

会報 よろこび

第74号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 25 年 10 月 1 日発行



第31回 全国よろこびの会 総会

平成25年6月20日 於・浅虫温泉海扇閣

第31回全国よろこびの会総会

副会長 石崎 泰子

第31回全国よろこびの会総会は、6月20日（木）・21日（金）青森市浅虫温泉「海扇閣」に於いて、参加者 150 名により開催されました。青森湾に面した会場からは真夏の太陽が海に輝き、遠く函館も望めるほどの好天に恵まれ、多くの方々と再会を喜びました。総会の議事もスムーズに進行し、全国よろこびの会会長表彰受賞者には、茨城県支部から浜崎 昭一様、菊池 時代様が受賞されました。

特別講演は「生きる」と題し、青森県立美術館館長 鷹山 ひばり氏の講話。閉会后、記念撮影をして終了。

その後 18 時 30 分から懇親会。開始から 2 時間、ねぶた祭りのお囃子（太鼓・鐘・鈴）で会場はねぶた祭り一色となり、ずしんと腹に響く太鼓にかつて見たねぶた祭りが蘇り、ねぶた囃子の迫力を堪能しました。東北三大祭りの一つ山形の「花笠踊り」。山形の会員達とともに花笠をかぶり花笠音頭で会場を回り盛り上がりました。東北の祭りはいずれも圧巻です。来賓として出席の（公財）日本対がん協会事務局長（現在：常務理事）の塩見 知司氏や（公財）青森県総合健診センター常務理事の越膳 寛文氏と親しく情報交換できましたことも有意義な懇親会になりました。

翌日には、特別史跡の三内丸山遺跡を見学。三内丸山遺跡は、平成 4 年から始まった発掘調査で、縄文時代（5500 年～4000 年前）の大規模な集落跡が見つかり、青森県では遺跡の重要性から保存を決定。その後、国の遺跡となり出土品は重要文化財指定となりました。今後、県では縄文時代の「ムラ」を体験できる公園として、三内丸山遺跡の保存・整備を進めるとのことです。住居の柱として直径 1 メートルの「クリ」の柱が残っているのは驚きでした。最後は、ねぶたの家「ワ・ラッセ」に集合し、ねぶた囃子を聴きながら昼食をとり、次期開催県の宮城での再会を約束し散会しました。

第31回全国よろこびの会総会スナッフ



全国よろこびの会会長表彰者は、茨城支部から浜崎昭一様、菊池 時代様の2名。(菊池さんが欠席の為、飯塚順子様が代理を務めて下さいました)



参加者 8 名。前列左から、飯塚順子、浜崎昭一、加藤格司、後列左から、田所厚子、飯田則子、田島美津子、清藤光子、石崎泰子（敬称略）



ねぶたの家「ワ・ラッセ」入口



ねぶた祭りに出陣した大型ねぶたの前で。



ねぶたの製作過程を見学しました。左から「骨組み」、真ん中は「肉付け」（発砲スチロールやビニール材）、右は「着色」の様子。



2 日目は、特別遺跡「三内丸山遺跡」の見学。三内丸山遺跡は、青森県にある縄文時代の拠点集落跡です。右は、「大型堀立 6 本柱建物（復元）」です。



介護の話、自分らしく健やかに生きていくために

会員 田所 厚子

日時：平成 25 年 8 月 8 日（木）県政出前講座 （レディスピア県央例会）

講師：茨城県立中央病院 角田 直枝看護局長

場所：赤塚ミオスビル水戸市ボランティア会館 参加者：16 名



私は、71 歳になります。平成 6 年 4 月県立中央病院にて肺がんの手術をしてから 19 年経過、その後いつの間にか狭心症、軽い心臓弁膜症（僧帽弁と三尖弁）で心臓が収縮した時に血液が逆流してしまいます。そして不整脈があります。その為、胸痛やめまいが出ることがあります。そんな自分の未来に、角田看護局長のお話を重ね合わせて聞いていました。

入院し、治療して退院する時、介護が必要な場合の介護保険認定のこと、訪問看護師が必要になるのか、退院後の継続治療を何処の病院で行うのかなど様々なことが、主治医、ソーシャルワーカー、看護師などのチームで退院支援計画書が作られ安心して退院できることを知りました。

そして「健やかとは何か？自分らしく生きるとは？」のお話がありました。人間は必ず終末期がきます。その時何処でどのように暮らすのか？を家族で話し合い共有しておくことの大切さも再確認しました。

県立中央病院には、緩和ケア病棟があります。パンフレットを頂いてどんな病棟なのか説明を受けました。必ず訪れる未来（死）の道程を歩む時どんな支援があり、どうしたら支援を受けられるのか知る良い機会になりました。

ドイツライプツィヒ市（Leipzig）に滞在して

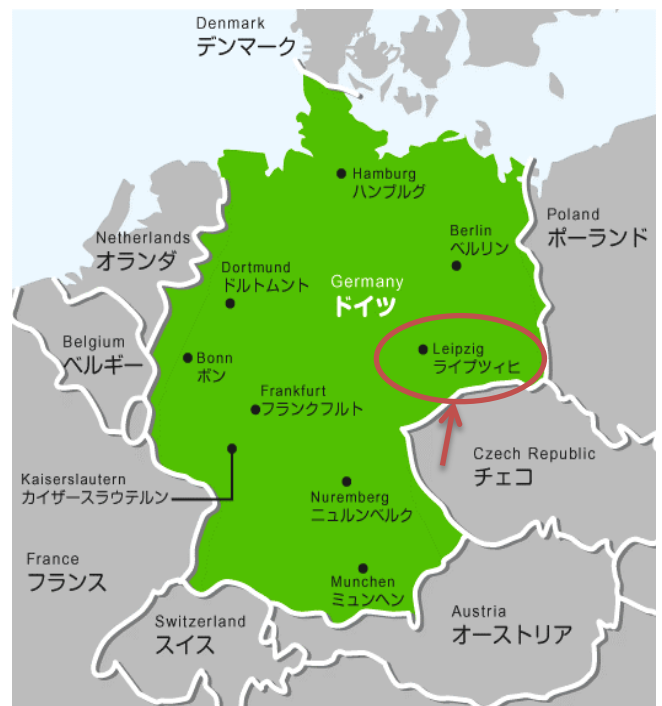
会員 山川 里美

ライプツィヒ空港からタクシーで滞在先の（娘家族）アパートに向かう途中は、大草原に風力発電が無数に立っておりドイツはまさしく電力国家であると感じた。

ライプツィヒ市は、人口約 55 万人で文豪ゲーテや、音楽の街として有名である。軍医の経歴を持つ森 鷗外は、ドイツで 3 番目に古いライプツィヒ大学に留学していたそうだ。また、ゲーテが眠るトーマス教会（1212 年創立）がある。

ドイツは、福祉国家。6 階建ての施設はリフォームラッシュ。道路（歩道は冬場の対策で石畳）に段差などはまず見当たらない。人は優しく、アパートの通路やエレベーターの乗り降りでも挨拶が交わされる。

質素・儉約・合理的な考えであり、税金は贅沢品が 19%、日用品や本は 9%と高めだが、物価が安いので、生活はしやすい。ドイツ語は難しく挨拶と数だけは何とかこなしたが・・・年配者はドイツ語が主である。声を掛ける時は英語を話す若い人に・・・懇切丁寧に教えてくれる。



アパート、デパート、レストランのトイレには、洗浄や暖かい便座はなく、トイレットペーパーは 3 枚重ねで 15cm ごとに切れ目があり無駄なく使用できる。買い物はパンを小売店で買う時には紙袋に入れてくれるが、ほとんどのお店ではレジ袋は無し。そのため必ず布袋と風呂敷を持参して買い物に出かけ、現地の方に風呂敷は日本のエコと話すと、とても人気があった。

市の中心にあるマルクト広場に大勢の人が集まり時を過ごす。資源ゴミの分別はかなり厳しい。調理台には生ごみ専用機が取り付けられ、専用のビニール袋を使用する。生ごみは湿度が低いため、即乾燥し臭わない。



旧市庁舎。内部はライプツィ市歴史博物館。

前の人との仕切りにバーを置く。会計が終わると、またカートに商品を戻し 12 箇所ある出口へ。買った物を持参した布袋に入れ、カートは元の位置に戻すと 50¢ が戻る。そのため周辺はきちんと整理されている。空のビール瓶やペットボトルは、キャップやラベルを剥がさず、エコ返却口に入れるとバーコードを読み取り、金券レシートが発行され、再度買い物に利用することが出来る。



交通手段は路面電車大型トラム（4 両）を活用。自分で開閉ボタンを押して乗り降りをする。子供料金を支払うと犬も乗り込み可。犬は躰がされていて静かにしている。行先は、ドイツ語と英語表示で、静かな声でアナウンスされるので、良く聞いていないと分からない。中には、分かりやすいトラムもあり、動物園 (Zoo) に行くときは動物の絵と行先番号③が表示され、迷わず現地に着けるので孫と数回通った。切符は自動券売機で行き先を確認してから（小銭は必ず持参）購入。乗車中に刻印し切符を持ったままボタンを押して降りる。

病院での受診は、初診・再診とも完全予約制で医療費は高い。また救急車は有料。教育はとても熱心で小学校に入るのに進級テストがあり合格しないと入学不可になるとのこと……。ちなみに、学校の開門は午前 6 時 30 分と早く、早い時間から登校する児童が多い。（理由は、親が皆働いているため）

日本と日常生活の違いが沢山あった。続きは又の機会に……。



マルクト広場。トラムが停車しているところ。

腎盂がん手術から5年経過して

会員 柚木 賢三

第59号に手記を載せて、三年半が経ちました。幸い転移も無く、普通の生活をしていますが、自律神経失調症、老人性うつ病などいろいろな症状のいくつかが常時あらわれて体調がすぐれず、陰鬱な日々を送っています。会の皆さんの中には、手術前、手術後、現在も大変な苦しみにあっても、なお懸命に闘病生活を送られている方が沢山おられることを思うと、自分の弱さがほとんど情けなく、つい哲学の本に逃げこみます。

前回も一寸ふれましたが、故池田 晶子女史の、持論は難解ですが、唯一死の恐怖を超越していることはほぼ間違いなく、ただこの一点で愛読者になっています。図書館に沢山の著書がありますが、面白いですよ。是非皆さんも読んでみて下さい。

また、曾野 綾子さんの本もいいですね。「運命をたのしむ」なんと壮大な言葉でしょう。殆どが「人生訓」ですが、書かれている内容は、我々病後のメンタルヘルスに、大変参考になると思います。これも図書館に沢山の蔵書があります。

連日ニュースや新聞で報道されている殺人、自殺、事故、地震の恐怖、日本を取り巻く諸外国の圧力、膨大な国の借金・・・いやはや大変な世相です。健常者は勿論、我々病後の患者も、懸命に生き続けなければなりません。

この手記が掲載される74号の頃は晩秋だと思いますが、いまは酷暑です。どうかみなさん御自愛を。75才、天然クーラーの6帖間にて。



石巻の被災地を訪ねて

会員 黒沢 明実

7月末、いつか行きいと思っていた宮城県石巻市を大学（社会人対象）の公開講座にて、訪ねることができました。

往復10時間の日帰りバス旅のため、支援らしきことは何も出来ず見学のみでした。それでも、現地の空気に触れて、初めて分かることもあるのではないかと思います。

見学先は、ガレキの処理場、仮設住宅、(集会場)、草丈の伸びた団地跡、大川小学校。大川小学校は、モダンな建物の外観はそのままでも、中は怖いような暗く大きな空洞。そして目の前は小高い山。この山に生徒達を誘導出来たら、児童（生徒）達は無事だったはず！しかし、波の高さを誰が予想できたでしょう……。参加者の元教師の方達も「自分にそれ（誘導）が出来たかどうか自信はない」と話していました。

メディアを通してではなく、自分の目で見、この光景を心にしっかりと刻み込み目に焼きつけて帰りたい。「何か復興の役に立てれば・・・」と誰もが心に思っているはずです。高齢者には何が出来るのか？

今日をスタートに考え、これからの生き方に繋げていけたらと思います。そして、ずっと忘れないでいること。「力仕事」は出来ないけれど、草1本を引く様な気持ちで、又機会があれば被災地を訪れたいと思います。



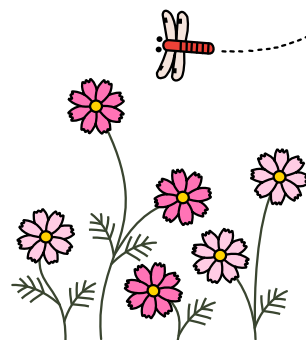
街路にボランティアによって整然と植えられた“ひまわり”が開花を今かと待っていました。それを見て、自分がこれまで復興に対して、何も行動をして来なかったことを改めて思い、恥しいことしきりでした。

会員の小林みよしご夫妻も参加されておりました。小林さんお疲れさまでした。

行事予定

○県政出前講座（レディスピア県央主催）

- ・日 時 平成 25 年 10 月 10 日（木）
午前 10：00～例会
午後 1：30～県政出前講座
- ・場 所 水戸市赤塚駅前ミオスビル 第 2 ボランティア室
- ・内 容 「がん診療・治療・緩和ケアについて」



○茨城よろこびの会主催がんフォーラム及び懇親会

- ・日 時 平成 25 年 10 月 26 日（土） ※詳細は別紙チラシをご覧ください。
 [午前の部：茨城よろこびの会懇親会（午前 10：00～12：00）食事も、他
 午後の部：がんフォーラム（午後 1：30～4：00）講演、他]
- ・場 所 茨城県立健康プラザ 3F 水戸市笠原町 993-2

○レディスピア県西例会 11 月 初旬午後 1：00～ 最勝寺渡辺住職の講話

12 月 7 日（土）午後 1：00～ しもだて地域交流センターアルテリオ

○レディスピア県央例会 11 月 14 日（木）午前 10：00～ 赤塚駅前ミオスビル「気功」

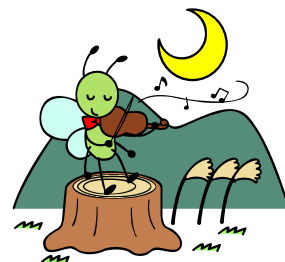
12 月 12 日（木）午前 10：00～ 同上 「クリスマスフラワーアレンジ」

お知らせ

○第 21 回がんフォーラム PR のため、10 月 16 日（水）午前 11：30 より NHK 水戸放送局「お知らせ隊」に生出演予定。

○市民公開講座（茨城県立中央病院主催） 入場無料

- ・日 時 平成 25 年 11 月 2 日（土）午後 1：30～4：00
- ・場 所 茨城県立県民文化センター 小ホール 水戸市千波町東久保 697
- ・内 容 「おなかの病気～知ってお得！」



編集後記

今年の夏は、不安定な気象の多い日々でした。続いて予期せぬ自然災害。そして納得のいかない事故も多くありました。テレビに流れるのは信じられない世界の動き。いつも犠牲になるのは幼い子供達・・・やり切れません！もし神様がいますのであれば、世界中の未来のある子供達を戦禍と飢え、病気の苦しきなどからどうぞ守って下さい。（広報委員 黒沢 明実）

発行人 茨城よろこびの会（がん患者と家族の会） 会長 飯田 則子 事務局 （公財）茨城県総合健診協会 〒310-8501 水戸市笠原町 489-5 TEL 029-241-0011（代表） 会長連絡先 080-5429-8950	編集印刷 （株）ビーエムサービス  〒310-0851 水戸市千波町 1679-6 TEL・FAX 029-305-4477 E メール info@bm-s.co.jp 担当：武士
--	--