

旅立ち

H.Mさん

Mさんと関わるようになって、何年くらいになるか…。いろんなエピソードがあり、いつまでも忘れられない存在である。

Mさんは、いくつもの病気を抱えており、自身の状況に冗談を交えつつ、愚痴をこぼす事があった。それでも穏やかに、予告していた時間を過ぎて訪問しても私に怒ることもなく迎えてくれた。

口下手だから…と言いながら、よく若い頃のモノクロ写真を見せてくれた。写真を見ながら家族のこと、カニ漁の仕事をしてきた時のこと、故郷の北海道での子供の頃の事、走るのが早くてリレーの選手になった事等々、話してくれた。

Mさんは、野球、相撲、陸上のTV観戦が好きだった。「今日は野球があるから暇しなくてすむよ」とか「もうすぐ相撲が始まるから楽しみ」と教えてくれる。

そうやって、色々な面白い話でも、まだまだこの先もずっとMさんと話しができると思っていた。怪我で入院する事になったが、そのうち退院して戻ってきて、またMさんとの関わりも続くんだろうなあと思っていた。

ある日、そんな私の期待があっさり裏切られてしまう。何度か引越したアパートにはお風呂がなく、やっとお風呂付きのコスモアパートに引越して来たのに…。とても残念、無念である。

Mさん、たくさんの思い出をありがとうございました。ご冥福をお祈りいたします。【K.O】

おせち配り



今年もコスモアパートの皆さんに平野屋さんのおせちを配りました!



ディナーピスのいちにち

2026年の新年を迎え、今年も1月の恒例行事『新年会』が行われました。

鏡割り～神主によるお祝い～獅子舞と続き、今回は『すごろく』で楽しみました。止まるマスによって、何度もスタートに戻されたり、大声で叫んだり、深呼吸したり、ジェスチャーをしたり…。様々なミッションをクリアしながらやっとおゴール!

どっちのチームが勝ったのか? 勝敗を気にすることなく終わったかな。【K.S】



我が家のペット自慢



お腹の中に入れて驚く様子

子どもが小さいとき温水プールに行った事務所の前に段ボール箱に入れられた、まだ目の開かない子猫達が7匹ほどいました。その中の1匹をつまみ上げ家に連れ帰ったのがはじまりです。それから早いもので22年目を迎え、猫の年齢を人に換算すると100歳越えになるそうです。

そんな年老いた猫ですが、今でも抱っこして顔をうずめると猫の毛が私の疲れを全部

吸い取ってくれるような脱力気分になります。でも一筋縄ではいきません。私を目指して歩く姿に両手を広げ迎えると手前で直角に曲がったり、好物に決まっている餌の皿を置いた瞬間そっぽむかれたり猫との駆け引き、気まぐれな仕草に翻弄される日々です。

最後に同じ職場の猫飼いの一人として…昨年虹の橋を渡られました茶太さん・パールさんのご冥福をお祈りします(合掌)。【H.O】

第82号 2026年2月

発行責任者: M.Y 編集委員: S.W・S.O

本部 〒111-0021 東京都台東区日本堤1-1-7 訪問看護ステーションコスモス
事務所 TEL 03-3871-7228 FAX 03-3871-7229

URL <https://www.s-cosmos.org/> MAIL s.cosmos@cronos.ocn.ne.jp

年が明けて早くも2か月が経ちました。2月の初旬にはドタバタで衆議院選挙があり、連日、色々な政党の政見放送を見ました。政治を担っていくという人々の話をききながら、自分が望む社会の未来の姿はどんなものなのか、何を大切にしていけばいいのか、夢に見るほど考える毎日でした。

世界では戦争が続き、巻き込まれて悲しむ人々をTVは連日映し出し、自分に同じことが起きたらと想像するといたまれな気持ちになります。選挙戦ではお金の話が飛び交っていましたが、平等で平和な社会、そして、人権を守ってくれるのはいったい誰なのでしょう。【S.W】

皆様からのご寄付を
お待ちしております。

- (株) ルフトツヴァイ E.U 様
- E.W 様
- M.T 様
- Y.Y 様
- (有) オライビア P.K.P 様
- H.N 様
- K.N 様
- M.N 様
- T.K 様
- K.I 様

ご寄付をありがとうございます

コスモス新聞・新春

2026年
新春
82号

巻頭言 「コスモス創設の初心を忘れることなく」

初心を忘れずに豊かな年を!
代表 山下 眞実子

昨年秋、コスモス創立25周年の記念集金を無事終えたこと、皆様のご支援に感謝しております。コスモス創設の初心を忘れることなく、「誰をも差別することなく、あらゆる立場の人々が尊重される」ことを今後も目指したいと思っております。また近年、地球の温暖化、多くの場所での紛争等々、人々の生命が軽んじられることを危惧しています。世界が安全で平和であることを心から願います。希望に満ちた豊かな一年になりますよう職員一同研鑽に努めます。今後も宜しくご指導下さい。

地域とともに歩んだ25年、その先へ
コスモス本部長 平野 智子

昨年、コスモスは25周年を迎えることができました。これまで歩んでこられたのは、利用者さま、ご家族、地域の皆さま、関係機関の方々に支えていただいたからこそと、あらためて感謝申し上げます。

2025年問題を経て、コスモスの訪問看護も新たな局面に入っています。とりわけ山谷地域では、高齢化や独居、生活困窮など複雑な課題が重なり合い、より丁寧な支援が求められています。そのような中で、その人の暮らしを壊さない関わりを大切にしながら、目の前の利用者さまとの二つとつの関わりを積み重ね、どのような看護を続けていくのかを問い続けていきたいと思います。

新しい年をむかえて
コスモス専務 沓澤 則子

コスモス専務は今年で二十二年を迎えます。利用者さんの九十七パーセントがドヤに住んでおり、寿地域というエリアの中で、診療所や作業所、会場さんなど地域の方々との関係を大切にしながら、連携してこれまでやってこられました。理念である「いつも笑顔で、やさしい心で、街のために少しでも役立つこと」を軸にして、今年も力を合わせ、コスモス専らしい看護を続けていきたいと思います。本年もよろしくお祈りいたします。

Y.Oさん、H.Sさん、O.Nさんようこそ



Y.Oさん



H.Sさん



O.Nさん

昨年10月から事務職として入社しました。これまでシステム関係の業界で在宅勤務を長くしてきました。コスモスの皆様の人間味とパワー溢れる働き方に毎日刺激を頂いております。至らぬ点もあるかと思いますが、皆様よろしくお願い致します。

はじめまして、Sと申します。ご覧の通り古参の看護師です。以前は老健で看護師をしていました。コメダ珈琲で新聞を読んでいてコスモスの記事を見つけ、その場でメールしました。1月から働かせていただいています。わからない事も多くご迷惑をかけると思いますが、よろしくお願いします。

この度、ご縁があって昨年6月から週に2日働かせて頂いております。S39年東京生れ、以前は社会福祉法人で33年勤め、障害者支援や路上生活者の自立支援に携わってきました。

コスモスとは平成12年11月、自立支援センターでの健康相談をお願いして以来のお付き合いで、こうして自身が働かせて頂いている事には感慨深いものがあります。

物覚えが悪く周りから温かくフォローしていただくことが多く恥ずかしい限りですが、慌てずの一つ一つ身につけていこうと思っております。

Y.Hさん、Y.Hさんおつかえしました



Y.Hさん

私の大好きなスタッフと、大好きな利用者の皆さん、お世話になりました。皆さんとの毎日が笑顔いっぱい、楽しかったです。ありがとうございました。



Y.Hさん

このたび、コスモスを退職することになりました。二年間という短い間ではありましたが、最初から最後まで、とても楽しい時間でした。

山谷の個性的な方々と知り合う事ができ、楽しく、貴重な時間でした。東京での最後の仕事、コスモスで良かったです。

東京で暮らしたことしかありませんが、館山に移住を決め新たな気持ちで頑張っていきたいと思っています。皆様、これからも体に気をつけて、楽しいコスモスを。皆様との出会いに感謝です。

コスモスの種をまこう ～コスモス発表レポート～

たいとう地域包括ケアフォーラム M.M

たいとう地域包括ケアフォーラムが10月25日(土)浅草公会堂にて開催されました。テーマは「すこやかな老後をめざして」褥瘡が治癒した事例をもとに、在宅療養では多職種の連携が欠かせず、訪問看護師もその一員として支援を続けていくことの意義を共有させていただきました。当日は俳優の伊東四朗さんも登壇。88歳にして現役で、この日も巧みな話術で会場を沸かせていました。健康維持のために、スクワットをしたり、発酵食品を召し上がったというそう。その日課を「つまらない生活ですねえ」と笑っていましたが、一方で、その時々自分と向き合いながら暮らすこと、また、それを継続する姿勢は健康長寿の秘訣だろうなあと感じた日でした。



日本在宅看護学会 S.W



2025年11月29日(土)名古屋で開催された「日本在宅看護学会」で、働く世代のがんの方を地域の資源を利用し、行政と連携しながら支えた事例について発表してきました。発表後に質問もいただき、参加された方々に興味を持っていただくことが出来たと嬉しかったです。

地域にある社会資源を自分がどのくらい把握できているのか、そして、必要な時に利用者さんと社会資源をつなげることが出来るのか、今後もアンテナを張りながら、考えていければと思います。

埼玉県立大学講演会 S.H

2025年12月13日(土)、埼玉県立大学で開催された講演会「人間の尊厳を問う」にて、弓指寛治さんとともに講演を行いました。講演に先立ち、飯田基晴監督によるドキュメンタリー映画『あしがらさん』が上映されました。路上生活者であるあしがらさんに、長い時間をかけて寄り添い、付かず離れずの距離を保ちながら信頼関係を育てていく姿は、日頃関わっている利用者さんの姿と重なり、思わず笑みがこぼれる場面もありました。関係性のあり方をあらためて考えさせられる作品でした。

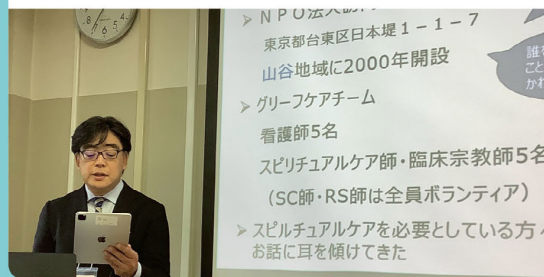
弓指さんの言葉は、看護師ではない立場だからこそ紡がれる表現や視点が印象的でした。死はその瞬間においては確かに悲しい出来事ですが、その人は死だけで語られる存在ではなく、生きてきた時間や歴史すべてを含んでそこに在る——その視点は、私たちの看護を問い直すものでした。

短い時間ながら、人の尊厳とは何かを深く考える機会となりました。



スピリチュアル学会 事例発表 H.K

グリーンケアチームでは各自が学会に参加し、いままでに関わらせていただいた事例を発表して、よりよいケアに生かしてきました。今回は、昨年11月9日(日)の日本スピリチュアルケア学会学術大会(奈良・天理大学)において、Y.O看護師のリーダーシップのもと、H.K・K.K・Y.Wの3名のボランティアが協力して準備を進め、Kが発表を行いました。チームでスピリチュアルケアを行うことの意味や難しさについて振り返り、多くの参加者からご質問を頂きました。



東ティモールの夕べ

2025年11月26日(水)、コスモステイサービスフロアで、「東ティモールの夕べ」を開催しました。橋場診療所の井上泉先生と私の「東ティモール繋がり」が発覚したことがきっかけで実現したイベントです。「(「Wさん、東ティモールにいたの?」)と声かけてくださった時には、その場を忘れてはしゃいでしまうほど嬉しかったのを覚えています。」

イベントでは、ティモールの歴史、井上先生の活動や研究について、そして、私の活動、最後に、今日日本にいる東ティモール人留学生がお話しました。

東ティモールには、戦争で沢山の人が殺されてしまった辛い歴史があります。私自身は、東ティモール人たちと共に暮らす中で、過去の辛いことを語り、今の平和を噛みしめ、そして、未来に希望を抱きながら生きる姿から、多くのことを学びました。彼らと過ごした時間が、今の自分の人生を豊かにしてくれていると思います。【S.W】



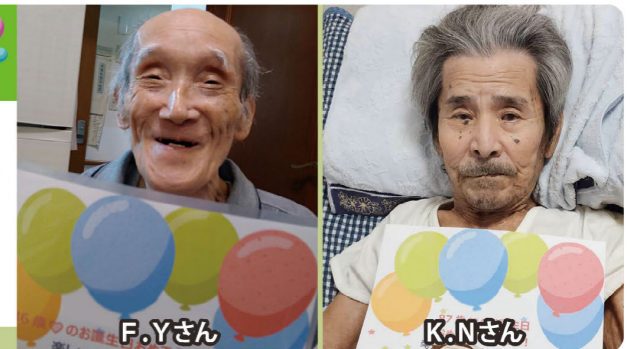
コスモスクリスマス会 2025

12月19日、コスモスでクリスマス会が開催されました。入職後初めて参加しましたが、予想以上の規模に驚きました。美味しい食事やさまざまな催し物、利用者の方も参加される企画があり、終始楽しく盛り上がった時間だったと思います。準備では慣れないことも多く大変でしたが、利用者の方が普段以上に全力で楽しんでいる姿を見ることができ、参加して本当に良かったと感じました。四季や行事を大切にしながら働けることの幸せを実感しています。来年のクリスマス会も今から楽しみです。【M.K】



コスモスハス通信 お誕生日おめでとうございます

昨年12月に86歳になられたF.Yさん。お食事や、おやつをお届けする度に「これが一番の楽しみ! 力の源だよ!!」と満面の笑顔で合掌し「かたじけない! 感謝!」と元気を頂いています。今年1月の松の内に87歳に誕生日をお祝いしたK.Nさん。深夜のニュース番組を見ていたのか今後の日本を憂っていました。温かくなったら電動車椅子で外出しましょう。【S.K】



鶴の市に参加してきました!

11月12日は浅草・酉の市! 恒例の「鶴の市」にみんなでお邪魔してきました。素敵なお着物をもたうTさんがおどむかえ。普段、なかなか会えない他事業所のスタッフさんらと和気あいあい、話に花が咲きました。美味しい豚汁&おにぎりもいただき、心もおなかも大満足の夜となりました。【S.O】



山谷フラット コンテスト 2025

12月23日、山友会写真部のフォトコンテストが開催されました。コスモス賞に、DさんとH看護師の写真、理事長賞にDさんが撮ったW看護師の写真が選ばれました。いつも、写真部の皆さんの発表会は楽しく、みなさんのスキルにも驚かされます。今年も個性あふれる写真をたくさん撮ってください! 【編集係】

