



コスモス新聞

第38号 初夏

東日本大震災 3.11

～コスモスも支援します～



大浦地区の住民の方々の自宅を回る看護師たち。



春が来ました！



気仙沼市の大浦地区に咲く菜の花です。津波に負けずに力強く咲きました。

2011年3月11日午後2時46分巨大地震が日本を襲いました。当日、コスモススタッフは利用者の安全確認に力を注ぎ、奔走しました。

1000年に一度と言われる、この東日本大震災は三陸海岸を中心に巨大津波を起こし、多くの命を奪っていきました。

連日の被災映像に心を痛めると同時に訪問看護ステーションコスモスとして、どのような支援が出来るか、考えているとき、シェア＝国際保健協力市民の会より共同での支援活動の声がかかりました。

早速3月下旬より気仙沼での保健支援活動を開始し、コスモスの看護師・保健師を順次派遣しております。現地での支援活動はスタッフ個人にとっては貴重な体験であり、又「どのようなときにも、困難な人たちに寄り添う」といったコスモスの原点でもあります。

小さな支援活動ではありますが、被災者の方々がこの困難を乗り越え、一日も早く笑顔で生活できる日を心より願っております。

【山〇真〇子】



地元の方にお話しを伺いました。

牡鹿郡女川町へ、3月末に四日間、東京都看護協会の要請で行って来ました。

活動場所が決まったのが、現地に入る6時間前、そして、現場まで入るのに、その後6時間以上かかりました。道筋は、津波で瓦礫の山で、地元の運転手でさえ迷うような状況でした。現地では、養護老人ホームにて、看護業務を行いました。水が出ず、保清がままならないこと、一時停電となったため、エアーマットが切れたこと、食事の回数が1日2回であることで、褥瘡や皮膚トラブルができた入居者が多数いました。けれど、使える物品も限られるなか、できる限りのケアを養護老人ホームの介護スタッフと協力して行ってきました。

スタッフも被災者であり、疲労を抱えながら働いていました。

早く復興できますようにと祈りたいと思います。

【R.K】

ご寄附をありがとうございました！

東京武蔵野館（福島からの一時避難所）の近くの教会で、鍼灸師さんのグループとコスモススタッフの輪コミュニティーとして、被災地の気仙沼市での保健支援活動ではコーディネーターとして活動してきました。今回、そして過去の被災者支援活動において、被災者の方から元気をもらうこととのお話をたくさん聞きました。自分自身も被災し、辛い思いをたくさんしているにもかかわらず、まったくそのようなそぶりもなく、働き続ける被災者の方々を見て、「他人を思いやる気持ち」で復興に向けてがんばろう！というパワーに元気をもらいます。一日も早く、被災者の方々に穏やかな日常が戻ることを願っています。私自身も、災害援助において、「役に立ったのだろうか」と振り返り今後活動していくのだと思います。

【A.M】

ケアマナの現場から

揺れてるわねえと事務所にて雑談を交わしているうち、大きく横に揺れ始め避難路を確保しようとしてアを開けてみたりするうちに立ってられないほどの揺れ！中3階のカルテ棚がひっくり返り水槽の水が波立って外へ飛び出す。揺れが少しおさまったところで外へ、さあどこからどうやって戻る？単身所帯はどこどこだ？あわてて右往左往しながら自転車をこぐ。道中スタッフと遭遇、橋場の都営アパートで水漏れとの情報だ。橋場・清川・日本堤・千束の順に回ってみようと頭の中で路線を描き向かった先はマンションの8階、当然エレベーターは止まっている。こんな時は火事場の〇〇力、8階まで休まず上がるもんだから不思議である。夫婦の安否を確認の後自転車を飛ばす。その後も6階やらなんやら駆け上がる。利用者さんすべてに被害が無いのを確認し帰社。とたんに腰痛復活、そーいや先週から腰痛患ってたんだっけと思ひ出す。その後の日々は皆様御存じのとおり明るい話題には乏しい毎日である。こんな時自分にとっての優先事項はなんだろうと考える。コスモスとはかくパワフルだ。自分自身も力をもらっているような気がしてくる。

ケアマナの現場から、との原稿依頼からはかけ離れてしまったが、最近のコスモスはこんなふうだよとお知らせいたしたくつづいてみた。皆様、どうか元気だしましょう！私の心るさと福島は散々な目にあっています、友人たちも親戚も離れることなく過しつづけています。



ようこそ&お帰りなさい

4月からコスモスで働かせていただいております。

コスモスで働く前はラオスという東南アジアの国で2年間ボランティア活動（注：右のT看護師と同じ青年海外協力隊です）をしていました。

貧しく、物品や薬、医療技術も十分では無い中で、みんな自然と共に力強く生きていました。そこで地域での看護の大切さを実感し、色々なご縁からコスモスに巡り会いました。

訪問看護の奥深さに毎日戸惑いながらも、楽しく通わせてもらってます！早く一人前になれるよう頑張りますので よろしくお願いします！【S.N】



私は、青年海外協力隊で東南アジアにあるラオスという国に2年間派遣され、ラオスのお母さんと赤ちゃんが元気に暮らせるように、村を巡回して、健康診断や健康教育を行う活動を行って来ました。

の～んびりと時間が流れるラオスで、の～んびりと活動をしていたので、帰国後日本で働けるか心配でしたが、コスモスの温かく楽しい雰囲気にもまれ、無事に社会復帰することができました。しかし、4月から3か月間、前に行っていた活動の総まとめをするため、再びラオスに行くことになりました。

東日本の大震災の後、今海外に行くのはどうかと迷いましたが、日本の震災を知って、10万米ドルの義援金を送ってくれたラオス。助け合いの大切さを改めて知った今、ラオスの人たちと一緒に働くことで、感謝を伝えたいと思います。

【M.T】



第38号

2011年 5月
＜本部事務所＞
〒111-0021 台東区日本堤1-12-6
訪問看護ステーションコスモス
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: 山〇真〇子
編集委員: 奥〇大〇・竹〇山〇
＜編集後記＞次号より新しいメガ-で2頁新聞がお目見えします。今までのご愛読本当に有難うございました。私自身、微力ながらも、それぞれ持ち前の技術やアイデアに救われ新聞を盛り立ててくれたメガ-にも身内ながら感謝しています。では新しい2頁新聞にご期待を！ 大〇



ようこそ！ノエル



コスモスに新しい仲間が増えました。ネコのノエル（ノンちゃん）です。



飼い主のKさんと。「Kさんの腕が一番落ち着きますよ。」



事務所の椅子に座るノエル。チビの頃です。



コスモスに来たばかりのノエル。最初だけお風呂に入りました。（Kさんの台所の流しがお風呂でした）



- ★おはな…台所用消耗品・スーパージェット
- ★掃除用消耗品・洗濯用洗剤
- ★調味料（味噌・醤油など）
- ★石鹸・セリシ
- ★使い古したタオル
- ★「この間の…男性下着・衣類・靴下（中古可）」
- ★皆様からのご寄附をお待ちしています





隅田川に屋形船、建設中のスカイツリー、そして満開の桜。ポカポカ暖かい陽気で皆さんほのぼのとお花見を楽しみました！！

Bさんは暖かさのあまりウトウト…(*^_^*)

お日様の力と桜の華やかさで皆さん癒され、改めて日本人に生まれてよかったなあと思った一日でした。

【おはな C. E】



訪問看護でもお花見をしました。みんな笑顔で楽しんでいました。

*今年のお花見特集



今年のお花見は、地震災害のため気持ちも落ち着かず、どうしたものかと悩んでいましたが、桜が咲き始め、4月13、14日に恒例となったお花見をしました。

晴れて暖かくお花見日和となりました。青空に映えたピンクの桜を少しみて、お団子とおまんじゅうセットを食べ、ワイワイ、ガヤガヤと楽しい一時を過ごしました。

「きれいだね〜。また、来年も生きていたら連れてきてね。」とMさん(左上の笑う写真)の一言でした。

楽しみにされていたお花見が今年もできてよかったと思いました。

【コスモス寿 E. I】



今年も4月6日から8日の3日間、隅田公園に利用者さんをお花見にお連れしました。

大震災の影響があったり、開花の遅れから直前で延期したりと、本当に開催できるのか心配しましたが、当日は無事に晴天に恵まれ、満開の桜のもと、ご利用者さんたちに楽しいひとときを過ごしていただくことが出来ました。やっぱり日本人は、桜の下にくると盛り上がりますね。

【デイサービス T. F】

コスモスの種を蒔こう！

東京医科歯科大学病院の歯科医師さんを中心に、在宅でのターミナルケアについての勉強会が開かれています。コスモスは、2月初めの第2回目に、「訪問看護の実際」についての勉強会のお手伝いをさせて頂きました。看護師4名が口腔内の癌のターミナルや困難事例を発表しました。

2月11日、「東京都の在宅限界を高めるための勉強会」にて山下所長が特別講演「山谷地域とコスモスの活動」と題して発表しました。



4月20日、NPO学習会が開かれました。認知症チームによる「レビー小体型認知症ケアのポイント」について学びを深めました。



ドクタ〜リレ〜



外科医として柳橋病院に勤務して以来、同院の一時休院に伴い永寿総合病院に移り療養病棟を担当、その後平成21年6月より現在の椿診療所の常勤となりました。図らずも台東区で急性期・慢性期医療を経験した後に、同じ区内の第一線の医療機関に身を置くことになりましたが、これも何かの縁あつてのものと思います。

ちょうどこの期間、アルツハイマー型認知症の母の老老介護の現場を実感し、施設入所の過程を家族として経験しました。更には、年明けには父を区内で看取ることになり、終末期医療を患者の家族の立場から感じるようになりました。

これらの経験は、この地区で老人医療を多く担当する身には示唆に富むものであり、今後の診療にも生かせると思います。このたび在宅医療を経験するようになって、訪問看護の重要性を再認識させられました。コスモスの看護師さんたちの献身的な看護には、いつも感心させられます。頼りにしておりますので、これからも良きパートナーとしてのお付き合いをよろしくお願いします。

【椿診療所 N. A医師】

我が家自慢の★ペットコーナー

Sさん宅のネコ、小虎(コトラ)と琥珀(コハク)です。2匹は似てますが、他人(他猫)同士です。まあまあ仲良しです。



← 人懐っこいコトラ。元々甘えん坊ですが、コハクが来てからは大人なネコに感じられます。



← まだお子ちゃまのコハクです。1秒たりともじっとしていないため、写真がブレてばかり。佐々木さんに捕まえてもらい、やっと撮りました。



コスモスで訪問看護師として働くようになって早一年が過ぎました。最初は同じ医療行為にもかかわらず、病院と家ではこんなに違うのか、と日々新鮮に感じていました。利用者さんの生活を一番に考え、それを壊さないようどうやって関わっていくか、日々試行錯誤しています。これからも、ご利用者様と真摯に向き合い、初心を忘れずに訪問していけたらと思っています。

【I. I】

訪問看護の現場から

「いこいの間」からひとこと

今回文章を寄せてくれたのは、ボランティアのPさんです。いつも優しいPさんは「いこいの間」の人気者です。日本語訳は奥様です。

As a volunteer at Ikoi, I have come to regard the men and women who visit as my friends. They come to drink coffee, read the newspaper, take a bath, get a haircut, get some new clothes, or take a nap. For a few hours they can feel safe in winter cold, summer heat, rain or snow. I see contentment in their eyes. This brings tears to my eyes.

I went to Miyazaki for about one month after the recent earthquake. I learned that my friends were worried about me. I thanked them when I returned. One man said to me: "We are all friends. It was only natural to worry about you." Although these men and women have few possessions, they have given me something invaluable: their trust and friendship.

【P. A】

訳)

私は、いこいでボランティアを始めて、路上生活の方々を友人として感じられるようになりました。いこいでは、コーヒーを飲みながら新聞を読んだり、うたた寝をしたり、お風呂に入ったり、髪を切ったり、新しい服を手に入れたりする事ができます。少しの間、彼らは冬の寒さ、夏の暑さ、雨や雪から逃れ、安全であると感じることができます。彼らの目に満足を感じる時、私の目には涙が浮かびます。

私は地震の後、ひと月ほど宮崎に避難していました。姿を見せなかった私の事を彼らが心配していたと知り、謝罪すると、ある男性が「みんな仲間だから！心配するのは当然だよ」と声をかけてくれました。彼らの持ち物は僅かに見えますが、とても貴重な物を私に与えてくれるのです…「信頼と友情」を。

【P・A】



いこいの間
スタッフです←