑と好きだった海釣りに時折妻と出掛けて畑と海の幸に喜びを感じながら過ごしています。

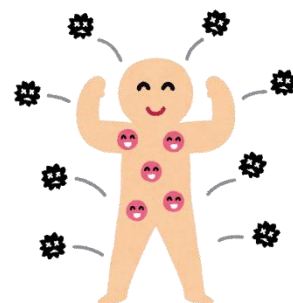
※PSA 検査とは、前立腺がんの可能性のある人を見つけるためのスクリーニング検査。

100号発行おめでとうございます。この会に縁し既に20年が過ぎました。

多くの会員と出逢い様々な情報をいただきました。入会当時は家族会員でしたが、その内に立派なステージ4の「S状結腸がん」となり2年が経過しました。この間、分野の異なる学者、諸先生方のセミナーに参加をしたり、多くの著書を読ませていただき、また会員の皆様の体験談も聞かせていただきました。日進月歩の医療の発展には目を見張るものがあります。しかし生活習慣病の患者数は増加の一途です。何故なのでしょう。

ほぼ毎日、新聞やテレビでは健康に関するテーマが語られ特集が組まれています。最近自分なりに常に相手の立場に立ってこれらを考えるようにしています。マスコミであれ、相手が「がん」や「ウイルス」であれです。マスコミが重視しているのは、視聴率やスポンサーです。健康本の類も著者の立場で変わります。当然ですが、私たちは迷います。その中では生命学者の意見に共鳴するものが多い気がします。がん、ウイルスは宿主が消えれば自分たちも消える運命です。やはり何かの意味があり発生しているのでしょうか。ヒトに感染する可能性を持つウイルスは最大82万種も存在するそうです。新型コロナウイルスにしても薬品や殺菌剤、消毒剤で全て消滅させることも、ワクチン開発で完全な予防をすることも不可能だそうです。あるのは、全ての生物の多様性を受け入れ共生を図ることが、人類の生き残り策として最もベターであるということです。

私はがんの詰まった腸を20cm切り取ることで、抗がん剤、放射線治療は一切拒絶しました。おかげさまで副作用による苦しみは全くありませんでした。自分のどこかにある間違っただけの生活を見直し、自分の持つ自然免疫力（リンパ球）の増加と食事のバランスに気をつけ、毎日が充実した生き方を心がけて、平均寿命（余命）の全うを目指したいと考えています。



新型コロナウイルス感染症に思う

レディスピア県央会員 神林 久子

いつの間にか令和2年も過ぎてしまいました。去年は新型コロナウイルスに明け、コロナウイルスに暮れる一年で、私にとって奇妙な一年だったと思います。

皆さんもよくご存知の通り、私は80歳を超えてから骨折で入院生活を経験しましたが、その原因は自分自身にあったことを自覚していましたので、今に至るリハビリにも前を向いて取り組みました。

ところが、「新型コロナウイルス」なんて、これまで聞いたこともないウイルスに、私たちの平穏な生活を脅かされ、その上医療の分野は勿論のこと、経済も、文化も、教育も、福祉も、その他諸々にこれまで経験したことのない大変動に対応しなければなりません。経験に頼れない時代が来たのでしょうか。

しかし、人類の歴史で考えると、人類はさまざまなウイルスと闘ってここまで生き延びて来たそうですね。昔の人も頑張ってきたのです。だから今私たちがこの世に生きているわけで有難いことです。

最近マスコミから、「高齢者や基礎疾患がある人は特にコロナ感染に気をつけて」などとよく聞こえてきます。それを聞いただけで元気がなくなるような気がします。

でも今生きている以上、しぶとく生き抜くつもりです。昨年11月で84歳になった私の開き直った思いです。



会報 100 号おめでとうございます。広報委員の方々に感謝申し上げます。

平成 6 年に入会して 26 年になります。会報からは様々な情報をいただき励まされました。100 号までの道程並々ならぬご苦労と努力があったと思います。今後とも宜しくお願い致します。

今、夫の介護をしています。

最初に「あれ！どうして？」と思ったのが、平成 25 年腰部脊柱管狭窄症の治療を受けている時です。コルセットを買い看護師さんに付け方を教えてもらったはずなのに、付け方が自己流でゆるく役に立たない「教えてもらったでしょう！」と言うと「教わってない」と教わったこと自体忘れていたことです。

それから何かにつけて話の内容に違和感があり認知症ではないかと思うようになり、検査を受けさせたかったが上手くいかずそのままになっていました。糖尿病で掛かりつけの先生にお願いして平成 30 年総合病院の「物忘れ外来」に紹介状を書いていただきました。ようやく検査を受けて病名がはっきりしました。その後私は気持ちがすっきりして介護の覚悟ができました。

しかし、私は日常生活で夫の心の安定をサポートするために神経を使い、孤独感がつのります。同じ立場にある仲間が欲しくなりました。たまたま、水戸市北部高齢者支援センターで「認知症の方と家族の集い」を知り参加することが出来、溜まっている気持ちを話すことで心が安定し、孤独感が薄れました。

夫の介護は老々介護で、自分の体調の不安もあり、日々疲れがあります。認知症の解説の本を読むと、介護する側から困った時の対処法ばかりが書いてあります。しかし介護をしていて、本当に困っているのは「本人」ではないかと思えるようになりました。

Web で「認知症ちえのわ net」に登録しました。メールで参考になる情報をいただけます。そのメールで「承認欲求」という言葉がありました。どんなことなのか調べてみると、

- ◆ 個人として自分を見てもらいたい。
- ◆ 自分の考えを理解してもらいたい。
- ◆ 自分が役に立つ存在であることを認めてもらいたい。
- ◆ 大切に扱われたい。

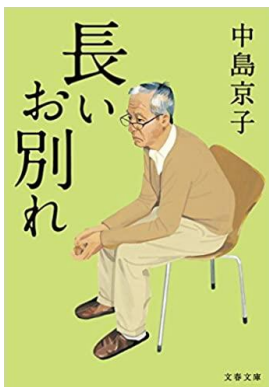


と感じる欲求であることが分かりました。

このことを踏まえて、夫が出来ることを大切にしてサポートしたいと思っています。

今、夫が役割として責任を持っていることは、「雨戸閉め」と「安全確認」、「風呂沸かし」です。風呂沸かしは時々手順が分からなくなって「暫くやってないから出来ない。」と言う時もありますが、その時は一緒にやろうと、傍について教えながらやることにしています。

だいたい一人ですんなり出来るのに混乱して出来ない時があります。風呂沸かしは仕事としてやっていたいと言います。それに時々食器を洗います。



「長いお別れ (中島 京子著)」を読んだことがあります。ゆっくり記憶を失っていく父とのお別れまでの 7 年間の物語です。「長いお別れ」とは認知症になって自分らしさが失われていくその自分とのお別れを云うそうです。

夫が言う言葉「話せて、食べられて、起きてこられて、元気です。病気になってすみません。お世話して下さい。助けて下さい。」「生きているうちは元気いっぱい生きていきます。命のある限り頑張ります。」などなど。

会報「よろこび」100号発刊、心よりお喜び申し上げます。その思いをより深くしたいと、手元にある64号と、70号から99号までを改めて読み返しました。読み返してみると、そこから更なる感謝、尊敬、そして溢れんばかりのパワーをいただき、目頭が熱くなりました。

専門的立場から導いてくださった医療関係の方々、それを企画・依頼して会報に載せて下さった会長をはじめ、編集委員の皆様、そして会員一人一人の能力や意欲を引き出され原稿を寄せられた方々、どの号も充実した内容に改めて感謝申し上げます。

私たち「レディスピア県西」も感想文、趣味の写真、会の活動報告などを寄稿し、その中では故人となられた方2人の文面に接した時は、活躍されていた当時の面影が浮かび、懐かしさでいっぱいになりました。(写真：レディスピア県西の活動の様子)



私自身も長野で開催された「よろこびの会全国大会」の報告をはじめ、がんの体験談と掲載していただき、その度に前向きに生きよと叱咤激励されてきた様に思います。

私のがん体験は、初めてのがんは「乳がん」で57才の時、二つ目は「胃がん」で、発見が早く、内視鏡手術で済みました。三つ目は全く予想もしていなかった「膀胱がん」でした。突然の出血で、CTの結果悪性のため全摘が最良との指摘でした。聞いたことも見たこともない人工膀胱の生活が始まりました。73才でした。

あれからちょうど十年、右のお腹には「ストマー」(人工膀胱)が付いていて、すべての尿が外に出ている袋に貯められる仕組みです。袋は5日に1回交換していますが、皮膚のかぶれもなくここまでこれたことはどんなに有難いことか。ストマーの利点は尿の量や色、臭いなどの他に、濁り具合が見えるので、体調の異常を知ることが出来ます。特に疲れている時は浮遊物が混じったりします。更に就寝前には夜用の大きめのストマーをつけて寝るので、寒い夜もトイレに起きることがなく助かっています。

現在は特に血圧、コレステロールなど、数値も良好で、耳が遠くなってきたかな?くらいです。健康維持のための秘策は、一つは食事です。野菜たっぷりのサラダに手造り玉葱ドレッシングやレモンのしぼり汁をかけて頂きます。ヨーグルトも手作りで、これは主人の担当です。バナナやゴマ、きな粉、ブルーベリージャムが入る絶品。さらに「黒にんにく」を朝、1~2片食べます。黒にんにくを作るための専用の釜も購入し自家製です。

もう一つの秘訣が運動です。朝のスクワット30回、午後は車で往復30分の道のりを歩いて2時間かけてジムに通い、特に用事がない限り、プールと入浴に時間を費やしています。プールでは400メートルを目標に泳ぎ、深い呼吸を心がけています。何しろストマーを付けた障害者が泳ぎに挑戦、そのことだけでもまれなことと思っています。そして風呂用のストマーに上側だけ取り換え、入浴、温泉気分になり、体を温め、リラックスでき、周囲の人々との会話ははずみます。

何時このバランスが崩れるか、このコロナ禍の中で不安は尽きませんが、日々を大切に精いっぱい生きていこうと思っています。



御府内八十八箇所

会員 小池 浩



術後（直腸がん切除）、早いもので10年が過ぎました。この間、再発に怯え何事にも消極的でしたが、やっと少しですが怯えから解放された気がします。

最近では四国八十八ヶ所巡りの東京版があるのを知りましたので、気軽にお遍路巡りをしております。（江戸御府内八十八箇所）しかし残念ながら現在はコロナ禍の為、悔しいけど中断しています。早く収束されることを願っております。

御府内八十八箇所・・・とは

東京都内にある、弘法大師ゆかりの寺院で構成された八十八箇所の霊場。
宝暦5年（1755年）ころに開創したと伝えられる。

拉致問題について思う

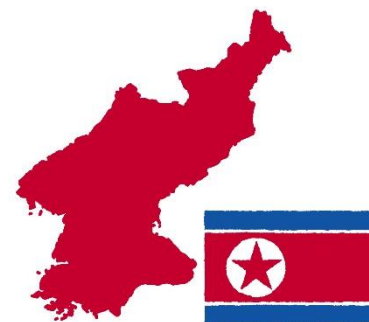
会員 遊佐 幸蔵

○拉致被害者の一人 横田 めぐみさんについて

- ・横田めぐみさん（56才）は、当時（13才）中学生。1977年クラブ活動後、帰宅途中新潟市の海岸付近で拉致された。43年間という余りに長い拉致生活が続いています。

○救出・帰国状況（小泉元首相当時）

- ・政府認定日本人拉致被害者17名中、曽我ひとみさん他4名のみ2002年（平成14年10月15日）救出、帰国。
 - ・2004年（平成16年4月18日）チャールズ・ジェンキンスさん（曽我ひとみさんの夫）他2名（子供）救出・帰国。
- ※これ以後は帰国者無し。



○現在の想定されている拉致被害者数（団体等の独自調査）

- ・約100名 民間団体「拉致被害者を守る会」

○対策

- ・政府は条件なしの対話を提案していますが、北朝鮮は動かず停滞状態が続いています。
- ・菅政権は、拉致問題を最重要課題とする安倍前首相の方針を継いでいます。また、加藤官房長官兼拉致問題担当相は『あらゆるチャンス逃すことなく取り組む』と述べています。（2020.11.16産経新聞に掲載）
- ・関係者（ご家族等）は高齢化が進み、この問題の早急な解決が必要です。



この長く続いている問題の速やかな解決は、日本の名誉を守り国を明るくし、元気づけるものと考えております。

全ての拉致被害者の救出・帰国を強く願っております。

運転免許証返納の日は・・・

会員 佐藤 明子

会員の皆様の中には既に運転免許証を返納された方、返納すべきか迷われている方がいるかと思います。私は 80 歳にして次回の更新手続きをするつもりでした。運転が好きな事、生活上不便を来すなどの理由です。

ところがある日、息子の「心配だ」との一言で返納を決意しました。普段忠告らしい事を言ったことのない息子の言葉は身にしみる思いで聞きました。不本意ながら返納せざるを得ません。

このようにして快適な生活を一つひとつ失っていくのかと、我が老いを自覚し、ネガティブになっている今日この頃です。もちろん免許証返納は歩く機会が増え、運動不足解消にもつながる事は頭では理解していますが。



私の宝物

会員 荒井 洋子

“「馬には乗ってみよ、人には添うてみよ」という格言があるのだよ”

意に染まぬお見合いとはいえ、若さゆえの思惑もあり快い返事をしない私に、祖母が言った言葉だった。私にしてみれば最初から答えは決まっており、何度も同じ返事をしているのではないか、という思いだった。

祖母はそんな私の態度に傲慢さを感じ、困った孫娘だと思ったに違いない。私は母の初子、祖母の初孫だった。しかも、母は一人っ子の家付き娘であり私を子供というより、姉妹のように頼りにしており、私を手放すのに難色を示していた。祖母は近辺なら未だしも縁者の一人もいない他所に嫁がせることに不安を抱いているのも分かっていた。しかし、当時、身体のあまり丈夫でない私が気遣いせずに済む相手だからと言うことと、相手の母親の温和な人柄に祖母自身がとても惹かれたのだと言う。

母は結婚後 10 年で、祖母は 19 年で未亡人になっていた。そんな祖母の口癖は「平凡なのが一番の幸

せなのだよ」であった。「何をそんなに迷う？分相応だよ」とも。お見合いからちょうど一年後に嫁ぎ、今年の 10 月で「金婚式」を迎えた。多くの方達に助けていただきながらの 50 年だった。母や祖母が生きていたなら、まるで夢のようだと喜ぶ顔が浮かんでくる。祖母の言葉は私の心の宝となっている。私も祖母のような人になりたい…と思いながら、宝物の孫達に接し、癒されてもいる。

写真の中の祖母に報告をした。「暁（夫）さんに添って 50 年が経ったよ」って。



ラジオ深夜便と私

会員 出澤 千代子

おぼろげな記憶ですが、子供の頃から身近にラジオがありました。楽しみの少ない時代でドラマを夢中で聞いていた思い出が残っています。

今、高齢になり、目を患い、ますますラジオが友達です。音楽で心が安らぎ色々な情報を知り驚いたり、問題意識を持ったり、生活の役にも立っています。

ラジオ深夜便は目覚めた私を楽しませてくれます。ラジオの無い人生は考えられない毎日を過ごしています。



印鑑廃止について思うこと

会員 鈴木 昭久

行政の書類に印鑑廃止が進んでいます。私は 30 年ほど前から公の場で廃止を訴えておりました。なぜかと言いますと、明治時代初期に自分の名前が書けない人が多かったため印鑑を必要としたそうです。

今現在、技術が進歩しており捺印と同じ物を作ってほしいと印鑑屋に頼めば、その通りに出来てしまいます。自筆は偽造出来ません。そして自筆は正確性があります。



短歌 仏の座

会員 黒羽 勝江

草淡く 青める野辺に 仏の座

なにか尊き 花に見えおり

台風も なくて今年の 蕎の花

さざ波のごと 夕焼けに映ゆ

夫病めば 吾も病みたり いつやらに

現実となる 老々介護

わたしにも 惚けが来たるや 言葉出ず

間違いばかりの 一日暮るる

会報「よろこび」発行・改定の思い出

会員 加藤 格司

“100 号おめでとうございます!!”

創刊から 35 年。その間に携わった編集委員の並々ならぬご努力に感謝申し上げます。

私は直接編集に携わったことはありませんでしたが、発行に少なからず思い出があります。それは入会後何年か経った平成の半ば、佐々木 研二さんが編集委員に、私は企画委員となった頃の話です。当時の会報は、前会長が殆ど一人で原稿の執筆と編集とを行う“かわら版”形式でした。そこで二人は、しっ

かりした会報形式にしようと相談し、まずは巻頭と巻末を明確にし、巻頭はビックニュースを、巻末は“お知らせかわら版”をと位置付けし、その中間ページは募集記事を入れることにしました。一気に改定するのではなく、3 号位かけて徐々に直しました。それが現在の原型です。

そんな形式改良でしたが記事の内容は年々充実し、遂に“100 号達成!! おめでとうございます!!”



近況報告

会員 池田 敏子



いつもお世話になっており有難うございます。

介護認定を受けておりますが、今年は丑年。お陰様で7回目の年女で84才になります。

先日、病院に行った時、先生が「いろいろ病気をしたけど、克服してまずまずだね」とおっしゃられたのでホッとしたのですが、世界中が新型コロナウイルス感染症拡大でこれからどう生活して行ったらよいのか戸惑っています。こんな時、よろこびの会の会報が楽しみです。

コロナ禍に思う

会員 菊池 とき代

よろこびの会の皆様、如何お過ごしでしょうか。昨年の今頃私は、趣味の詩吟の仲間と忘年会、クリスマス、新年会、介護施設慰問等々に精一杯頑張り楽しんでおりました。

皆、何らかの病を持ちながらも、手を取り合って夢を育てていた矢先、あっという間に世界中がコロナ禍という、誰もが経験した事のない「大変」な事になってしまいました。自粛を伴う日常は終息が見えません。大切な人との面会も制限され、入院、施設等へ入所中の方々はどんなにか心細く淋しい事でしょう。余命宣告を受けた友の事を思うともどかしく胸が痛むばかりです。

「大変」とは大きく変わる事。これからの世の中は良くも悪くも大きく変わっていくと思いますが、個々が感染対策をしっかり施して、前向きに余生を楽しみたいと思う昨今です。皆様の一層のご自愛をお祈り致します。



家庭菜園

会員 根本 道夫



もうすぐ70歳、気力と体力の衰えをひしひしと感じ、体調もいまいちで、病院通いが多いこの頃ですが、今のコロナ禍にあって、「家庭菜園」が盛んに行われているとことが報道されています。我が家も妻と一緒にジャガイモ、大根、玉ねぎ等の栽培方法をネットで勉強しながら悪戦苦闘して行っているところです。自分達で、無農薬で育てた野菜は、スーパーに並んでいる物と比べ、形が悪かったり、小さかったりするB級品ですが、美味しく食べています。

また、サツキや紫陽花の挿し木にも挑戦して、大きくなっていくのが楽しみです。この穏やかな状態が後3年、5年、できれば10年続けばと願う今日この頃です。

私の生きがい

会員 田口 順子

会報「よろこび」100号おめでとうございます。私は昨年入会したばかりの“ひよっ子会員”です。仲間入りできて本当に嬉しいです。今後共よろしくお願い致します。

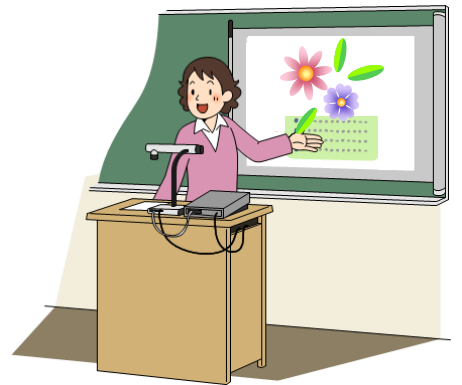
私、今年64歳になります。平成元年からフラワーデザインの教室をやっています。茨城のフラワーデザインのパイオニアの先生の門下生となったのが私の人生を変えることとなりました。師の名前はヘレン角田先生、アメリカで本場のフラワーデザインを学んで来られた方です。オーラが眩しく先生のようにになりたいと憧れたものでした。

先生はフラワーの指導ばかりでなく挨拶の仕方に始まり、礼儀作法を厳しく指南されました。オペラやミュージカルの楽しさを教えてくださったのも先生でした。

先生が還暦を迎えた頃から私はアシスタントをするようになっていました。先生の後任者として県立高校園芸科の非常勤講師を引き受けることになりました。

花にハサミを入れたことのない生徒達にフラワーデザインの基本からの指導です。人に物を教えるという事は自分も復習し勉強しなければなりませんので、この仕事は私に教える事の難しさと楽しさ、そして自信をもたらせてくれました。

そんな中、平成17年に「卵巣がん」を発病してしまったのです。卵巣が捻転をおこしていたので緊急手術から入院、半年間の投薬治療となり抗がん剤との戦いが始まりました。高校も退任し、がん患者としての生活をしていましたが、間もなく県立農業大学校非常勤講師の話が舞い込み、平成18年からの勤務は15年目となりました。私の指導は厚生労働省認定のフラワー装飾技能士3級、2級の資格取得の授業です。受験指導ですからアメとムチを使いわけながら生徒さんと2人3脚での半年間です。大学校の園芸部は坂東市岩井にあり、通学は往復180kmありますが、若い学生に会うのは楽しみです。



お花の仕事は私のライフワークとなり、「生きがい」となっています。この生活がなければ卵巣がんで3回、乳がん、腰椎、ヘルニアと合わせて6回の手術を乗り切ることではできなかったと思っています。

痛み、苦しみ、悲しみを乗り越えて元気です。楽しい毎日です。何よりがん患者となり「がん友」というグループの友達枠も出来ました。皆さん自分の生を見つめ、真面目で懸命です。頭が下がります。

～ あの日、あの時 ～

会員 黒沢 明実

「旅」誌の縁で文通をスタートさせたのが、高校1年生の15才の時でした。相手の方は関西、立命館大学の学生。それから50数年も経て、奈良県在住の彼と、三十三観音巡りのツアー中の私との初めての対面となりました。場所は興福寺・南円堂。時間は30分。お互いそれぞれの着衣のカラーをメールで交換。お互い土地の銘菓のお土産も手渡し、横に並んで歩きながらの会話。写真も撮らずじまいでしたから顔をまったく覚えていないのです。あれは何だったの!?

今考えても、夢の中の様な30分間の出来事でした。



名を知れば踏みつけられぬ道の草

わが屋敷狭いが空は独り占め

その昔釣った魚に介護され

目が覚めて隣に寝息のしあわせ

3 歩でも近道コース選ぶ妻



我が家の家族たち

レディスピア県西 安岡 昌子

我が家には、今年の3月で10才になるチワワ犬2匹（メス）と、3年前に捨てられてカラスの餌食になる寸前のところを娘が保護した中型犬（メス）3歳と一緒に暮らしています。犬達の世話は大変なことも多いですが、それ以上に得られることもたくさんあります。甘え上手で内弁慶な長女、フレンドリーな次女、臆病で神経質な三女と3匹は個性豊かで面白く毎日退屈しません。

三女は、毎朝7時になると夫を部屋の前まで迎えに行き2階からエレベーターに乗り、付き添ってきます。体調が悪く起きてこない日は、鼻を鳴らしウロウロ……。心配している様子を見せたりするけれど、ご飯には勝てません。犬も人間と同じで、正直です。

ソファで背筋をピンと伸ばして座っている後ろ姿は、まるで人間のようです。くつろぐ夫の側で3匹が眠り、2人掛けのソファは満員電車状態になっています。暫くすると、お気に入りの場所でもったりしたり走り回ったりと自由奔放です。

病を抱えている夫は、「オレ以外、人も犬も女ばかり・・・味方がいない」とぼやきますが、この犬家族たちのお陰で毎日癒されていることは間違いありません。夫の長い介護で気持ちまで、暗くなりがちですが、コロナ禍の中でも犬の散歩をしながら気分転換をして日々向き合うことにしています。外出が難しい夫ですが、時折お腹を出して無防備な姿で眠る3匹に目を細め笑って過ごしています。

鶴の恩返しならぬ「犬の恩返し」に助けられています。この犬家族と一緒に平和で穏やかな日々を送れますことに感謝をしています。



我が家の三姉妹

農作業

会員 前野 武司



農業は楽しいです。種を蒔けば大体のものは芽が出ますし、それが少しずつ大きくなっていきます。

自然のなかで作物の成長を見るのも楽しみで、幸せのひとつです。

今日は里芋を掘りました。4月に植えた親芋が沢山の子芋をつけています。大収穫でした。秋になってハウレン草、空豆（種子）を蒔きました。ハウレン草は霜に弱いのでビニールトンネル育ちです。

空豆は6月頃になり始め、これから収穫を楽しみにしています。働ける間は一生懸命働こうと思っています。寒くなりましたが、皆様風邪など引かないようご自愛ください。

15

私の生きがい・・・ガーデニング

会員 田野 百合子

我家の狭い花壇は、花木や宿根草が主で、すでに育っている植物を邪魔しない様に空いている所へ季節の花を植え替えています。楽しんで楽しめる楽ちん花壇です。しかし我家の花壇では物足りず、近くにある市の300坪の花壇のボランティアもしています。今では皆、高齢者となりその花壇も昨年より300坪から10分の1程に縮小しました。

仲間と汗をかいて育てた花を見渡しながら、楽しくおしゃべりをするお茶タイムは格別です。

今年のコロナ禍の日々は、これまでの人生の中で一番多く土と花に向き合っていたように思います。そして花木に癒されました。コロナも来年には、落ち着き安心してオリンピックが開催できると良いですね。どうなるかしら～!?



小さな出来事

会員 小林 みよし



私の頭の中には、赤いミニトマトが夏からず～っと居座っています。庭先のミニトマトが沢山採れたので、いつもおすそ分けしている方に差し上げようとしたら、その御主人に断られたのです。トホホホ・・・ショックでした。

色々と思いを巡らせてしまいました。自分自身が落ち込まないようにと、相手の立場を自分に置き換えてみると冷静になれました。歳をとれば家族の数も少なくなり、少食になります。またお礼を考えなくてはなりません。採れ過ぎたからあげるのは、自己満足のひとつかな？他人に物を差し上げる・・・それは相手にも自分にも負担にならぬようにと。自分の行動を省みる出来事でした。

私の大切な人たち

会員 清藤 光子

がん体験者や家族、支援者が語り合う「茨城よろこびの会」を知り入会しました。夫をがんで失い、絶望した経験から同じ経験、同じ想いを語り合う仲間たちによって私の絶望を希望に変えてくれたのです。

今では私のかけがえのない大切な人達。それは一番つらい時、支えてくれた「茨城よろこびの会」の仲間です。いつも一緒にいてくれてありがとう。

感謝をこめて。



会員の作品いろいろ



田所 厚子



飯田 則子



渡辺 富江



「貝合わせ」黒沢 明実



「小鳥のイラスト」三上 尚子



「字手紙」飯塚 順子



「水墨画」佐々木 研二

行事予定

○茨城よろこびの会

- ・令和3年「新春会」 ※日時・場所等未定。
- ・令和3年2月21日（日）10：00～16：00 イオンモール水戸内原 1F メインコート
水戸市主催「こみっとフェスティバル 2021」



○メンズピア

- ・令和3年3月11日（木）10：00～ 水戸市福祉ボランティア会館（ミオ）視聴覚室「定例会」



○レディスピア県央

- ・令和3年2月18日（木）10：00～ 水戸市福祉ボランティア会館（ミオ）ボランティア室
「体の動きをスムーズに」講師：MOVE 柴崎 芳輝先生
- ・令和3年2月21日（日）10：00～ 水戸市主催「コミットフェスティバル 2021」パネルで参加
- ・令和3年3月11日（木）10：00～ 水戸市福祉ボランティア会館（ミオ）ボランティア室
「令和2年度反省会及び令和3年度事業計画」

○レディスピア県西

- ・令和3年2月11日（木）13：30～ 下館地域交流センター（アルテリオ）「定例会」
- ・令和3年3月11日（木）13：30～ 〃 〃 「定例会」



お知らせ

- ・令和3年2月下旬（予定） ※YouTube 配信による開催
「第5回がん体験談フォーラム」 主催：茨城がん体験談スピーカーバンク
※開催日が決まり次第、HP でご案内いたします。
- ・令和3年2月21日（日）10：00～16：00 イオンモール水戸内原 1F メインコート
「こみっとフェスティバル 2021」 主催：水戸市

編集後記

沢山のご寄稿をいただきありがとうございました。

多くの皆様に支えられ、お陰さまで 100 号となりました。安島前会長の発行当初のご苦勞は、どんなだったでしょう。現在は（株）ビーエムサービスのベテラン社員さんの協力を得て、誌面もカラーへ、そしてサイズも B5 → A4 と、内容も豊富で多岐にわたっております。会報を楽しみにしてくださる会員の方々の思いを常に忘れずにいたいと思っております。そして、これからの誌面作りの参考にさせていただきたく、皆様のご感想・ご意見等をぜひ聞かせてくださいますようお願いいたします。

（広報委員：浜崎、三上、田口、黒沢）

ありがとう ♥



発行人 茨城よろこびの会（がん体験者と家族の会）

会長 飯田 則子

連絡先 けんこうリンク（TEL 029-241-0011）