かがやきながら

春季号

NPO法人ももの会
通信 第61号
（2017年2月15日発行）

輝く人 ～三村（みむら） 九子（ひさこ）さん 103歳！～

NPO法人ももの会 理事長 大井妙子

西荻のまちにも梅の香が漂う季節になりました。今回はふくいくとした梅の花にふさわしい103歳の三村九子さんをご紹介します。

昨年12月、桃三ふれあいの家で九子さんの103歳の、お誕生日のお祝いの席で「九子さんのように凛とされながらも、にこやかに生活するための秘訣を教えてください」との問いに「くよくよしないことです。そして、今が一番幸せと思い感謝の気持ちを持っていることだけです。」と即座に答えられました。その答えは九子さんの長い人生を支えた精神でもあるとのことです。

「つらい事も沢山ありましたよ。中でもね、思い出すと今でも涙がでるけど。厳しい姑でね。3人目の子供を身ごもった時、姑からこの家に3人目はいらないと、中絶を強いられました。夫も姑にさからいませんでした。結局あきらめるしかなく、毎日ずいぶん泣きました。」「その姑が老いて病気になり全身の体温が低くなってどんどん弱っていくことがあって、私は全身を温めるために、毎晩姑を抱いて寝ました。昔は背が高い女はそれだけで嫌われて、背の高い私は、小柄な姑に疎まれていましたが、大柄な私だったから、抱いてあげることができ姑も喜んでくれたようです。」

三村九子さんは、現在水曜日に桃三ふれあいの家に通所され、手芸、ゲーム、体操、絵手紙などに元気に取り組んでいらっしゃいます。103歳を記念して12月には、水曜日の利用者の方々やスタッフの一人一人に、1年間かけて編んだという、毛糸の小さなマフラーをプレゼントしてくださり、「感謝を込めて」というカードが添えてありました。これには一同ビックリでした。

「103歳なんて自分でもびっくり!! 長いようで短い人生です。一日一日を大切に、いつも笑顔で過ごしたいと思います。」とにこやかに微笑んでお話しくださいました。「素晴らしい!!」の感嘆の思いと同時に誠実に生きてきた人の充足感が感じられ、あとにつづく私たちに勇気をいただいた気持ちになりました。

輝く人

原爆の悲惨さを語り継ぐ ～小日向テイ子さん～

小日向テイ子さんは現在 86 歳、昭和 20 年 8 月、15 歳の時に広島で被爆しました。

先日、杉並被爆者の会が主催する被爆体験をお話しする会があると聞き、兼ねてより小日向さんの被爆体験を聞かせていただきたいと思っていた私たちは、その時のお話をビデオに収め、職員一同で視聴する機会を設けました。戦後生まれの我々には想像もつかないような壮絶な体験談を聞き、そのリアルな表現に涙が出ました。

小学校卒業後、テイ子さんは高等女学校を経て、後に看護学校へ進み 15 歳の時看護師として働き始めました。勉強も仕事も手取り足取り教えてくれるはずはなく、毎日課題を渡され、各課を回され、見様見真似で学ぶ毎日を送っていたそうです。その後、原爆が投下された直後の広島市に動員されました。悲惨な病室の見回りなどは、逃げ出したいくらいでしたが、これは仕事だと思い直し、必死でやり通しました。今思えばよく出来たと思うと話されていました。

テイ子さんにとって広島での体験は人にあまり話したくない位苦しい思い出ですが、近年になり、自身の体験を語り継ぐことで子ども達に「平和の大切さ」を伝えたいと考えるようになり、小学校等に出かけお話の活動を続けていらっしゃいます。

戦後結婚をし、ご商売をされていたご主人を支えながら家業と家事をこなしていた矢先、二人の娘と 5 人の従業員を残しご主人が急死され、必死に働いたそうです。

今、平和を感じるのはどんな時ですかと尋ねたところ、「桃三ふれあいの家に来て、皆に優しくされた時、初めて平和を感じた」又、「桃三ふれあいの家で働く職員を見て、看護師時代を思い出し、介護の仕事をしたいと思った」とおっしゃいました。(人生の)最後に平和を味あわせてもらったとのお言葉が印象的でした。

小日向さんは現在、絵手紙・俳句・墨絵など様々なプログラムに参加され、楽しんで下さっています。どの作品も素晴らしく、ご覧になるご利用者の方々が「小日向さんは上手ね」と称賛しているのをよく耳にします。いつまでも輝いていて下さい!

(施設長　梅谷則子)

初詣～荻窪八幡宮、新年会（2017 年 1 月 4 日～ 10 日）

新年は、毎年恒例の荻窪八幡の初詣と午後は新年イベントをお楽しみいただきました。

今年も健康でいられますように!平和でありますように。

音楽リハビリの戸田先生がシャンソンの松本訓子さんをご紹介くださいました。

大宮前郷土芸能保存会の方々による獅子舞と大黒様

パントマイムのチカパン。今年はアコーディオンのおおたゆみこさんと一緒にパフォーマンス。

桃井第三小学校との交流

■ 作品展（2016 年 11 月）

金曜のご利用者の皆さんと桃三小の作品展を見に行きました。力強いシーサー。楽しいオブジェ。見事な版画。特に皆さんが熱心に見ていたのは将来の自分を立体的に表現した作品です。サッカー選手となりシュートをしている姿などが生き生き表現されていました。体育館いっぱいに子供たちのパワーが満ちていて見ている私たちもわくわく元気が出ました。

（介護職員　鈴木美穂）

作品を見学する利用者のみなさん

ふれあいの家の皆様の作品も昇降口に展示して見ていただきました。

■ 1年生との交流（2016 年 12 月）

かわいい 1 年生から朝顔の種のプレゼント。種が入っている袋には「だいじにそだててください」など心のこもったメッセージ付きです。皆さま､「何処に撒こうか？何色の花かしら?」と宝物のように大事に大事にお持ち帰りになりました。ピアニカや鉄琴、リコーダー、ギターなどで「キラキラ星」の合奏もあり、にぎやかな朝顔交流でした。

（事務　宮浩子）

子どもたちのピアニカの演奏に聴き入る利用者のみなさん

ピアニカを弾く桃三小 1 年生のみなさん

望年会（2016 年 12 月 12 ～ 17 日）

今回の望年会は、職員のかくし芸大会にご利用者さんも多数参加してくださいました。

♪き～よし～この夜♪　クリスマスふれあい合唱団は、大きな声で歌いました。

エビやカニ（?）と一緒にダンスをしました。

「さざんかの宿」を歌う松本修一さん

田口敏子さんは日本舞踊を披露。

輝く人

花咲かおじさんのお膳 ～竹花元木さん～

竹花元木さんのお弁当は美しくておいしいと大人気です。かがやき亭開設以来、毎月１回、第４土曜日にお昼ご飯を作り続けて早や７年目、いつも予約殺到です。竹花さんのお料理は、そのお人柄があらわれていて、食べていると幸せな気分になります。それは竹花さんの故郷、信州、天竜川のほとりではぐくまれた豊かなおいしさです。竹花さんは、いつもは杉並の自宅で不白流の茶道と茶懐石を教えていらっしゃいます。

竹花さんに調理へのこだわりについて伺いました。

①季節感を大切に、旬にこだわる
②色や型に配慮した盛り付け
③きちんと出汁を取り、自然の味を大切に

それは同時に日本食の基本と重なるとのことです。

かがやき亭では子供の居場所として「寺子屋食堂」がほぼ月に１回開催されています。１月28日は、竹花さんに「日本食を学ぼう」が企画され、木の子の炊込みごはんと大根の味噌汁（一汁一菜）の実習がありました。集まった子供や大人は竹花さんの穏やかな語り口と料理への情熱、深い知識に引き込まれます。

日本食という素晴らしい文化が、若い世代に伝わり、作る楽しさ、一緒に食べる楽しさが溢れたひとときとなりました。竹花さんの寺子屋食堂での日本食の実習は引き続き２月３月の第４土曜日、４時からです。皆さん、どうぞおいでください。ちなみにその日の竹花さんのランチは11時30分から２時まで（限定40食・要予約）美しくておいしい春満載のご膳をどうぞ！！

（ももの会理事長　大井妙子）

南相馬支援チャリティーコンサート（2017年１月29日）

第９回南相馬支援チャリティーコンサートを開催しました。フルートの井上昭史さん、ピアノの井上真美さん、口笛の松村祐甫さんによるジョイントコンサートと写真家の小川哲史さんのお話でした。

フルートと口笛の音色は似ているようで全く違うのですが、合わさるとそれぞれの個性が引き立ち素敵な演奏でした。小川さんは彼自身が体験した身近な福島の子どもたちの状況を話してくださいました。私たちがつい忘れてしまうことをもう一度思い起こさせてくれた会でした。（ももの会　宮浩子）

（左）フルートの井上昭史さん、口笛の松村祐甫さん　（右）写真家の小川哲史さん

新年にあたり改めてお楽しみタイムのご案内をいたします

● 囲碁・将棋タイム（月曜日 / 毎週）

囲碁や将棋は、頭の中で先々の手を考えて行うゲームです。頭の中をフル回転させながらわからない事は教わり、皆で楽しくやっています。最近は、女性の参加者がとても多くなりました。一年の最後には参加者で大会を開催して上位者には商品も出ます。上達の成果を発揮しましょう！
（お世話係：九岡隆男）

● 絵手紙タイム（火曜日 / 毎週）

絵手紙は受け取る相手の方の笑顔を思い浮かべながら絵を描き言葉を入れます。心のこもった絵手紙が届いたらどんなに嬉しい事でしょう。人と人の繋がりが広がって行く喜びを現在20名余りの方と過ごしています。今年もどんな新しい方々と楽しいひとときを一緒に過ごせるのか楽しみにしています。どうぞ気楽にご参加下さい。
（講師：市川眞子）

● 歌声タイム（木曜日 / 毎週）

かがやき亭は地元地域のオアシスになる事を目指し多くの方々の協力を得て、出発したと聞いています。歌の伴奏とご指導を頂いている先生方のお力でとても大きな輪になってきています。私自身、人生を楽しむ為にも歌声の輪が、地域に更に大きく膨らんでいく事を願っています。皆様も大きな声で歌ってみませんか？（お世話係：中澤正弘）

● 手芸タイム（金曜日 / 毎週）

かがやき亭で手芸教室のお手伝いをさせて頂いてから何年になるでしょうか？毎週、皆さんと楽しくおしゃべりをしながら編み物、帽子作り、洋裁等、沢山の手作りの作品が出来ました。自分で作った作品は、格別な愛着があります。今年も皆様と楽しく作品作り出来ます様、健康に気をつけて頑張っていきたいと思います。（講師：森治子）

● 書道タイム（第三水曜日 / 毎月）

少しでも字が上手に書けたらと思った事はありませんか？季節に合った好きな言葉を題材に行っています。道具は用意していますので、気軽にお越し下さい。（講師:菅井房子）

● 健康麻雀（第四日曜日、土曜日不定期）

認知症の予防に良いと話題になっている健康麻雀。初心者の方にも丁寧にお教えいたしますので挑戦してみませんか？女性の参加者もどんどん増えています。年間優秀者は表彰いたします。（予約制。詳しい時間、参加費はお問い合わせください。）

健康麻雀以外のお楽しみタイムの開催時間は午後１時30分～　参加費用は500円 / 回（飲み物、お菓子付）
都度、色々な催しを行っております。詳細はかがやき亭（TEL：03-5303-5085）までお問合せ下さい。

NPO法人 ももの会

ももの会は誰もが住み慣れた場所に住み続けることができるよう、地域の住民の参加と協力の仕組みを作ることを目的に運営をしております。一昨年より、この活動を更に進めていくために「認定ＮＰＯ法人」の取得を目指し、年間 100 名（三千円以上）のご寄付をお願いしております。

＊認定 NPO 法人になると社会的信頼性が向上し、助成金や補助金が得やすくなります。
＊また、個人の方にもメリットが出来ました。個人の寄付は、寄付金額のおおよそ半分が税額控除されます。
　例えば（寄付金 3 万円―2000 円）× 0.5 ＝ 1 万 4 千円が確定申告するときに税額控除されます
＊相続財産の寄付についても、寄付した分は課税対象から除かれます。

ご協力をよろしくお願いいたします。

介護保険事業所・高齢者在宅サービスセンター

桃三ふれあいの家

〒 167-0042 杉並区西荻北 2-10-7
TEL：03-5311-3631
FAX：03-5311-3632

目的　桃三ふれあいの家は、ＮＰＯ法人としての特長を発揮しながら「人間としての尊厳を守り、生きる喜びのあるデイサービス」事業をしています。

活動　●小学校・子供園・保育園・町内会など地域との交流　●たくさんのボランティアさんに支えられた多彩なプログラム　●安全で美味しい手作り給食　●春のお花見散策、秋のおでかけ
ご利用者様、ひとりひとりのニーズに応えられるようにきめ細かいプログラムをご用意しております。

西荻・まちふれあい

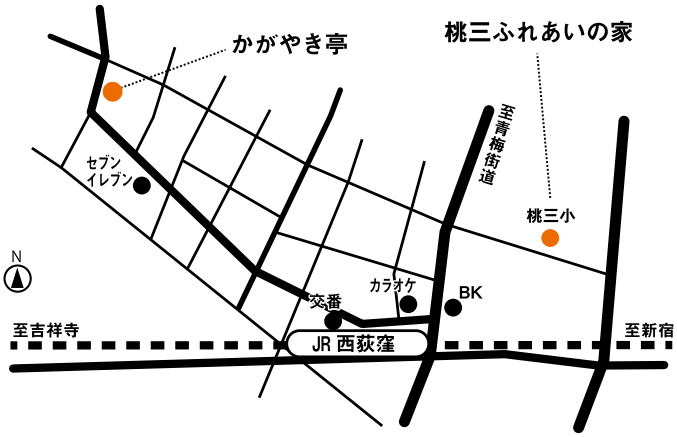
かがやき亭

〒 167-0042 杉並区西荻北 4-4-4 三益ビル１Ｆ
TEL：03-5303-5085
FAX：03-5303-5085

目的　●地域や家族から孤立しがちな高齢者や地域の人々が気軽に立ち寄れる場所づくりと生きがい活動　●心身の健康維持のための食事提供　●要介護を予防し、暮らし続けることができる地域の福祉ネットワークづくり

活動　【お楽しみタイム】午後のひととき、趣味や生きがい活動を通じてお友だちづくり
囲碁／月曜日　絵手紙／火曜日　書道／第３水曜日　歌の会／木曜日
手芸／金曜日　健康麻雀／第４日曜日・土曜日（不定期）
【集いRainbow】みんなの杉並・むかし語り／第２金曜日　映画を観る会／第３水曜日　ワイン会／第４金曜日　他
【ランチと喫茶】平日（月～金曜日）11：30 ～ 16：00　＊都合により、３月１日より臨時休業いたします。
【その他】会食会、お弁当配達、スペース利用、ホールでの催し物、地域のグループや団体への貸出し、シニアサロン、和の会（雑学教室）、ウクレレ教室

編集後記　立春をすぎ、空気が煌めいて来たように感じます。今回のテーマは「輝く人」。日々ご来所下さる皆様にキラキラ輝く何かを分けていただいています。私たちスタッフは、皆様が更にいきいき輝ける場所作りをしていきたいと思っております。（桃三ふれあいの家　施設長　梅谷則子）



発 行 人　特定非営利活動法人ももの会 大井妙子
〒 167-0042 杉並区西荻北 2-10-7
TEL：03-5311-3631　FAX：03-5311-3632
suginami-momo@r7.dion.ne.jp
http://sugimomo.jimdo.com
編　　集　NPO 法人ももの会 かがやきながら委員会
（第 61 号担当：関口記代子、鈴木美穂、宮浩子、梅谷則子、川野美幸）
題　　字　後藤順子さん
制作協力　寺尾祐一