

われもこ

題字 土居 和子さん



母が教えてくれたこと



高槻市市民公益活動サポートセンター
センター長 金崎恵美子

私は、幼い頃から人と話すのが好きで、親戚がくると今まで以上におしゃべりになり、帰る頃になると「泊って行って」と相手の事情を考えずに言って、いつも母を困らせていました。その性格からか、結婚の条件に、いずれは同居してほしいと言われても、家族が多く賑やかなのは楽しいことだと思い、別段嫌だとは思いませんでした。

結婚当初は、家主さんが5年間ほど転勤のため住んでほしいというマンションを借りて、二人で住んでいましたが、予定より早く3年で帰られることになり、家を出なければならなくなりました。ちょうどよい機会と、夫の両親は、早速二世帯住宅へと改築を進めてくれました。いずれは、という気持ちですから、準備も整わないまま、夫の実家へ引っ越すことになりました。住みながらの改築で、マンションから運び出した荷物や家具の間で寝起きし、その状況の中、次男が生まれ、賑やかさを乗り越し

て、慌ただしい日々を送りました。完成した家は、母の経験から台所は2か所、玄関とお風呂は一緒。住まいは2階に私たち家族4人と夫の妹、1階が両親と祖母と猫1匹という、サザエさん一家を地で行くような大家族になりました。

今まで、ひとりで奮闘していた育児も、子どもが泣けば誰かが見てくれるという安心感が生まれました。特に父は、定年を迎えていましたので、時間に余裕があり、子どもたちの面倒をよく見てくれました。寝かしつける、私のご飯を食べる時も、抱いてあやしてくれるなど、随分助けられました。子どもたちも、おじいちゃんが大好きでした。

そして、母は、日々の生活以外にも、私の節目に、心に残る言葉をくれました。その頃の母は、50代後半に車の免許を取得し、茶道、書道、コーラス、ギターのお稽古に勤しんでおりました。忙しいスケジュールの中、どこに行っていても、17時に



は帰り、祖母の夕食を作っていました。お料理もとても上手で、冷凍食品に頼ることなく、おせち料理も毎年手作りでした。自己流で料理をしていた私にとって、心強いお料理の先生でもありました。また、母は結婚前、洋裁学校の先生をしていたので、こんな服が欲しいと言うと、型紙をおこして生地から縫ってくれ、こういう物が作りたいと言えば、的確に縫い方も教えてくれました。物事に対して、決断力があり、一度決めたらくよくよしない性格で、いつも凛としていました。ですから、そのもとで嫁が務まるのかと、私の実家から心配されたものでしたが、私が何もできないのがかえって良かったのでしょう、仲の良い嫁姑と周囲からは言ってもらいました。「子育ては、親がするのだから、おじいさん、おばあさんは可愛がる存在でいい。」と、一切口出しはしませんでした。何か困ったときは、頼りになる存在でした。「ふたりとも、良い子に育ってるね。」その言葉に励まされ、日々の子育ても楽しくできました。やがて子どもが小学校に通うようになり、PTAの役員を頼まれた時、私は、あまり気乗りがせず、断ろうと思いつつ母に相談してみました。「いろいろと大変だと思うけど、自分の子どもだけじゃなく、大勢の中のひとりとして見られるよ。それに、親も成長できるしね。」とアドバイスされ、不安ながら引き受けることにしました。行事などに追われ、何かとしんどいこともありましたが、母の言うように、少し離れて自分の子どもを見られるようにな

り、とても良い経験になりました。そのことがきっかけで、友人も増え、自分の世界が広がったようにも思います。その後、子どもたちも大きくなり、仕事を始めようと思うと相談した時も、「私は、専業主婦で機会がなかったけど、社会に出て世の中のことを知るのは良いことと思うよ。」と背中を押してくれました。

母は、80歳を過ぎると、車の運転も、熱心だったお稽古事も、ひとつひとつ、自分の意志でやめていきました。食事にも気を配り、食卓には私たちの食事より手がかかった美味しそうなおかずが並び、時々分けてくれました。また、「歳をとるのは悪いことではないよ。席を代わってくれたり、困っていたら声をかけてくれたり、人の優しさを知ることができるの。」そう言って、日々を楽しんでいました。しかし、そんな母も3年前、脳梗塞で倒れ、その影響から認知症を発症し、家での生活がままならなくなり、今は施設で生活しています。施設の職員さんからは、「金崎さんは、何か対応すると、いつも、ありがとうって言うので、私たちも気持ちよくお世話ができます。みんなの人気者です。」とってくださいます。母は、どこにいても、どんな状況でも周囲に影響を与えているようです。人との接し方、人生の楽しみ方、老いを如何に受け入れるか、どの場面に対しても前向きに取り組んできた母。私は、その姿をお手本に、サポートセンターのお仕事に取り組む毎日です。

朋



ハロウィンって何の日？高齢のご利用者には馴染みの薄いイベントですが、楽しめることなら何でもやっちゃうのが朋流！

「なんかわからんけど、かぼちゃの日やろ？」

「えー？…冬至？」「ちゃうちゃう！お菓子をあげたりもらったりするお祭りや！」

「地蔵盆みたいなやつ？」なんでもいいからやっちゃおう！手作りの蒸しケーキにあんこをトッピングしてジャックオーランタンにしたと思いきや、その上からホイップでデコレーション！顔が隠れて、もはやただのケーキ。

ケーキを食べた後にお菓子がくばられると

「なんかもらった～」と、嬉しそう。結局、ハロウィンが何なのかわからないなりに楽しめた日になりました。



ハロウィンパーティー 「ハロウィンって何？」



あすなろ



みやこ保育園の子どもたちを招き

ハロウィーンパーティー

可愛らしい仮装に身を包んだ園児たちと参加者が交流し、ハロウィンパーティーを開きました。初めて間近で接したご利用者は「ちっちゃい子、可愛いね」「泣いてる子がいるけど、大丈夫？」と喜んだり、心配したり。ハロウィンのお菓子をもらった子どもたちを見て、「嬉しそうにしてるわ！」とご利用者も嬉しそう。「小さい子が寄ってきて嬉しいわ」と感激されているご利用者もおられ、楽しい思い出の１ページとなりました。

訪問介護



訪問して、そのかたの家に
入り、においや空気を感じ
て初めて生活が見えてき
ます。これは、事前に目
を通すケースファイルでは感

じられないことでもあります。現場は喜怒哀楽がしきりに動いている日常であり、たくさんの喜びや悲しみの場面にも遭遇します。たとえば、難しかった立ち上がりが一瞬でもできたり、難しかった一口が咀嚼まで可能であったり。反対に、筋肉量が減り、体を動かしにくい状態になり、やがて

要介護状態へと進んでいき、ベッド上で身動きが難しくなってくるかたもいます。そうした境界線を行き来して対応できるのも、訪問介護や居宅介護の強みだと私は考えています。

いまを生きる主体は利用者さん自身であるべきなので、身体や考え方がどのように変化しても、自力による自立や自律が困難な状況であっても、生きる主体が利用者さんである以上、当然その尊厳を守りながらケアに入ることを、私は今後も心がけていきたいです。(S)

小規模多機能型居宅介護 あすなろ



事業所 だより

12月23日 クリスマス会



スタッフのピアノ演奏に合わせて、皆さんで「赤鼻のトナカイ」や「ジングルベル」「きよしこの夜」を合唱した後は、ボランティアの女子大生2名がダンスを披露！激しい動きのダンスを見て、皆さん大拍手！「すごいなあ」「何歳ぐらいからダンスをやってるん？」「4歳からです」「好きな食べ物は何ですか」「ポテトサラダです」とご利用者から質問も続出。そして動体視力ゲーム、ピンゴゲームを楽しみました。「わー、ピンゴや」「穴だらけやのにアカン」最後は、みんなでマツケンサンバを踊りました。とても賑やかなクリスマス会になりました。オレッ！

くらし創造の家 朋(とも) 小規模多機能型居宅介護

毎年師走に、恒例の味噌作りをします。一晩つけた大豆を何時間もコトコト炊くと、フロア全体が煮豆のいい香りに包まれます。(←乾燥時期の加湿器代わりに！) 何度も何度もアクを取って丁寧に炊き上がったお豆さん、いよいよみなさんにつぶしてもらいます！大きなボウルにたっぷりの豆を前に、はじめは「ええ！人づかい荒いなあ…」などとブツブツ文句の方々も、すりこぎを持つとアラ不思議！たちまち黙々とつぶしてくださいます。トントントンとつぶれてくるにつれ、豆の粘りが必要。お隣の利用者さんがボウルをおさえてくれるなど、利用者さんどうし自然と会話も生まれます。疲れたら選手交代！「かしてみ。やったるわ」と、その何気ない掛け合いが見られるのも味噌作りの醍醐味なのです。腕が痛くなってきた頃、こうじと塩を投入！今度は腰に力を入れて混ぜ合わせます。それをこぶし大のお団子にして、樽にギュッギュッと敷き詰めていきま

す。空気が入らないように慎重に慎重に。そして、重しの塩をのせたら完成！今年のラベルは、翌日に白寿を迎えられるSさんに書いてもらいました。「98歳最後の日」。

みなさんで仕込んだお味噌は、夏にはおいしいお味噌汁として毎日の食卓に上がります。朋のお味噌汁、おいしさに決まっていますよね！

みなさん、今年もお疲れさまでした。



地域交流センター あすなろ

10月17日(日)、高槻日吉台教会のバザーが開催され、地域交流センターあすなろは、レモネードスタンドを出店させていただきました。午前午後の数時間で6ダースを販売できました。皆様のご協力に感謝です。ありがとうございました。

同行援護従業者フォローアップ研修

11月19日



2025年5月の研修風景

同行援護従業者養成研修を修了した職員に対し、フォローアップ研修を実施しました。白杖歩行訓練士の速水先生に出講いただき、演習型の研修です。資格はあるがキャリアがない、電車には乗るがバスの乗降は難しい、など個々のスキルアップをめざして、二人一組になりアイマスクをして出発。JR高槻駅南から高槻市営バスに乗り阪急高槻駅で下車。緊張のあまり、乗車時に「ICカードをタッチするのを忘れた」「こんな怖い思いをご利用者にさせてたんや」「ご利用者に助けられていたのかも」など気づきの多い研修となりました。より安全でご利用者が楽しかったと思えるサービスを提供するために、来年度も実施予定です。



安全運転講習会

12月18日



外部講師2名をお招きし、安全運転講習会を実施しました。事故防止DVD「ベテランドライバーこそ要注意！安全運転を怠っていませんか？」を視聴し、その後に、自転車事故防止のポイントや道路交通法改正についてのお話をうかがいました。2026年9月から生活道路における自動車の法定速度が60km/hから30km/引き下げられ、近年、自転車の法令違反に起因

する死亡・重傷事故が多発していることから2026年4月からは交通反則通告制度(青切符)が適用され、反則金も設けられます。このような道路交通法改正内容を理解し、交通ルールを守り、事故のないよう、待っていただいているご利用者宅をまわらなければなりません。

今日も安全運転でいきましょう！

「歩行者優先」「気持ちに余裕を」

2025 年🍷→2026 年🍷 もうすぐお正月

ご利用者にお尋ねしました

◆あなたの好きなおせち料理は？◆

- ◇かすのこ これ一択！99歳の人生で数え切れんくらい食べてる！
- ◇伊達巻 甘くてフワフワで子どもの頃から好き。
- ◇黒豆 毎年2袋炊いて三が日で食べきる！
たくさん炊いて、ご近所におすそわけ。
- ◇昆布巻き ごぼう、三度豆などの野菜を巻くのが我が家流。
- ◇えび 焼きも茹でも大好き！正月くらいは贅沢に。
私もエビが好き！薄味で炊いたのが好き！
- ◇煮しめ 正月だけじゃなく、いつでも炊くよ。
- ◇くわい お母さんに剥くのを手伝わされた思い出が懐かしい。
芽を折ってしまっても、おいしい。
- ◇お雑煮 お正月はお雑煮でしょ。お餅が好き。気をつけて食べてるよ。
- ◇にらみ鯛 めでたい、めでたい。家族でつついて食べてた。



スタッフに尋ねました

♥2025 年あなたの一番のニュースは？♥

- 体重減量・血圧正常・コレステロール値減少・肝臓の数値良好！ヤッホー！
- 娘、大学入学決定！ヤレヤレホッとした！
- 新しい家族(7ヶ月のトイプードル)がやってきた！カワイイ！
- 初孫、歩いた！感激！
- 人生最大の体重！自分の成長に驚いた！（どこまで成長するんだろう？）
- 約10年通っていた矯正歯科の治療が終了！ヤッター！
- 義母が亡くなり、8年間の介護生活が終わった。喪失感でいっぱいになった！
- 今年立てた新たな人生の目標！47都道府県全部まわるぞ！
- 自然豊かな他県に引っ越した！人生リフレッシュ！
- 風邪を3週間ひき続けた。体力の低下か。ショック！
- 大きなバイクに乗り換えた！ビューン！





サービス提供実績報告(2025年9月～11月)

《訪問介護》

利用者数	83 人
利用時間	1,160.5 時間
生活援助	177.5 時間
身体介護	374.0 時間
身体生活	609.0 時間

《介護予防訪問介護》

利用者数	81 人
利用回数	570 回

《ケアワーカー派遣サービス》

利用者数	40 人
利用時間	86.0 時間
家事援助	66.5 時間
身体介護	19.5 時間

《小規模多機能型居宅介護》登録人数平均

くらし創造の家 朋(とも)	14.3 人
あすなろ	16.3 人

《障害福祉・居宅介護》

利用者数	210 人
利用時間	5,058.3 時間
家事援助	1,103.3 時間
身体介護	1,481.0 時間
通院介助	199.5 時間

《重度訪問介護》

利用者数	6 人
利用時間	205.0 時間

《同行援護》

利用者数	99 人
利用時間	954.5 時間

《移動支援》

利用者数	172 人
利用時間	1,633.0 時間

次回号からリニューアルした
「われもこう」をお届けします。



編集後記

今年の春に 20 年一緒に暮らした愛犬が家族に見守られながら虹の橋を渡って行った。家の中は静かで、いつも心のどこかに空白ができたような気持ちで毎日を過ごしていた。いつまでもこのままではいけないと思い、何かできる趣味でも探そうと思いついた。そんな時、随分前にやったことのある編み物をやってみようと、手始めにマフラーを編んでみた。なかなかの作品が出来あがった。次は何を編もうか、只今、考え中。(S)

今年もあとわずかになりましたが、皆様お元気で、よいお年をお迎えください。



社会福祉法人高槻ライフケア協会

〒569-0806 高槻市明田町 5 番 7 号 TEL(072) 683-4945 <http://tlca.info/>