

# Tuuli

2009年10月15日発行

今年は10月3日が十五夜にあたりましたが残念ながらその日は小雨がばらつきました。でも短い間でしたが雲の隙間から中秋の名月が姿を現してくれました。皆様はどこでご覧になりましたか？お団子をお供えし、月を愛でる習慣を大切にしたいものです。



## バザーのご報告とお礼



10月10日に行われたバザーには準備も含め146名のボランティアさんのお力をお借りし、事故もなく無事終了いたしました。朝、少し雨が降りましたがそのあとは晴天に恵まれました。新しい試みでフリーマーケットも行いましたがお楽しみいただけただけでしょうか？ボランティアの皆様には最後の片づけ・ごみの分別までご協力いただき、また慰労会にも大勢ご出席いただき有難うございました。詳しい収支は「至誠ホーム便り」でご報告いたします。お気づきの点がございましたらご遠慮なくボランティア担当までお知らせください。どうぞよろしくお願いいたします。



## 第2回特養ミニボランティア交流会のお知らせ



錦特養でボランティア活動をしてくださっている方々の第2回交流会を、9月に引き続き行います。お茶を飲みながら、日頃の活動中に感じておられることや、嬉しいこと、工夫、聞きたいことなどを、他のボランティアさんや職員と一緒に語り合いながら、楽しいひと時をお過ごし下さい。

日時：11月2日(月) 14:00~15:00

場所：4階会議室 出席者：特養各フロアの職員 参加費：無料



## 行事の送迎ボランティアさんの募集



### ♪バイオリンコンサート♪

日時：10月18日(日) 14:00~15:00 場所：センター2階  
一緒に子どもたちのバイオリンの音色をお楽しみ下さい。

### ☆映画鑑賞会☆

日時：11月1日(日) 14:00~ 場所：センター2階



## 本年度ボランティア保険について



毎年、ボランティアの皆様には1年間有効のボランティア保険の加入をお願いしています。行事の場合はその日限りの行事保険があったのですが本年度よりその保険がなくなりました。そこで行事のみの参加でも、年間ボランティア保険への加入をお願いしています。詳しくはボランティア担当までお問い合わせ下さい。

## ボランティアルームからお知らせ



ボランティアルームにマッサージ機が入りました。少々古いですが背中や腰、足のうらにお試ください。またボランティアルームにこんな備品があったらいいな、というようなご意見がありましたら是非お聞かせください。検討したいと思います。



### 阿川聡子さんのフィンランド便り



先月号で大変ご好評をいただきました阿川聡子さんのフィンランド便りの第2回目です。今回は阿川さんのあこがれの先輩、レアさんについてのお話です。どうぞお楽しみください。

私の夢見る老後をフィンランドで見つけないかと、と30年来の友人レアさんのところに押しかけて居候した。定年退職後はこういう風に人生を謳歌できたら、とお手本にしている先輩の83歳のレアさんは1982年からの5年間、日本のフィンランド大使館で財務担当のお仕事をなさっていて、私達の職場の仲間だった方。おしゃれで、綺麗な眼をした人だったけれど、今でもステキ！心の落ち着きが自然と顔に現れるのだろう。

レアさんは独身で首都ヘルシンキのど真ん中のマンションに住む。刺激がより多くある都会に住むのも私の夢見る老後計画のひとつ。キオスク・スーパーマーケット・デパート・四季を十分に感じさせてくれる緑あふれる公園・緊急時に必要な病院・すぐにお世話になる墓場まで近くにある。日ごろからマンションの隣人たちはお友達なので、孤独死とは無縁でしょうね。レアさんは既に遺言書を書き、いつこの世を去ってもいいように準備万端整っている。人生、先はそう長くはないがよい環境で、楽しく暮らす。そんな生活に私はあこがれている。

一日のパワーはお粥から。レアさんの元気の源は、オート麦を牛乳でゆっくりと混ぜながら煮立たせて毎朝いただくこのお粥。バターもちょっと入れて、食べる前には、いちご、くだもの、蜂蜜を加える。おなかに優しく、便秘にもならず快便で、一日爽やか！年を重ねると、朝の挨拶は出たか出ないかを確かめあうことも含まれている。生き生き人生はそんなところから始まり始まりっと！

ちょっと薄化粧をして、身だしなみよく、出発！どちらへ？散歩、ショッピング、スロットマシン、スポーツセンターでスイミング、サウナなど。元気で住まいのある高齢者は老人ホームに入居する代わりに、このような設備のある施設が利用でき、安くておいしいランチを食べたりいろいろな趣味活動ができる。大きなドラム洗濯機がたくさんあって、いつでも洗濯物を持ってきて洗濯もできる。ここでお友達を増やしコミュニケーションを大切にしている。人生まだまだ捨てたものではない！

レアさんの趣味は日本発の数独。お年寄りの物忘れ防止策のために役立っている。朝刊が午前3時過ぎに来るので6時ころ起きてすぐに新聞の数独に取り掛かる。さすが元財務担当者！スルスルと解いて満足げである。レアさんの場合、退職後仕事やボランティアは今までしてこなかったようである。若者からするとお年寄りには「お疲れ様、ゆっくり余生を送ってください。」ってことであると理解した。

定年後すぐから70歳位までは、海外旅行を楽しんでいたレアさん。飛行場まで見送りに来てくれた。「レアさん、また来年会えるかな？」との私の問いにいつもと様子が違っていった。命の尊さをひしひしと悟って、さびしさで声が詰まってしまった。大好きで良き友、レアさん。どんなにありがとうと言っても足りないくらいお世話になりました。KIITOS! ありがとう！長生きしてね。またきっと来年も会おうね！

今回は最終回 「夢見る老後は夢のある老後？」をお贈りします。（阿川 聡子）

発行 社会福祉法人 至誠学舎立川 至誠ホーム 統括事務局企画調整 ボランティア担当 寺澤・齋藤

連絡先 〒190-0022 東京都立川市錦町6-28-15 Tel:042-527-0035 Fax:042-527-2646

E-mail: [shisei-volunteer@shisei.or.jp](mailto:shisei-volunteer@shisei.or.jp) HP: <http://www.shisei.or.jp>