



私の小徑

今の状態を維持するために
自分で考えながら 健康管理に取り組んでいます

岸本 光 さん

昭和5年生まれ 93歳 / 青森市出身



日にち・利用している人数・バイタル(体温・血圧)を自分でノートに書くのが日課です。

岸本光さんは、青森市道道で生まれ、10人の兄妹と一緒にとても楽しく賑やかな家庭で育ちました。光さんの両親がむつ市田名部の出身ということもあり、下北井を話す両親と青森市で育ったので、下北井と津軽弁の両方を話せるようになりました。

「下北井は優しくいいわねえ。『あがさまい』『よく来たに』『どれも優しい言葉だね。』」

女学校を卒業すると大阪の企業に就職し、大阪に住んでいた兄夫婦の家にお世話になりながら経理の仕事をしていました。

「計算も早かったし、分析も得意だったよ。その会社の歌知ってる?」大阪へその頃を思い出しながら口ずさんでくれました。

夫の庄司さんとは兄夫婦の紹介で知り合い、25歳の時に結婚をしました。そして一人息子の公志さんを授かります。庄司さんの実家は、むつ市本町で呉服店を営んでおり、庄司さんは3代目にあたります。

結婚後は、光さんもお店を手伝い、夫婦で切り盛りしました。庄司さんが主に仕入れを担当しています。が、その他にもロータリークラブの役員や田名部神社の総代長も務めていたため、毎日夜遅くまで外出することが多く、光さんが呉服店の経

営を行いながら家事もこなす忙しい日々を過ごしていました。

「同居をしていただいたお義母さんは率先して食事の後片付けなどを手伝ってくれて、とても仲の良い家族だったよ。」

お店に来るお客さんたちは、息子公志さんをとて可愛がってくれたそう。

「ボクを貸してちょうだい。」と言われることがよくあって、お弁当を持たせてよく遊びに行かされたわ。そうすると『いつてきまよ。』と言って遊びに行くの。小さい頃のその経験が、独立心を育んだと思うわ。」

長い間営んできた呉服店ですが、年を重ねるにつれて体力的な負担が増したことでお店を閉める決心をしました。2016年に庄司さんが他界してからは、札幌市にいた公志さん夫婦がむつ市に移り住み、現在は光さんと一緒に暮らしています。

2020年2月から「みちのく金谷サービスセンターまるめろ」と「みちのく十二林ショートステイ」を利用しています。

「おしゃべりやストレッチをすることが元気の秘訣よ。」

利用者の皆さんとおしゃべりが大好きな光さん。これからも元気で楽しく、穏やかな日々を過ごしていきます。

担当 / 沢田 美千代

青森社会福祉振興団 日仏医療マネージメント研究会視察報告③



緑に囲まれたパリ市内の高齢者施設

パリ市内にある高齢者施設へ行きました。こちらの施設は、元は修道院で19世紀の貧民を対象とした医療提供施設としてスタートしてあります。その後、1980年頃から修道女の高齢化が目立ち、修道女の高齢者施設となり、1990年代から一般の人も受け入れるようになったそうです。

1ヶ月が経過し、「あまりにも人としての自由を奪われた生活を施設としてこれ以上継続できない」と考えるようになり、部屋の扉を開放したり、一緒に食事をするようになりました。また、中庭ではレクリエーションとして演奏を行い、入居者はその様子を窓から眺めながら一緒に歌を歌っていました。

家族の間で大きなトラブルになったことは1つもありません。家族も状況を理解して受け入れているようでした。

⑤ 当時を振り返ってみてどのように思えますか?

隔離をすれば感染リスクは抑えられますが他の弊害が大きく、施設としては隔離をしない方がトータル的に上手い、と判断しました。家族の面会もすぐに再開し、陽性の場合には中庭で面会を行いました。ワクチンが開発されるまでの期間は不安で、重症になるかもしれないと感じていましたが、ワクチン接種が始まってからは不安もなくなり、安心して生活できるようになりました。

施設を管理している医師 エレノア氏に、「新型コロナウイルス発生時のお話を伺いました。」

① フランスでコロナが流行したときの様子は?

隣国のイタリアでコロナの被害が拡大していましたが、対岸の火事程度には見ていませんでした。そのため、まさかフランスもあのような事態になるとは思ってもみませんでした。

② 施設での被害は?

施設ではコロナが原因と疑われなくなった人が4名、原因は不明ですが容態が急変して亡くなった人が5名いました。

③ 施設での対応は?

コロナの第1波が押し寄せたとき、政府から高齢者施設から病院への搬送を避けてほしい」と通達が出ていたので、施設内で対応するしかありませんでした。苦肉の策として施設内で発生した陽性者を完全隔離し、家族の面会も中止しました。



エレノア医師と意見交換会の様子

今回の視察は、一つの高齢者施設としての事例になりますが、それでも十分にコロナ禍の様子が伝わる内容でした。

次号はサッカーで話題、中東の「あの国」に行ってきました。また次号でお会いしましょう! 記 / 中山 暁

やさしい街づくりを応援しています。

水産物・青果物・食肉・冷凍食品等の卸売

有限会社 ニッシヨク NISSYOKU

青森県むつ市大曲二丁目 13-35
電話 (0175) 22-7222
FAX (0175) 22-7081

プロクレアホールディングス 経営のお役に立つ

あおぎんリース 十和田支店

〒034-0011 十和田市福生町 15-1
TEL.0176-22-6801
http://www.aogin-lease.jp

青森県高校生福祉介護交流授業で
畑中ケアワーカー(海外事業部)が講演をしました!

2月15日に畑中双葉ケアワーカー(海外事業部)が出身校の東奥学園高等学校で福祉を学ぶ高校生へ向けて講演を行いました。

高校を卒業後、みちのく荘で介護経験を積み、昨年6月からベトナム・フエ事業所に駐在している畑中さん。

ベトナムの取組現場で実践している「日本式介護」の紹介、みや、海外駐在生活を通じて得たことを生徒たちに伝えました。

「私がいつも感じるのは、国や言葉、文化が異なっている。『介護は楽しい』という事です。ベトナムでの介護事業や、日本と異なる生活の様子について少しも多くの生徒たちに興味を持っていただけたら嬉しいと思います。」

最初は言葉や環境に戸惑いを感じていましたが、地元の人々と触れ合いながら少しずつ溶け込んでいきました。

持ち前の向上心を發揮して海外事業に挑戦している畑中さんの、これからの活躍も応援しています。



アオザイ(ベトナムの民族衣装)を着て講演をする畑中さん



外国人材の日記は、ホームページでも更新しています。
スマートフォンのチェック!!

ベトナムでの旧暦のお正月はテトと言います。毎年家族と過ごし、とても楽しいです。家族そろって新年を迎え、のんびり過ごすことが好きです。一緒にご飯を食べ、花火を見て、一緒に笑って、なんか幸せです。今年も日本に友だちとテトを迎えました。私たちは料理をたくさん準備しました。バイチュンには伝統的な料理です。とても楽しかったです。少し寂しさがあっても、来年のために頑張ります。家族とテトを迎えることが楽しみです。

トウイさんの自筆です。



これがバイチュンです ※ベトナムの「ちまき」

出身地 ベトナム社会主義共和国 トゥアティエン=フエ省

トウイの日記



まるめろ フォトスケッチ 行食事食 (お刺身)

まるめろフォトスケッチでは、みちのく荘のニュースを写真と一緒に紹介します。

「フード事業部」では『入居者にお刺身を食べて欲しい!』と、安全に刺身を提供できる方法を模索し、2020年に食中毒リスクを普段の食事と同じレベルまで下げて提供することに成功しました。今では定期的にお刺身を提供できています。入居者の皆様からは「美味しい!」「また食べたい!」など、嬉しい声が聞こえてきます。皆様に食事を楽しんでもらうため、これからも様々なことに取り組んでいきたいと思います。



まるめろ作品定期便

みちのく荘のサービスを利用されている方の様々な作品を紹介します。

第五回 ちりめん細工

細やかな凹凸のある絹織物で、着物を裁った後の残り布を利用して、人形や小物入れを作る江戸時代後半から続く伝統技法です。

「みちのくデイケアセンター」を利用している中村様のご自宅玄関には、色鮮やかな縮緬(ちりめん)生地で作った雛人形が飾られていました。手先が器用な中村様。「洋裁や和裁をしていたの、孫の子守りしながら色々作ったのよ。」と、たくさん作品を見せていただきました。



可愛らしい雛人形のタペストリーや置き飾り



色とりどりの生地で作った「吊るし飾り」



エビのかき揚げ

バイントム Bánh Tôm

【材料 (2人前)】

- 小えび……………20匹
- さつまいも……………2本
- 小麦粉……………200g
- 水……………300ml
- A 卵……………2個
- ターメリック粉……………10g
- 砂糖・塩……………適量
- ビール……………少量

揚げ油

- さつまいもの皮をむいて細切りにし、水に15分ほどさらした後、水気を切る。
- Aを加えて混ぜ、30分ほど休ませたら、冷えたビール少量を加える。
- おたまで②の生地をすくい、上からさつまいも、えびを入れる。
- 170℃の油で揚げる。

POINT 1. 食材の水気をしっかりと切りましょう!
2. ビールは冷えたものを使いましょう!

「バイントム」とレタス、ニンジン、大根、ピクルス、茹でたまごなどの野菜と一緒にパンに挟んで、ヌックマム(魚醤)につけて食べるのもポピュラーな食べ方です。



ヤーンさん (特別養護老人ホーム金谷みちのく荘)

★ シンチャオー技能実習生
ベトナム料理レシピ紹介

衣はサクサク、エビはプリプリ食感の伝統的なハノイ名物料理です。

やさしい街づくりを応援しています。

もうすぐ春!!
新しい趣味を探したい方は
コチラまで。

下北会館
TEL 0175-22-8411
Fax 0175-22-8414
https://shimobun.com

お客様へエネルギーの創造と革新を提供し、経済・社会の発展に努めます。

ENEOSグローブエナジー株式会社
URL <http://eg-energy.jp/>

むつ支店: むつ市南赤川町10-27
TEL 0175-22-8320

し尿収集運搬業・浄化槽保守点検、清掃業
一般、産業廃棄物収集運搬業
下水道管渠清掃カメラ調査、下水終末処理場維持管理業

谷川環境衛生開発(株)
代表取締役社長 谷川 聡

本社: むつ市新町 41-1
TEL. 0175(22)2659 FAX. 0175(22)7783
フリーダイヤル 0120-12-2659

岩盤浴・もみほぐし・カラーゲージマンシ etc...

ここから、からだ、ステキにすこやかに。

SAKURA
岩盤浴 & リラクゼーション 2F 5000
TEL 0175-23-8700
〒035-0054 青森県むつ市海老川町3-11
【営業時間】 9:30~12:00 13:00~18:00
※窓口・電話受付 17:30まで
【定休日】 毎週水曜日・年末年始