

訪問看護の現場から

昨年9月からUさんに関わらせて頂きました。Uさんと私は1歳違いでしたので、親しみを感じました。お会いした時から、お別れが間近に迫っていました。でも、Uさんは生命力に漲っており、「生きたい!」という思いを持ち続けていました。残りの時間、Instagramを始め、一緒に色々な風景をみました。ハムスターあずきちゃんのパパになり、友人の為に痛みを抑えてクリスマスカードを作ったり、一緒に本を読み合わせたりしました。そして、最期のクリスマス会も笑いに包まれ、楽しく過ご

すことができました。いつも、人のことを気遣い、思いやる優しいUさんでした。外に出られないUさんに代わり、Instagramの写真係となった私は、今でもきれいな空、風景、花などをみると「Uさんと、一緒に見よう!」とカメラを構え、「あっ、もういない」と我に返り涙がホロリ。Uさん、沢山の思い出をありがとうございました。ゆっくり休んでくださいね。皆様もUさんを忘れないでくださいね。Uさんとの出会いに心から感謝し、ご冥福を祈っています。
【実習生:平恵子】



Last Christmas ▲

コスモス新聞

2019年新春 61号

巻頭言 最期の時まで!!

新しい年を迎えました。時の流れは速くコスモス立ち上げから早18年!! この18年の歳月の中で多くの方々との出会いがあり、そして別れもありました。コスモスハウス「おはな」、そして支援付きアパートを設立した後、永眠された方々のご遺骨を多数預かっておりました。一部山梨のお寺にお預かりいただいていたのですが、昨秋、近隣の光照院様のご厚意により、お墓を建立し開眼供養を行い、引き取ったご遺骨も一緒に埋葬させていただきました。コスモスアパート入所者で自分の行く末を心配していた方が「お墓があると安心だ。是非そのお墓に入れて欲しい」等、安堵した笑顔で話されました。喜びと共に日々苦しいことも多いのですが、コスモスは最期の時まで寄り添い続けたいと思っています。【山下真実子】



▲吉水ご住職



▼四十三柱のご遺骨



届けたときのみなさん
それぞれの笑顔が
とても印象的でした!

コメント:
ボランティア
三浦夫婦より

コスモス通信



ようこそ
コスモスアパートへ
Kさん

12月に「ゆい」に引っ越してきました。コスモスデイにも通っています。ご近所でお見かけしたら、気軽に声をかけてください。よろしくお祈りします。

コスモス寿通信 寿より新年に寄せて

2019年は、4日の早朝に、10年来の利用者さんが火事で亡くなるという火災が起き、救援活動から仕事始め、というかつてない出来事からの幕開けとなりました。
建て替え中の寿町労働福祉会館(センター)は夏には完成予定で、急ピッチで工事が進んでいます。また、すぐ近くの横浜スタジアムは来年の東京オリンピックのための増築工事の真っ只中です。周りがどんどん変わる中で、私たちも立ち止まっている訳にはいかず、前向きに楽しい1年になるように頑張っていこうと思います。【西村科美】

コスモスハウス おはな通信

おはな便り

おはなの食堂では、朝、昼、夕と温かいご飯とお味噌汁、そして身体に配慮したメニューをお出ししています。主菜、副菜には、調理済みの材料にひと手間加えています。魚は骨が抜いてあるので安心して召し上がれます。「カレーの日はいつ?」「木曜日は味噌ラーメンかあ、残念!その日は留守だ」と献立表を見ている方々。月に1回、特別メニューの日があります。お肉屋さんから上等な肉を買ってきて、手作りの牛丼や親子丼などをお出ししています。今年のお正月は豪華なおせち料理、お雑煮(お餅の代わりにすいとんで)小豆を煮て、穏やかな元旦を皆さんと過ごしました。【井上てる子】

おはなにいらっしゃ~い



山口勇蔵さん

右手薬指にひかる指輪がオシャレです。出掛ける時は、大ファンのジャイアンツの帽子をかぶり、「さーと」と掛け声もナイスボイス。遠慮せず、楽しく過ごしましょうね。



Nさん

お食事前のお祈り、周りの人を思いやる、優しい眼差し。以前、山谷で支援活動をされていたご縁で、おはなに来られました。今まで忙しくされていたのだから、おはなで、のんびりして下さいね。



▲先生へ長靴のプレゼント!!

本田先生への感謝状

コスモス開設当時からご尽力いただいた本田徹先生が平成31年1月に浅草病院をご退職されました。常に社会的弱者と呼ばれる方々の味方であり診療以外でも、地域の問題提起を積極的に発信され、コスモスだけでなく、様々な活動も支えて頂きました。いつも穏やかな会話や笑顔で誰にでも平等に接する先生には、医療者としてだけでなく人としてとても大切な事を学ばせていただきました。先生のスピリットをこれからも大切に持ち続けていきます。長い間ほんとうにありがとうございました。引退ではなく、現在は震災支援で福島の病院に勤務され、外来&在宅診療でまだまだ活躍中の先生。これからもお元気でたまには福島の楽しい話を聞かせてコスモスにお寄りください。コスモス一同お待ちしております。【鶴澤喜恵子】

防災訓練

9/11、全スタッフ参加の防災訓練を実施しました。当日は煙を用意し、救助者を3階から搬送するといった本格的な訓練となりました。



語り継ぐ会

9/15、コスモスデイにて、「第4回山谷を語り継ぐ会」が開催されました。講師はNPO法人友愛会理事長・吐師秀典さん。近・現代の山谷の歴史について、参加者は熱心に耳を傾けていました。【織田忍】



ひろば祭 2018

毎年恒例11月3日、入谷南公園で行われる「ひろば祭」に参加してきました。コスモスは健康相談コーナーで血圧を測定。体脂肪測定には悲鳴も…。たくさんの方が障がい者の方たちが頑張っていました。【森下絵理】

第61号 2019年2月
本部 〒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
事務所 ☎ 03-3871-7228 FAX 03-3871-7229
URL <http://www.s-cosmos.org/> MAIL s.cosmos@cronos.ocn.ne.jp
発行責任者:山下真実子 編集委員:関口・渡邊・織田
《編集後記》新年の箱根駅伝で、初めて母校が優勝! ちょうど出勤していた皆さんと一緒に喜んでいただきました。訪問先でも「よかったねー!」とお声がけいただいたりして、お陰様で、嬉しい新年でした。そして、気が付けばあっという間に2月が終わりとなっています。私は寒さがとても苦手なので、暖かくなると自転車で移動は楽になります。でも花粉症の皆様には辛い時期ですね…。お大事にしてください。そろそろお花見の計画が始まります。今年もコスモス新聞は賑やかにいきます! 【渡邊】

ご寄附を
ありがとうございます
お礼申し上げます

皆様のからのご寄附を
お待ちしております
下着・衣類・靴下・石けん
タオル(使用済み可)
スパーレージ袋等

「いこい」の間コスモス「コスモスハウス」おはなにて、多くの方から沢山の「ご寄附」を頂きました。利用されている方々や私達にとつて、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。

ご寄附先
おはな
〒111-0021 東京都台東区日本堤1-12-6
コスモス新聞編集部
TEL 03-3871-7228
FAX 03-3871-7229
E-MAIL s.cosmos@cronos.ocn.ne.jp

杉山みち枝様
宮崎敦様
水門正行様
尾朝豊茂様
宮本秀子様
高山正典様

朴宗美様
明日の友様
K-1様
佐藤フミ子様
齋藤絹代様
中丞正夫様
大塚守様

Delicious delicious recipe うまうまレシピ

カレーが
食べたくも
簡単福神漬け

材料

- 直径10cmほどの大根…10cm
- レンコン…一節
- にんじん…小1本
- しょうが…クルミ大
- 鷹の爪…2本
- その他、キュウリ・リンゴ・なす・ピーマンなど生食可能な野菜

調味料

- めんつゆ…100cc
- みりん…100cc
- あれば酒…100cc
- 砂糖…大匙4杯
- 酢…50cc
- 塩…大匙1杯

- 野菜は1~2mmのいちよう切りにして、分量の塩にて軽くあえておく
- しょうがと鷹の爪は千切りにして、野菜とはあえないでおく
- 30分ほど置いた後、水洗いして軽く水気を搾る
- めんつゆ・みりん・酒・砂糖・しょうが・鷹の爪を煮立てる
- 沸騰したら酢を加え、軽く煮立てる

- 6 密閉容器に水を切った野菜を入れ、煮たてた調味料をかける
- 7 3時間ほど冷蔵庫にて冷やしたら食べられます！日持ちは10日間ほど

ポイント

- ★めんつゆは醤油でもよいが、甘めが好きならめんつゆにて調理してね
- ★酢は柑橘系の果汁にすると、香りが良くさっぱり仕上がります
- ★果汁にした場合は、日持ちを短く考えて早めに消費をお勧めします
- ★漬け込む野菜は生食が可能なものならなんでもオッケー
- ★私はヤーコンが好きなので、よく入れていますよ 【宋幸子】



ハンセン病問題から学ぶ集い



12月1、2日、2日間にわたり、ハンセン病問題から学ぶ集い第7回の勉強会を行いました。1日目の台東区民会館には70名ほど集まり、ハンセン病家族裁判原告団長の林力氏と弁護団共同代表の八尋光秀氏の講演を聞きました。

社会には様々な決まりやルールがあります。それらは社会をある方向に向かわせるものです。そしてときには、人を規制し差別や排除を促す機能も果たします。山谷地域で働く私たちに身近な例をあげれば、「公共の場で寝てはいけません」と言う決まりを作りそれを市民に知られるような形で示すと、一般市民は「そこで寝ている人は悪いことをしている」と認識し、更には「何をされても仕方がない(自業自得、自己責任)」と

判断するようになります。そこからホームレスの人への偏見や差別が作出あるいは助長され、場合によっては襲撃事件などに至ることがあります。

私たちが守ろうとしている様々な決まりやルールが何をもたらすのか？国民を守ろうとしているようでありながら、排除や差別を生み出すものではないでしょうか？本当に必要なのは、どんな人も安心して暮らせる社会を目指すこと。多数の者の安心・安全のためには少数の者が犠牲になるのは仕方がないという考えは、結局は誰も安心安全ではないのです。

ハンセン病問題から学ぶことは、地域社会で見抜く感性を身につけていくことではないかと思っています。【渡邊怜子】



農ジョー通信

収穫祭の時期になると日が暮れるのも早く、パーベキューをする頃には照明があっても何がどう焼けているのかわからなくなるほどです。催しが終わり片付けをした後の屋上はかつての賑わいもなくシーンと静まります。最後に火の確認をして照明器具のコードをぐるぐると巻き取りながら屋上に一人佇むと、またこの寂しさが秋を感じさせます。身を乗り出してやっと見えるスカイツリーの景色も心なしか冷たく澄んで映りました。コスモスのイベントはいつも季節を感じさせられます。【大前浩】



年末年始健康相談

冷たい風が吹きすさぶ隅田川の川べりで、この年末年始も健康相談を行いました。1/3はスタッフの子ども1人お手伝い。おじさんたちの顔もほころんでいました。【森下絵理】



ちょっと Go to Nepal 遠出してきました

8月21日から28日まで、コスモス理事の城川さんの活動フィールドであるネパールに行ってきました。ネパールの首都カトマンズの結核問題に取り組むNGO JANTRAの活動や、病院の見学をさせていただきました。しっかり観光もしてきましたが！とっても学びの深い旅になりました。子ども達も色々なことを感じていました。【武笠亜企子】



コスモスの種

私たちが訪問看護でお看取りさせていただいた、自由気ままなAさん。Aさんが入院していた順天堂大学病院の看護師さんから、「Aさんが、どんな最期を迎えたか知りたい…」と連絡があり、10月25日に順天堂大学病院で退院後からお看取りまでの経過をお話させていただきました。病院の看護師さんも、温かい思いをもって関わって下さっていたことがわかり、とても良い振り返りとなりました。これからも、病院と在宅で一緒にケースの振り返りをしていきたいと思います。【平野智子】



イライラを上手にコントロールしよう！

NPO学習会



みなさんは日頃「ストレス」だなど感じることはどんなことがありますか。昨年10月のNPO学習会では、筑波大学人間系心理学域准教授の大塚泰正先生にお越しいただき、「対人援助職のメンタルヘルス」についてお話しいただきました。会の中で、自分に出やすいストレス反応を心理面・身体面・行動に分けて、

それぞれ振り返ったのですが、ストレス反応というのは自分が辛くなっている時のサインであり、まずはそのことに気づくこと、そして適切に対処すること、ストレスを抱えていることに気づける知識や方法を持つことが、セルフケアにとって大切ということを分かりやすく教えていただきました。また、心理的ストレス反応である「怒り(イライラ)」のセルフコントロールの方法やコミュニケーション方法について説明していただきました。「怒り」というのは、実はほっとけばなくなるもので、思い返すことでぐるぐる燃え続けてしまうものさうですよ。「怒り」以外のストレスについても、まずは自分に起こっているストレスに気づくことがコントロールの第一歩なのだなぁと感じました。【伊藤緑】

クリスマス会

12月25日の聖夜、平成最後のクリスマス会。北風吹きすさぶ中、約60名もの利用者さんが参加してくださいました。お寿司やピザ、唐揚げ等々の豪華なパーティ料理に皆さん大興奮！いつもは少食の人も、この日だけはたくさん召し上がっていました。外岡先生の手品に驚き、三味線の演奏に合わせて歌い、美女ナース達のフラダンスに目が釘付けに、カラオケでは美声が響き渡り…それはそれは大変賑やかで楽しい宴となりましたとさ♪【榎木裕子】



平成最後の忘年会



12月11日コスモス忘年会が、行われました。今回は初めてデイサービスが担当。しかも、幹事！さあ、どうする！初めての事で、戸惑いだらけでしたが、多くの皆様に助けていただき、何とか当日までたどりつきました。音楽療法士の北村先生を中心とした、コスモスファミリーの子供達の可愛いハンドベル。美保先生のプロの歌声。人数も増え、年々腕をあげている三味線チームの演奏。そしてフラチームのうっとりするような踊りに思わずため息。子供達は三味線やフラダンスでも大活躍。あつという間のひと時でした。皆様、本当にありがとうございました。【小泉恵】

デイサービスの一日

1月恒例の新年会を行いました。今年の開運を願い、お祓い&おみくじ!! 神主に扮した利用者様は真祿のある神主を熱演していました。獅子舞・三味線で盛り上がった後は、職員初めてのハンドベルに挑戦。利用者様の歌声に助けられた演奏でしたが、楽しんでいただけただけかな？ お手玉ゲームでは皆さん真剣な顔で的に向かって投げっていました。おやつに手作りのお汁粉をお出ししたら、皆さん恵比須顔。今年も楽しい一年の幕開けとなりました。【落合隆子】

