

コスモス新聞

平成25年春号

新しい年を迎えて「初心を忘れずに」

今年6月でコスモスは創設14年目を迎えます。

「医療・福祉の行き届かない人たちに支援を！山谷地域に訪問看護を！」と立ち上げた訪問看護ステーションコスモスです。皆様の支援の中、コスモスは山谷・寿でしっかり根を張り、地域になくはないステーションとして育ってきました。

歳月を経て、時代は大きく変わりました。工事現場を中心に働いていた労働者は高齢化し病気や障害を持つようになり、コスモス支援のもと多くの方たちが永眠されました。元気だった時のお一人おひとりの顔が時々懐かしく思い出されます。

一方、多くの問題がいまだに解決されていません。路上での生活を余儀なくされている人達は若くなり、貧困は高齢者のみでなく、若者にも確実に広がっています。また、東日本大震災での復興の遅れ、福島での原発事故による問題等々は今でも多くの人達を苦しめています。

様々な問題や苦しい生活を余儀なくされている人達のことを私たちは決して忘れてはいけません。何かを忘れず、ほんの少しでも自分の出来ることを見つけ、行動していかなければなりません。

「コスモス創設時の初心を忘れずに持ち続けたい」と思う今日この頃です。【M.Y】



ひるば祭

初めてひるば祭に参加しました。たくさんの方の障害者の方、ご家族、支援団体の方が参加されていて、その盛況さにびっくりしました。そして、皆さんがいろいろな催し物を楽しんでいたのが印象的でした。

コスモスの健康相談にもたくさんの方が血圧測定に来てくれました。その合間にバザーでアクセサリーなどをとても安く買いました。また、豚汁、みそ田楽などおいしいものもたくさんありました。多くの方と出会う、お話しさせていただき、楽しい時間を過ごしたいと思いました。

【J.T】



→健康相談をしてきました！



利用者の斉藤さんとお祭りを盛り上げるために頑張っています。←

コスモス忘年会

→浅草ゆめ子さん、例年にも増して庄巻の歌声でした！



練習しました。

→韓国舞踊隊は新メンバーも入り、頑張っていました。



→フラは男性陣も新たに参加頂き、迫力を増しました！



→初の試み！猛練習して三味線を披露しました。



私がコスモスで事務の仕事をしていただくようになってから、今年でようやく3年目になります。その私に忘年会の幹事という大役がまわってきました（幹事は2人）。コスモス忘年会は出席者が100人以上で余興も披露する大イベントです。近づくにつれ「不手際はないだろうか」と不変と焦りがつのりました。しかし、いざ直前になると先輩方の適切なアドバイスで流れるようにすべてが決まり、私は何の気配りもできず、気が付くとあっという間に終わっていました。すべて皆様のおかげで無事に終了し、とてもとても感謝した年末でした。【Y.U】

ケアマネの現場から

ケアマネージャーとして仕事に携わり、かれこれ10年近くになります。月日が経つのは本当に早いものです。

この間、多くの人達との出逢いがありました。私の最も好きな言葉のひとつに「一期一会」があります。人との出逢い、縁により人生観が大きく変わってくると思います。

この仕事を通して沢山の人生経験豊かな人達と出逢い、その中でも印象に残った方で、Nさんがいます。Nさんは幼少のころから家族との縁が薄く、両親を幼少の頃に亡くされ、天涯孤独になりました。しかしいつも明るくひたすら前向きに生きてきた方です。Nさんはよく自身の苦勞話をして下さいました。その話を聞くたび私自身いつも勇気づけられ励まされてきました。

私も仕事上いろいろ悩まされ息詰まることもありますが、こうした時Nさんを思い出して、常に前向きに生きていこうと自身に言い聞かせてます。今後も益々いろいろな人達との出逢いがあると思いますが、人生の糧として受け入れながら仕事に従事していこうと思います。宜しくお願い致します。【A.O】

第43号

2013年2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://s-cosmos.org

E-mail：s.cosmos@cronos.ocn.ne.jp

発行責任者：山〇 眞〇子

編集委員：伊〇、塚〇、高〇、宇〇

<編集後記>今年はい年ですね。い年生まれの方は『表面的にはおだやかなで柔軟に見えるけれど、内面には芯の強さとしっかりとした信念を抱いている』とか。またい年は『才能の開花や蒔いた種が実を結ぶ年』と言われているそうです。皆様にとって、実りある一年となりますように。【伊〇】



越年健康相談

ふるさとの会主催の炊き出しが（12/28～1/3）例年実施されているなか、コスモスでは12月31日と1月3日の2日間健康相談でお邪魔させていただきました。

お天気は良かったですが、冬の川風は冷たいですね。カイロやマスクに人気集中でした。【K.U】



希望の種～読者さまからの投稿コーナー～

鶴〇和〇様さまからメッセージをいただきました！

訪問看護師の方に週一回来て頂いて、排便の手伝いをしてもらっています。私は身体障害で腹筋が弱い為、排便を出すために手伝ってもらったとしても助かります。そして何より看護師さん達の笑顔がホッとできる時間です。その笑顔に励まされて、今日も明日も元気でいたいと思っております。

鳴〇由〇さま！

ふるさとのレンゲ畑に寝転んで見上げる空に見る夢は二本の足で歩きたい

あずみの原のわさび田に春のかほりの花が咲く遠くに見えるアルプス山わがふる里がなつかしい

ありがとうございます！またの投稿を楽しみにお待ちしております！

コスモスハウス おはな通信

鈴〇さんは、おはな開所当初より、ボランティアとして週3日おはなに来てくださいます。朝から元気な声で「おはよう！」とみんなのお部屋をまわり、入居者さんを次々に買物やお散歩に連れていってくれます。「今日は鈴〇さん来るの～？」と楽しみに待っている方が大勢います。出かける前は少しふさぎこんでいた方も、とても晴れやかな表情で戻ってこられるのが魔法のようです。鈴〇さんの貴重な存在に心から感謝です (*^^*)

【N. A】



デイサービスの1日

12月の工作は「Xmasプレゼント袋」を作成していただきましたが、作業では利用者様それぞれの性格が垣間見れ、得意な方、苦手な方も悪戦苦闘しながら、真剣に取り組んでおられとてもほほえましいです。今回は「ネックウォーマー」をプレゼントしましたが、早々にしてくださる方もいて喜んでいただきよかったです。これからもみなさんといっしょに楽しい時間が過ごせるようがんばりますので、よろしくお祈りします。

【T. O】



寿便り～新年によせて～

利用者のM君は、ここ2年ほど、ケンケンというペンネームで、コミック小説を書いては、懸賞に応募している。今年の目標を聞いてみると“体重を90kgまで減らすことです”と小説の入賞をあげるはずと予想したのに、意外だった。理由は、先生も訪問看護師も、健康を取り戻すために、指導してくれているから、それに答えたいのだと、新年早々、うれしい言葉もらう。さて、事務所の目標なのですが、去年は、まだまだ続く地震に対する緊張感や不安、出会いより別れが多かったことなど、笑いが乏しかった気がする。今年は“楽しく仕事をしよう”を掲げます。当たり前のようにだが難しい目標。

【コスモス寿 K, N】

コスモスクリスマス会 開催！！

ジングルベルの調べがいろは商店街にも流れ始めた師走の候、コスモスデイサービスにてクリスマス会が開かれました。コスモスアパートに住む方（プラスαで近所の独居高齢者の方）総勢30名以上が大集合！お寿司に焼き鳥、カラオケ大会、この日はかりはお酒も解禁！普段なかなか皆で集まる機会のない中、サンタに扮したスタッフが本当に届けたかったのは、大丈夫、みんなつながりだよという「家族」の温もりだったのかもしれない☆

【N. T】



訪問看護の現場から

私はこれまで訪問看護の経験がなく、コスモスに飛び込んでから驚くことが色々ありました。

○利用者様の誕生日

素敵なお誕生日カードを作り皆でお祝いします。

○初回訪問からお付き合いを始めてベストな在宅療養の方法を一緒に考える

「コスモスでは様々な問題を抱える利用者様やご家族に合わせ「こうしてみたらどうだろう」とベストな在宅療養の方法を探つてゆきます。十人十色のケア方法があることに日々気づかれます。これらの様々な発想は、利用者様やご家族・連携している他職種の方々との多様な連携から生み出されます。

今後は、たくさんの方の発想を吸収し連携の輪に加わってゆきたいと思っています。どうかよろしくお祈りします。【N.K】

農ジョー通信 収穫祭

水やこぼさないで！お力頂いごめ、いかに住むのONとごお話を伺いました！

Q！：初めての収穫祭、お味はいかがでしたか？

美味しかった。ナンも食べて、マキノバナも食べた。その前はトット、ナンでかでも味はよかった。手は握つてみるまで分かんなかったけれど、意外に大きかった。

Q2：自製野菜園の収穫はどのくらいですか？

全無！詳しくない、初めての。手探じだよ。

あれ以上は増やなくていい。

にらもキマツもオシロイバナもは去年全滅だったから、たからシシトイもならでやるかも。みく汁の具になるナスとかマツネギもいけて、マキノバナも。

【聞き手：Y.T】



我が家自慢の☆ペットコーナー

コスモス2階の事務所の水槽のメダカのおちゃんの育ての親である、こかげアパートのK.Sさんにお話を聞きました！

Q1：どうしてメダカを飼い始めたのですか？

最初にケアマネジャーの木前さんから、3匹メダカをもらいました。看護師さんをお願いして、メダカ用のエサと水槽、水草を用意してもらい、私は何もせずただ世話をするだけです。

Q2：メダカを飼うコツはありますか？

3～4日に1回水を取り替え、エサをやることだけです。

Q3：メダカに癒される時はどんな時ですか？

卵から生まれた、小さなメダカを見ていると、可愛くてたまいません。

【聞き手：M.O】



大阪一釜ヶ崎研修



12月1日訪問看護ステーションひなた開所式に合わせ、コスモスより9名大阪一釜ヶ崎研修に行きました。

釜ヶ崎地区のサポーターハウスは、100室以上の大規模アパートで、居住者の状態に合わせたお薬管理と、居住者の経験を生かし地域と結びつけた社会活動（保育所の環境整備 etc）をされていることは驚きでした。【H.H】

1密付き

ありがとうございます
ご返信しました

- 千草教会 サマ
- 池〇 秀〇 サマ
- 河〇 里〇 サマ
- 新宿コミュニティ伝道所 サマ
- 三〇 房〇 サマ
- 小〇 か〇り サマ
- 宮〇 真〇 サマ
- 中〇 正〇 サマ
- 東〇 次〇 サマ
- 加〇 あ〇ま サマ
- 結〇 正〇 サマ
- 谷〇 〇 サマ
- 駿〇 田 某〇子 サマ
- 古〇 と〇ろ サマ
- 茂〇 直〇 サマ

★おはな…スーパー…袋・石鹸
石鹸 等
靴下（中古可）
使い古したタオル
★いごの間…下着・衣類
《皆様からの1密付きをお待ちしています》