



私が通う「星ひろば」



デイサービス

「老いつてなに」

日本にキリスト教を ないことであり、最近 伝えたフランシスコ・ クローズアップされて サビエル生誕450年 を記念して書き始めた 「巡礼の道」。もう13年 が過ぎ、私も79歳を 超えた。老いをどう明 るく生きるかが巡礼で あり、人により千差万 別色々であるが、ポイ ントはその老いを肯定 的に受け入れることだ と思う。

主治医の勧めで「介 護保険」を申請し、「要 体力は衰え、自分のこ とを全て自分で出来な くなる。これは仕方の 遺症でデイサービスを

利用している。私も妻 と同じ施設を利用して はと言われたが、施設 まで同じところにする より別のところにした 方が何かにつけ刺激が 多いだろうと妻とは別 の施設に通っている。

妻は周南記念病院 上の「星のさと」、私 は下松中央病院横の 「星ひろば」である。 規模の大小はあるがほ とんどが似たような施 設、私のほうは多分通 所者が100人近くい る。クラブ活動という ことで、パチンコ・カ ラオケ・ビデオ鑑賞な どがある。風呂は天然 温泉と炭酸泉の二つの 施設がある。リハビリ 関係では平行棒を利用 しての足腰の訓練、天 井から下げられたロー プを利用しての筋肉ト レーニング。そのほか 電動マッサージ、電動 温湿布、ウォーターベ ットなどがある。子ども の遊びの輪投げ、玉入 れ、魚釣りなどもある が、これらは余りリハ ビリには役立たない。

関心のある昼食を2



自分たちで作ったあんパン

回分紹介してみると 「ごはん」「白身魚の山 椒焼き」「里いもの鶏 そぼろ煮」「タマネギ のかきたま汁」「ヨー グルト」。別の日の昼 食、「わかめむすび」「醬 油ラーメン」「海老しゅ うまい」「大根とツナ のマヨサラダ」「マン ゴー」。これに3時の おやつには「ヤクルト」 「小さなゼリーと菓子」 が出る。

老いとは誰もが避け て通れない道、かつて の部下が見ると笑うか もしれないが、それは 自分たちがその年齢に 達してい ないから 仕方な いが、老 いに上下 関係や社 会的地位 など全 く関係な い。デイ サービス を利用し ながら、 如何にす れば明る く楽しく

日々の生活を過ごすか が老いを上手に生きる ポイントだと思う。 各施設の方も研修を 受け、楽しく過ごせる ように色々工夫してい る。星ひろばの特徴の 一つは、パンづくりを してくれらること。自分 で全てをするのではな く、事前に用意された 生地とうぐいす豆やあ ずきのあんを入れるだ けの作業だが、それだ めて、老いつてな いかと考える。老人も 若者も共に生きていけ る社会づくりも、その 一つではないだろうか。 しかし老いても自分で 明るく生きようという 気持ちは大切であるこ とは言うまでもない。

(元山口放送取締役ラ ジオ局長)



星ひろば独自の通貨「キラット」

利用している。私も妻 と同じ施設を利用して はと言われたが、施設 まで同じところにする より別のところにした 方が何かにつけ刺激が 多いだろうと妻とは別 の施設に通っている。