



&lt;本部事務所&gt;

〒111-0021 台東区日本堤1-12-6

TEL:03-3871-7228 FAX:03-3871-7229

URL:http://www3.ocn.ne.jp/~s.cosmos/

E-mail: s.cosmos@cronos.ocn.ne.jp

発行責任者 山〇 眞〇子

編集委員 鈴〇・阿〇・貴〇

新年明けましておめでとうございます。

本年も宜しく願いたします



## 新年にむけて

昨年はイラク戦争後の混乱、新潟・中越地震、スマトラ沖地震等々悲しいニュースの多い年でした。そんな中、コスモスは新潟地震時にシェア=国際保健支援協力市民の会と連携し避難所へ看護師を派遣することができました。又横浜寿では分室だった訪問看護ステーションが独立しました。更に東京都からの初めての委託事業、路上生活者の地域生活移行事業の健康相談・健診を実施することが出来ました。この3つは明るいニュースとして報告出来ます。今年はコスモスの立ち上げ時の理念を忘れず、各部署で新たな目標を明確にし邁進していきたいと思っています。今後をご指導ご支援宜しくお願い致します。【山〇 眞〇子】

## 新潟中越地震の支援に参加してきました！

10月23日夕方発生した、中越地震。私自身地元ということもあり、被害状況が大変気になっておりました。夏には洪水も起きており、二重の災害です。シェア=国際保健協力市民の会（コスモスの患者の多くの主治医である、堀切中央病院・本田医師のNGOから、災害援助を行うとのことで、スタッフを派遣することで協力することになりました。避難所での健康相談を中心に活動してきましたが、普段の訪問看護活動をもとに活動してきました。「私たちは何ができたのかな？」と今でも考えます。何か出来たというよりは、被災された方々から、立ち上がるエネルギーをもらった気がしています。スタッフの協力もあり、6名の看護師が参加することができました。本当に勉強になる経験をするすることができました。2004年は、災害の多い年でした、年末にはスマトラ地震も起き、かなりの被害が起きています。本年が災害のない穏やかな年になることを祈ります。【A. M】



「みんなのひろば祭」

十一月三日に入谷南公園で行われた「第20回みんなのひろば祭」に今年もコスモスは参加しました。当日は空もよく晴れ渡り、お祭り日和の一日でした。会場内には沢山のイベント・模擬店・バザー・活動のブースが立ちならび、どこも満員の盛況でした。コスモスからは健康相談に五名、ボランティア隊に二名が参加しました。今年は健康相談に百名程度の人が訪れました。血圧測定、体脂肪率測定、相談を主に行いましたが、中でも体脂肪率測定を希望する人が多く、そしてその高い人が目立ちました。生活習慣に配慮していくことが必要ではないかと思われまます。一日中和やかに穏やかに秋の一日は終わりました。【T・K】

「ふるさと越冬での健康相談」

華やかな



韓国舞踊団

今年、水神大橋近くの高速道路の下で実施した事や東京で大晦日に二十数年ぶりの雪が降り、健康相談を受けた方は昨年比に比べ少なめの32名でした。気候の変化のため殆んどの方が風邪をひいているとの訴えが多く、この寒さの中サンダルに素足という方もいらっしゃいました。また腹痛があり動けないという方もいましたが、2日間食事をしておらず、炊き出しのどんぶりを2回おかわりした事が原因のようでした、日々の生活の厳しさを感じさせられる面も垣間見られましたが、無事健康相談を終えることができました。【M・I】

## 訪問看護の日々

Sさんは58歳男性。下半身麻痺があり、一年前から在宅療養を始められました。妻と息子の三人暮らしですが、夫婦間・父子間での会話は少なく「どこも行きたくない」「何もしたくない」とベッドでTVを視て過ごす毎日。妻は仕事をして家計を支えていましたが、病気がちでストレスも加わり、いつもぐったりとされていました。そんな中、Sさんは以前カラオケが得意だったという話を聞き、歌を勧めてみたところ、大変楽しそうに歌って下さいました。そこで、Sさん一家3人とコスモススタッフ5人でカラオケBOXへ行く計画を立てました。はじめSさんもお家族もしり込みされ、背中を押しながら当日を迎えましたが、始まってみるとびっくり。Sさんは今まで見たこともない活き活きとした表情で素晴らしい歌声を何曲も披露して下さいました。そして最後に「いつでも夢を」を夫婦でデュエットされ、楽しい一夜が過ぎていきました。たった二時間の短い時間でしたが、病気を患って初めて外出し、ご家族で共有できたこのひとときが明日からの活力につながればと心から願います。【N. A】



### 『午前中のゲーム、モグラたたき&ワニ退治が大好評』

午前中の活動はゲームを中心としていますが、大型遊具的なゲームが大好評！久々のヒット商品です。大きな段ボール箱に牛乳パックやペットボトル等を材料に作られ、ピコピコハンマーを使うところがうけているのではないのでしょうか。

モグラたたきゲームでは1週間程で、ひもが擦り切れて補修をしましたが、利用者さん達は、優しく叩く人から、点数稼ぎでスピードを重視する人、更には箱を壊そうとして叩いているのでは？という人もいます。ワニ退治ゲームでは更に進化させ、口の部分にカスターネットを使用、叩くと音が出るように作りましたが、こちらも1週間程でワニの顔がボロボロになってしまいました。(ストレス解消できたかな?)

利用者さんは上位に入り『賞品引換券』を楽しみにしています。賞品引換券の内容は：

- 『2枚で〜誰か好きな職員と握手ができる』
  - 『5枚で〜肩もみ108回してもらえる』
  - 『7枚で〜コーヒーマスター杯もらえる』
  - 『7枚で〜なります。大体の利用者さん達はコーヒーマスターを狙っているようです。』
- このゲームの欠点は、職員がゲーム操作と点数数えで一杯になつてしまい、実況が出来ないこと。

### 『クリスマス会』

十二月二十日〜二十二日にかけてクリスマス会を実施、景品を選べるビンゴゲームではオルゴールやマスコット人形が意

外と人気があり、もう当たったつもりになって年末宝くじを選ぶ利用者さんもいました。職員演奏のハンドベルでも、利用者さん達が一緒に歌ったり手拍子をしたりして、楽しんでくれていた様子でした。

【K・S】



## 新しい仲間です！

10月より週一回、コスモスデイサービスで働かせて頂いております。これまで総合施設で仕事をしておりました、デイサービスの仕事は初めてですので、スタッフの皆様にご指導いただきながら頑張っていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

【M. K】

11月より非常勤としてコスモスデイサービスで働かせて頂いています。前職は自動車部品の営業職をしまして、福祉・医療の分野は初めてなので、毎日が勉強することばかりですが、笑顔と思いをやりを忘れずに頑張りたいと思っています。よろしくお願い致します。

【C. S】



## 寿の日々

### “続 餅代のこと”

今年の寿地区のお正月は、昨年と比べて静かだったと思ったのは、私だけでしょうか？いや

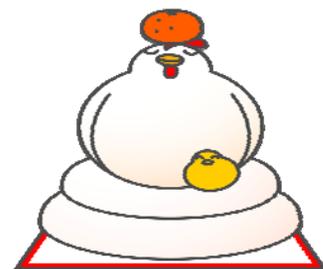
関係者一同そう思ったに違いない！！だってまち一番・・・のY氏が入院中だからです。

昨年のコスモス便りでご存知の方もいるかと思いますが、Y氏は金銭管理が全くできず、12月の始めにスナックや居酒屋の借金が嵩んだことで精神症状が悪化し、自ら入院したのです。しかし、

1週間後には、退院したいとの電話がはいる。そこで一言「もう餅代は出ちゃったんですって、餅代がないとお正月が越せないわけだから、病院にいるしかないですよ」

『そうかあ わかった！』

【K. N】



\*今年の餅代は14000円でした\*