

# はくぼく

No194 2013- 1-28(月)  
責任者 三浦真吾  
事務局 吉田朝夫  
釧路市美原3丁目57-4 TEL36-7426

## 「いつでも元氣」後援会 野瀬さんの講演を聞く

昨年の十二月二十一日、「友の会」主催の「いつでも元氣」講演会があり、野瀬さんの「妻を在宅で介護して」との演題で講演があり拝聴しました。

野瀬さんは、皆さん「存知の通り、永い間、ことばを失った奥さんの在宅介護を続けてきました。その体験談を・無我夢中の介護・介護地獄・悪魔のささやき・辛さを吐き出す・壊れゆく介護者・終の棲家を求めてのレジメに沿って語られました。「友の会」発行の「いつでも元氣」に二〇一二年十一月から二〇一二年一〇月まで十二回に渡って連載された「妻をカイゴして」が終了したことを記念しての講演でした。すでに購読されていると思います。貴重な体験談の記録ですので、独断でプリントして三回に分けてお届けすることにしました。二読下さい。

この講演が終わったあと、年明けの一月一日の朝、入院介護を続けていた和子さんがお亡くなりになりました。最愛の妻を十五年有余も在宅介護を続けられ感謝の言葉を語ることもなく逝った和子さん。野瀬さんの最善の介護はしっかりと受け止められて逝ったことと思います。野瀬さん、長い間の介護、本当に「苦勞様でした」。

野瀬さんは、いろんなところで、この介護の話をしてきており、機会があればいつでもどこでも行って話をしますと聞いていたので、是非、地域で呼んで聞いてほしいと思います。

退職教としても機会があったら語ってもらおう場を設けたいと考えています。

## 二〇一三を迎えて

### 北海道退職教職員の会釧路支部長 三浦真吾

早いもので新年を迎えて、一ヶ月になろうとしています。年前からの少なからずの降雪、年明けの連続真冬日は高齢者にとって極めて厳しいものとなっていますが、皆様には如何が過ぎることでしょうか。

厳しいのは寒さばかりではなく、国民のくらしも本当に厳しいものになっているのだなあと感じています。二日間ほど議員さんと地域の挨拶回りをしましたが、玄関に出てこられた方の多くは、防寒着をしっかりと身につけておりました。灯油が高いですから、ストーブのメモリを控えめに、防寒着を纏って対応しているのでした。丁度訪問予定のお二方が外で立ち話をしていました。議員の顔を見るなり、自分たち年金生活者がこんなに辛い暮らしをしているのに、生活保護受給者が、自分たちより楽なくらしをしている、おかしいではないかとの訴えがありました。道新は六回連載で、生活保護問題を取り上げていましたが、行政の窓口従事者は、財政支出を抑えようと、受給者を抑制しようとし、国民年金などの生活者は、保護費を受給している人達を恵まれ過ぎていと言って牽制するのは、弱いものが弱いものをいたぶっているようでとても悲しくなります。

昨年末の総選挙、投票率四割で、八割の議席を獲得した自民党が結果として圧勝しました。国民に対する選挙公約をことごとく投げ捨てた民主党政権への決別であり、決して、自民党の公約「自公政権オーケー」の審判ではありません。なのに、早々と「原発廃止」の見直し「TPP」検討、「普天間」の辺野古移設、消費税の増税など、従来の「大企業・アメリカ言いなり路線」を突き進もうとしています。

七月には参議院選挙がありますから、真の国民の声を届けたいものです。私的なことになりませんが、最近、私たち高齢者は、肉体の老化の進行を抑えるために意図的な取り組みをしないといけないと思っています。昨年十一月から、健康サークルに入り、ノルデックウオーキングをしています。認知症予防のために、積極的に人との関わりを持つように心がけています。食べ物のバランスも大切とのこと、難しいですが気をつけています。会員の皆さんが、可能な限り元気で長生きできるように、それぞれが心がけていることを「機関紙「はくぼく」で交流しあえるといいですね。この一年皆さんのご多幸を祈念申し上げます。

## 認知症問題学習会

私たち後期高齢者は、日を重ねることに自分では自覚しないが「認知症」の症状に進んでいるといえます。先日の役員会で、検討しましたが、予防と早期発見・対応のために、「認知症を正しく知ろう」ということで、次の日程で学習会を企画しました。自分だけでなく、周囲の人達へのかんしんをも高めるため、是非参加して学習してみませんか。

- ・期 日 二〇一三年二月十三日 午前一〇時～正午まで
- ・場 所 はるか薬局 3F
- ・テーマ 「認知症を正しく知ろう」
- ・講師 荒木 千枝子さん
- ・参加費 無料

・学習会のあとに「ひまねっと」運動を有田さんの指導で行ないます。  
※ まねっとは十二月にも実施案内しましたが、選挙などがあり流れてしまいました。今回は、是非、成功させたいと願っていますので、是非予定の中に入れてご参加下さい。

# 無我夢中の介護 介護地獄

お話のあらすじ

① 無我夢中の介護

- ・人生はおむつに始まりおむつに終わる
- ・介護は上の口のお世話と下の口のお世話
- ・コトバが欲しい
- ・スーパーマン

② 介護地獄

- ・昼夜問わずの二時間以上の排便排尿と体位交換
- ・介護保険あって介護なし



〈毎日交わすコトバのない会話—2012年秋〉

③ 悪魔のささやき

- ・孤立、孤独
- ・ストレスの蓄積
- ・密室の悪魔

- ・介護放棄、介護自殺
- ・介護殺人、介護心中
- ・孤立死……

④ 辛さをはき出す

- ・聞いてくれるだけではない
- ・社会の輪の中に入れてほしい
- ・声をかけてほしい
- ・介護者同士のつながりを「ネットワーク」

⑤ 壊れゆく介護者

- ・愛情だけでは支えきれない限界がある
- ・介護者の心身が崩れていく

⑥ 終の棲家を求めて

- ・終の棲家の保証がない
- ・特別老人ホームの待機者約九百人

\*1996/9/3 妻・和子(当時55歳)—脳梗塞で倒れ現在に至るコトバも失う

こんな歌を見つけました。ある老人会で歌われていたもので、何となく身につまされます。一度口ずさんでみて下さい。

## 『娘よ』の替え歌

- あの世へ行くのが来なけりゃいいと  
生きてるものなら誰でも思う  
早いもんだね60を過ぎて  
ひざは痛いし目はかすむ  
いろいろ悩みはあるけれど  
愚痴を言わずに楽しく暮らそう
- しわや白髪ができなきゃいいと  
年をとったらだれでも思う  
早いもんだね70を過ぎて  
腰は曲がるし 頭はぼける  
だけど 心はまだ二十(はたち)  
年代(とし)など忘れて明るく暮らそう
- ボケや中風になりたくないけど  
おじいおばは願いは同じ  
早いもんだね80を過ぎて  
孫は30でひ孫もできた  
年に不足はないけれど  
お迎え来るまで 元気でいたい

## 没後80年・2013年

# 小林多喜二を語るつとむ・くしろ

とき 2013年2月10日(日)午後1時30分～  
ところ 生涯学習センター(ハイビジョンシアター)  
参加費 500円

〈講演〉群馬の多喜二奪還事件と  
それを担った青春群像

講師 長谷田 直之氏  
(伊勢崎多喜二祭実行委員会事務局長)