

越年健康相談

～寒い冬を乗り越えて、皆で春を迎えましょう！



12/31/と1/2、毎年恒例のNPO法人ふるさとの会の越年の炊き出しに合わせて、健康相談を行いました。炊き出しに集まる方々も年々徐々に数が減ってきているとの事でしたが、寒空の中、暖かいご飯の前に長い列が出来ていました。また、越冬に向けた緊急宿泊所でも、3日間実施させて頂きました(写真右)。健康相談では、血圧測定のほか、必要な方には市販薬やご寄附で頂いたカイロを配布させて頂きました。ご協力をありがとうございました。【I.M】

忘年会

12月16日に恒例のコスモス忘年会があつみやさんにて行われ、沢山の皆さんにご参加頂きました！三味線やフラダンスの他にも、弁護士の外O先生が手品を披露してくださいました♪



ALOHA～



今年の三味線部は「じょんがら女節」♪



マジックショーでは可愛い助手さんが活躍！！

【W.R】

コスモス新聞

平成28年 新春 第52号

～巻頭言～

『ともに築いて…』いきましょう！！

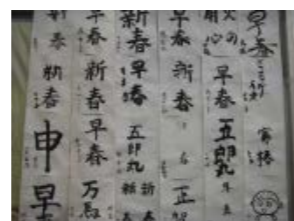
コスモス5年誌発行以降、冊子を出すことが出来ず長年気に留めていました。昨年コスモス15年誌を10年ぶりにやっと出すことができ、題名は「ともに築く…」としました。開所時より多くの人たちとの出会いと別れ、そして喜びや悲しみを経験してきました。笑顔あふれる写真より、出会いと別れは世の常と感じながら、一人一人の顔を思い浮かべて読みました。

ある利用者の方は読後に「涙がでたよ！」と話して下さいました。忘れないことを心に留め、温かい何かを今後も“ともに築いて…”いきたいと思っています。

【Y.M】

♪デイサービスのい・ち・に・ち♪

2016年1月、デイサービスのレクはとにかく盛り沢山!!書き初めから始まり、かるた大会、富士山の壁画飾り作り。そして最大のイベント『新年会』!!浅草寺(?)から来たという神主と巫女が登場し、皆で初詣、おみくじを引いて今年の運勢を占い…すごろくをして遊び、三味線に合わせて唄い、最後に獅子舞が登場、おやつは“お菓子のつかみ取り”!ぎっしり詰まった会で、皆さん楽しんで下さいました。【M.I】



★クリスマス会★



クリスマスにはまだ早い12月21日の夜、コスモスデイサービスで、恒例のクリスマス会が開催され、コスモスアパートの住人を中心に総勢30の方が参加して下さいました。ピアノ演奏やフラダンス、ラーメン体操など、若達者なスタッフによる催し物が次々と披露されるなか、終盤のカラオケで最高潮に…。山本リンダやAKB48でかなりの盛り上がりを見せました。外は寒い冬の季節でも、コスモスはいつまでも消えない聖火が灯っているみたいにあたたかい…。2016年も皆さんの笑顔がずっと続きますように…と、願わずにはいられませんでした。【N.T】

訪問看護師としてかかわらせていただくなかで、利用者さんから教えていただくことは多い。Aさんは四〇代後半の男性。難病で車椅子の生活をされている。元々体重がお相撲さん並の大柄な方。訪問が始まった当初は元気がなく、虚ろな瞳をされていた。話す内容も「どうせ、歩くことも出来ないし」というもので、外に出ることもなく、会うのは家族とヘルパーさんや看護師だけ。しかし、そんななかでも歩きたいという思いでリハビリに取り組みされるようになった。それから四年。今では二本の杖で歩けるようになり、頑張つて減量し、軽量の室内用車椅子の使用が可能にもなった。今後は車で一人で気ままにドライブや宿泊施設へ行きたいと希望されている。また、毎週末はバスでパチンコへ行っている。生活の幅が広がり、イキイキされているAさんにお会いすると、こちらまでパワーをいただく。Aさんは、「前は歩きたいと思っていただけで、でも実際はダメじゃないですか。それが分かって、だったら出来ることをやっていこうって思えるようになりましたね。」と言われた。出来ていたことが出来なくなり、絶望し、それでも諦めず希望を持ちリハビリに取り組むことで、自信となり、歩けないという状態を受け入れる器が出来たAさん。受け入れるまで、本当に苦しまれ、孤独な道程だったと想像する。Aさんの強さに、諦めないことが大切だと教えていただいた。日々の訪問の中でお会いする利用者さんたち。それぞれのご病気を抱えながら生活をされている。誰一人として同じではなく、そこに正解も不正解もない。皆一生懸命生き、生活を営んでいらっしゃる。私は、皆さまから学ばせていただいていることに感謝しつつ、私も人間として、看護師として成長していきたいと思っています。【T.I】

訪問看護の現場から

第52号 2016年2月
 <本部事務所> 〒111-0021
 東京都台東区日本堤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
 mail: s.cosmos@cronos.ocn.ne.jp
 発行責任者: 山O 眞O子
 編集委員: 小O、富O、渡O
 <編集後記>



真冬の訪問を終えて事務所へ戻る道中は、妙に切なくなって涙ぐむことがあります。最近では神経が太くなったのか減ってきましたが。寒さは人の心を弱らせますね。きっと利用者さんの中にも同じ思いの人がいるかもしれません。「スマイル無料」に加え、肌寒い時期は「ぬくもり無料」もキャンペーン中です☆ 【O.Y】

ご寄附をありがとうございます

- 西野デザイン室、安O様・石OくO恵様
- 伊OまOと様・朴O美様
- 高OけO子様・高O繁様・安O淳様
- 婦人之友社 明日の友様・O西O夫様
- 境O介様・風O文O様
- 岡O緒O様・原O奈O子様
- O田O子O夫様
- 東O次O様・O本O美様
- O井O由O里様・高O正O様



「いこいの間・コスモス」「コスモスハウス」おはな」に、多くの方から沢山の寄附を頂きました。利用されている方々や私達にとって、大変有難く心温まるご支援です。この場を借りて、深くお礼申し上げます。《皆様からのご寄附をお待ちしています》
 下着・衣類・靴下・タオル(使用済み可)

コスモスハウス おはな通信



＊ボランティア募集＊
おはな「将棋クラブ」発足のため、将棋の相手をして下さる方を探しています！また、お散歩ボランティア & 動物ボランティアなど空いている時間で遊びに来て下さる方も随時募集中！！

～僕らが旅に出る理由

本〇さんが戻らなかった日、この歌のタイトルを思い出しました。散歩に出かけて出先で保護されることも多くなったこの頃、事件は起きました。朝から出かけて昼食にも戻らない…。服装は肌着に薄手のジャンパー、暖かいお正月が過ぎ、冬らしい気温に戻り始め、夕方になるとめっきり寒くなる日でした。毎度お世話になっている近くの交番に届け出を出し、まじりとした時間を過ごしました。最悪のことも考えないではいられない…こういう時は「大丈夫かなあ？」が口癖のき〇さんに聞いてみる。「本〇さんがいなくなったんだけど？」…すかさず「だいじょうぶだよ」…どうもありがとう、なんだか心強い。担当のワーカーさんに恐る恐る電話すると、「本宮の競馬場まで昔は行ってたからねえ」と…はあ。

翌日夜に怪我もなく保護され、無事に戻られました。ご本人は「どこにも行ってないよ」と、けろり。丸2日という時間を過ごされたのは、ご本人しか分かりません。足腰がちょっと弱くなり、お散歩の時間が減り、ちょっぴりさびしく思えます。ときどきは旅のお供をさせてもらおうかな？

【Y.T】



ちいさな旅



少し前の事になりますが…コスモスの菩提寺である、山梨は塩山（葡萄の丘）の清水寺へ、身近な利用者さん達の納骨に伺いました。雨の予報が、当日は見事な秋晴れ。おひとりおひとりの顔を思い浮かべ、「〇〇さん、重い！骨太だったもんねえ」と、皆で思い出話をしながら納骨堂へ…。清水寺（せいすいじと読みます）の住職さまは常に走り回っていて、とてもエネルギー！少年院を出た子の親代わりになっている苦労話も伺えました。私達の知らないところで、こうやって大切にお骨を守って下さっているご苦勞とご縁に感謝して、帰路につきました。

利用者さんもスタッフも本当の家族ではありませんが、「こうやってこれからも繋がっているんだなあ。」と、帰りの車中で皆の寝顔を見ながら、なんだか不思議と温かい気持ちになりました。 【T.N】



お寺から見える清々しい山並み…

行きも帰りも運転して下さったのは、お馴染みの平〇江僧侶、本当にありがとうございました！！

上智大学グリーンケア研究所より

上智大学グリーンケア研究所の研修生5名（大島もその1人）が、昨年6月より、月に1.2回のペースで、その方の気持ちを聴く実習をさせて頂きました。今までの人生を伺いつつ、その方が大切にしている思いに触れたときには、聴く側も有難く、温かい思いに包まれました。支援を受ける側も感じていることを伝えられる、双方向のケアの実現の一助となるよう、この働きを継続してゆきたいと願っています。ここに感謝して報告まで～。 【O.Y】

ひろば祭2015



11月3日、恒例のひろば祭が入谷南公園で行われました。天気も良く、たくさんの方々が参加されました。コスモスからも健康相談のブースを出して血圧測定や体脂肪測定のサービスを行いました。相談者の数はもう一つのグループとの合計で110名にもなりました。穏やかな日和の中で楽しい一日を過ごすことができました。 【K.T】

【K.T】

ケアマネの現場から

～片〇さん、お帰りなさい～

ノエルのお父さんこと、ゆいで生活していた片〇さんは昨年5月に再梗塞で入院。後遺症は想像より重く全失語の状態となり、医師からも「一人暮らしは厳しい」との見解でした。以前の片〇さんは倍率の高い特養の入所が決まっても「コスモス（ゆい）に居たい」と断り続け、ノエルの父親という役割を得て自分なりの生活スタイルを大切にしていました。その時々を共にしたからこそ、私は片〇さんを「何としてでもコスモスで支えたい」と思う一方で、社会制度だけでは到底支えきれない今の片〇さんにとって安寧の居場所がどこなのだろうかという迷いも生じてきました。「コスモスに帰りたい？」と聞く笑顔でうなずいてはくれますが、果たしてどこまで理解しているのだろうか…。

その矢先、おはなの入所が決定！いつも窮地に陥りながらも最後には救われる片〇さんの生き様を物語ったような最高でありがたい居場所です。体制を整え十二月七日無事に「おはな」に退院してきました。意思疎通は不完全ながらも感情をまっすぐに表現する片〇さん。しかしその立ち居振る舞いにはどこか余裕があり、魅力たっぷり。退院当初は意思が伝わらないもどかしさを露わにすることも多くありましたが、おはなのスタッフを始め皆が寛容に根気強くあの手この手で関わってくださり、ようやく笑顔の時間が増えてきました。「片〇さん」と声を掛けると、数秒考え「あーあー」とうなずきケタケタ笑いだす今日の頃。その穏やかな笑顔に、「コスモスに帰ってきてよかった。おかえりなさい。」と安堵しております。

【H.T】



の～ん

NPO 学習会～避難訓練

この度の避難訓練では、アパートに住む人を災害現場から「救助」「手当てを行う」というテーマで行いました。代用品で副木をつくる、体勢を楽にさせる、巻きにくい頭部への包帯を手早く行う光景は、ここが訪問看護ステーションであるということに改めて実感しました。防災訓練を通じ大切なことは、災害を忘れず身近に感じるということだと思います。今後も、ひとつひとつ記憶に残る避難訓練をしていきたいと思ひます。 【O.H】



コスモスアパート便り



→カワウソムシを抱き満面の笑み

思えば「そら」101号室の住人は、代々愛されキャラ（世渡り上手？天の邪鬼?!）の方が住まれてきたように思います。

昨年9月から新たに101号室の住人となられた北〇三〇さんは、大物演歌歌手を思わせる響きとは裏腹に、控えめでちょっぴりシャイなお方です。そらに越してくる前は薄暗いドヤの一室で、「もうお陀仏したい…」と隙あらば嘆息。あの手この手で元気を注入してきたものでした。

しかし！なんと引越してきた途端、ニコニコ笑顔の北〇さんにがらっと変貌！！道行く看護師やデイ職員へのはにかみ笑顔は実に愛らしく、閉じこもり時代を知らない人からは「笑顔がいいわ～」なんて言葉も。これは、歴代住人達のお力でも借りたか!?なんて思わずにはられません。それだけ新居が嬉しかったって事かしら。ともあれ、北〇さんがずーっと元気で笑っていてくれる事が私の願いです。

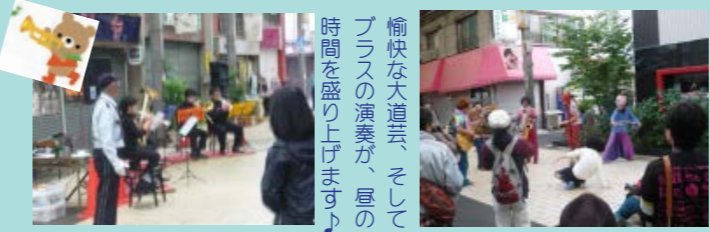
【O.Y】

ここは…いろは会商店街



コスモスでも、1階のデイサービスをお貸しして、フェスの出演バンドにちなんだ映画上映が行われました

巷では「山ガール」ならぬ「フェスガール」もいるというほどの、音楽フェスブームですが、ここ、いろは商店街でも10月31日（土）第2回いろは会通りミュージックフェスティバルが開催されました！ここは渋谷？と勘違いするような、オシャレな姿の若者達に交じり、「アレ？〇〇のオジさんじゃな～い！」と、いつもの愛すべき山谷の顔もちらほら…老若男女、いろんな垣根を越えて、美味しい屋台料理や音楽に包まれた、下町らしい賑やかな一日でありました！ 【T】



このコスモス前の十字路が、この人だかぞろ！もつろく！ピンが登場！エゴサ



通りすがりの方に、「これもかぼちゃ祭りの一環なの？」と聞かれ、一瞬目が点…。ああ、時を同じくして世間はハロウィンでたね…可愛い仮装のスタッフやお客さんも沢山いました！！

農ジョー通信



→玉ねぎ、二十日ねぎ、アサツキ等々…この冬はネギ尽くしです！



→寒さや雪にもまげず、可憐に咲く花々に励まされます！

11月某日昼にコスモス屋上の農場にネギ、ほうれん草などを植えました。その後どちらもスクスクと育ち、時々味噌汁の具として美味しくいただいています。コスモスアパートにお住まいの皆さん、時々農場を覗いて、よろしかったらどうぞお味見を… 【T.J】

今年こそ元気に育てよう☆

