



第 54 号

2024 年 10 月

発行者：NPO 法人 介護の家コスモス男山  
〒614-8372 八幡市男山笹谷 4-2 D19-106  
TEL：075-983-2737 FAX：075-983-2746  
e-mail：kosumosuot@gol.com  
ホームページ検索用語 ⇒「コスモス男山」  
<https://kosumosuot.sakura.ne.jp/hp/>

## 明日を思う

街頭に出たテレビ局のスタッフが、Z世代(デジタルネイティブ=世界人口の25%)連れにインタビューしていた。

「明日は何の日か知っていますか。」

「さあー。海の日？山の日かなあー。」

彼らは屈託なく、楽天的に映った。「8.15」といえば、私にとっては、鉄片と火薬の弾ける爆撃下、破壊と殺戮が終わった日である。(一億玉砕を覚悟した、とどめの広島・長崎原爆投下が79年昔になる。)

今年は、生命を弾丸に換え、戦闘機や戦艦に体当たりした青年学徒兵記録を特集していた。悲惨の極みを、国は誉えた。戦後も、宗教・民族・国境をめぐる戦さは止まず。ウクライナ、パレスチナでは毎日、確実に若い生命が、失われている。

早くから、研究者によって警鐘されてきた地球環境破壊も温暖化に顕在して、人間活動を覆しながら生存環境を奪っている。

(日々の暮らしは、食料自給率38%、少子高齢化の急進、自然災害の変異、政治の劣化まで。結果責任は、一人、一人の国民に還されている。)

自らの終りを視つつ、一期一会の縁に結ばれて、一人、一人の再生活動に加わりたい念いが止まない。

インド独立の父、マハトマ・ガンディは、その哲学「非暴力・不服従」で志を果たした。私たちの「明日の光」に繋ぎたい。

“ 明日死ぬるが如く生きよ ”

“ 永遠に生きるが如く学べ ”

マハトマ・ガンディ



理事 秋山花子

# コスモス アラカルト

## 2024 年初夏から夏のコスモス男山

おひさしぶりで～す！  
「ようこそ！  
わかたけ保育園のおともだち！」

コロナ禍でしばらく交流のなかった「わかたけ保育園」の20名程の年長さんが、雨がぽつぽつ降る中、5年ぶりに来て下さいました。肌寒い日だったので、利用者さん達は膝掛けをして、まだかまだかと待っていました。



半袖姿の元気な子供達は、歌って踊り、アンコールにも笑顔で答えてくれました。最後に「また来るね。」と皆でハイタッチしてお別れしました。

「小さいもみじの様な手でかわいかった。」と、元気な子供達から笑顔を沢山もらい、皆さん大喜びでした。



介護担当 魚野洋子

♪ 笹の葉 さ～らさら ♪

「今年のお願いは な～に？」



今年も七夕の季節になり、立派な笹が届きました。織姫、彦星の絵を描き、色をぬり、「この織姫様ちよつと顔色悪いね。」「病人みたいや。」の声に大笑いしながらも、きゆうり、なす、西瓜など夏野菜の色あざやかな飾りができました。

短冊の願い事、○○さんは、「皆様に愛され元気に過ごせますように。」普段、息子の事を厳しく指摘される△△さんは、やっぱり母親。「仕事頑張れよ!!」と素直な母の一面をのぞかせます。職員に字を教わりながら自分で書かれた最高齢の◇◇さん。「いつも笑顔を忘れないで!!ずっとコスモスに来られますように。」とスタッフが代筆させていただいた方もおられました。

皆様の願い事が届きますように!!と祈りながら笹飾りをみんなに取り付けました。

介護担当 汐池久子

「いててて！」  
「でも気持ちいい！」

## きらっと☆シニア倶楽部で「官足法」伝授！

お正月の『きらっと例会』で、みなさんから

の一言、「もの忘れが悩み。」と聞いて、「私、対策に足裏もみをやっています。」と言うと、早速『きらっと』で「足裏もみ」をやることに。しかも先生役を依頼されました！

五月十四日、スタッフに足裏用の棒と、大きな足裏図を用意してもらい、各自持参のサラシラップの芯で足裏と足全体をほぐすところからスタート。

次に腎臓、輸尿管、頭のツボを押ししていく。私の説明を聞きながら、皆さん自分の足裏と格闘。一人ずつ触らせて(?)いただく、痛さで「ぎゃーっ」。あちこちで笑いが起り、一時間があつという間におわりました。

帰りに「スッキリした。」とか「体が軽くなった。」とか言われてうれしい限りでした。また機会があれば、やりたいですね。足裏もみをして、体温・免疫力をアップしましょう。

私は、約十二年間、ほぼ毎日やっています。心身の不調は足の汚れ(老廃物)を流す「官足法」で改善しましょう！

浅野泰美

(「きらっと」参加者)



「たすけて〜！」



## ♡ ありがとうございます ♡

このたび「喫茶おいでやすコスモス男山 103」が、綴喜食品衛生協会より『食品衛生優良施設』として表彰されました。

調理に従事する者として日頃から食中毒予防等に務めていますが、その努力と衛生管理を高く評価していただきました事をととても嬉しく思っています。今後も変わらず衛生管理に努めていこうと思います。

調理担当 栗林民恵



## シリーズ 認知症と私③

利用者さんのご家族から寄せていただいた温かなエピソードを、このシリーズでご紹介します。

### バナナのいきいき



いつから出来るようになったのか覚えていないが、全介助・重度認知症の妻にも「得意技」がある。

朝食はヤクルトと牛乳にチーズトーストとミニトマト、それにバナナ。

全介助の妻なので特にバナナは何回にも分けて食べられると付き合うのが大変。

そこで、大きな口を開けた時にバナナ半分をぱくりと食べさせ「落とさんと上手に食べてや！」と言うと、手を使わずに口だけで落とさず上手に完食する。

そんな時、「上手、上手、得意技やねー！」と言って頭をポンポンして褒めると満足げな顔になる。

自分にもできることがあると感じて喜んでくれるのかな？！

そして私にとっては、効率よくバナナを食べさせられるので結構助かっているのである。

(笑)

介護でも win-win の関係が築けるのかも……ねっ！！

M・K

## 「コスモスオレシカフェ」で勉強会

毎月第三土曜日 午後一時三十分から三時まで、喫茶「おいでやす」で「オレシカフェ(認知症カフェ)」を開催しています。

七月の例会では、講師に、行政書士・社会福祉士の藤村明生さんをお迎えして「終活と成年後見人制度」についてお話を伺いました。

藤村さんは現在、山城権利擁護ネットワーク理事長として活躍です。

### 成年後見人制度とは？

認知症などが原因で判断力が衰えてきたときに、財産の管理や死後の様々な後片付けなど、依頼できる人が身近にいない場合、誰に頼めばよいのか、不安になります。そんな時に頼りになるのが、後見人制度です。

### 終活とは？

自分の「老い」「死亡した時」に思いを巡らせながら考えてみようと、エンディングノートを書くことを勧められました。

エンディングノートに記す内容は、自分の考えや思いを綴るだけでも良いとのこと。

相談事の実例を話され、高齢者の契約トラブルの多さを実感しました。

八月の例会は、七月の「終活について」各自の感想を話し合いました。



理事長 三宅悦子



コスモス文庫より

## おすすめ本の紹介

### ① 「認知症とは何か」

小沢勲著 (岩波新書)

認知症理解の古典的バイブル。臨床医としての医学的理解の上に立って現場(特養)で施設長として活動された。認知症の人に対する目線の確かさは驚きであると同時に認知症の人に対する立ち位置の確かさは大変勉強になる。ご自身は癌で亡くなったが、その意志は彼の弟子である洛南病院の森俊夫先生に受け継がれている。

### ② 「二人キリ」

村山由香著 (集英社)

鬼女と世で評されている阿部定の「伝記的」小説。「」を付けたのは阿部定と関係した幾人かの男性との愛憎劇を丁寧に跡付けることによって阿部定を過去の定説・悪女という図式を、ものの見事に粉碎し、彼女の「魅力」を浮かびあがらせている。私たちは彼女の実像を理解する事が出来るかもしれない。

### ③ 「されどわれらが日々」

柴田翔著 (文芸春秋)

この書を最初に読んだのは60年前。共に大学生であった私と姉とがこの書を巡っていくつかの文を交わし、読後感を述べ合った記憶がある。60年安保前の所謂「6全協」を巡っての党内の確執・混乱をバックに男と女の愛憎—つまりは観念且つ解決不可能な不条理—を淡々とつづった小説。久しぶりに大昔の「情熱」を思い起こさせてくれた。



書評:顧問 井上和彦

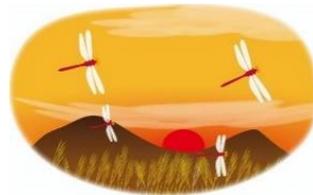
コスモス男山のコミュニティスペース「ひだまり」で活動中の「八幡連句の会(二水会)」さんが、作品集「二水」を創刊されました。連句は以前にご紹介しましたので、今回は「自句自解」を掲載させて頂きます。



だいらつきとうこうは

大落暉冬耕果てし影ふたつ せい子

我が家から住宅地を抜けるとすぐ広い田園風景と出会えます。目を上げれば、向こうの峰々は京の東山西山それに連なる比叡山。今まさに沈まんとする太陽の神々しいばかりの残照の中、田仕事を終えて家路につく老農夫の影。というのが句意です。農夫に亡き父母の姿を重ね合わせました。



大落暉のあまりの美しさに感動して五七五に詠もうと思ったことは間違いありませんが、実際に私がいた場所から夕日が沈む方角にあったのは、田んぼではなく男山団地でした。その時の私の験の裏には懐かしいふるさとの風景がありました。生家の背後には雲仙岳が連なり、そのふもとには豊かな田園風景が広がっていました。雲仙岳を赤く染めて沈む夕日を日々眺めて育ちました。

これまで花や鳥などの句をたくさん詠んでまいりました。目に映ったそれらの写生句を詠んだつもりでしたが、実は遠い昔の思い出の中で見た花であったかも知れず、思い出の中に焼き付いている花と眼前の花とがひとつに溶け合っ、感動がより膨らんだということだったのかもしれない。

それであるならば、俳句を詠むということは、過去に積み重ねてきた自分そのもの 全人格が必然的に投影されてしまうものだといえないでしょうか。

八幡連句の会(二水会)会員 吉川 せい子

注・落暉＝夕日・没する太陽

10月	9月	8月	7月	6月
7日	30日	23日	22日	1日
1日	21日	9日	6日	2日
	13日	27日	23日	10日
	7日	23日	6日	11日
		9日	1日	15日
		6日	20日	10日
		23日	15日	2日
		9日	11日	1日
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	
		23日	2日	
		9日	10日	
		6日	2日	
		23日	10日	
		9日	2日	
		6日	10日	

書名	著者	発行所
母という呪縛 娘という牢獄	齊藤彩	講談社
民主と愛国 戦後日本のナショナリズムと公共性	小熊英二	新曜社
バタイユ 魅惑する思想	酒井健	白水社
写真集 PARIS パリちょっと見ただけ	甲斐扶佐義	八文字屋
社会的ひきこもり 終わらない青春期	斎藤環	PHP 新書
自由主義史観を解説する	天野恵一	社会評論社
ゲルマニウムの夜	花村萬月	文芸春秋
月蝕	石原慎太郎	角川書店
渴いたむら・少年	小野悌次郎	新幹社
金閣炎上	水上勉	新潮社
教養小説の崩壊	池田浩士	現代書館
教室にマイコンをもちこむ前に	三宅なほみ	新曜社
猪飼野打令	元秀一	草風館
女たちの近代批判 家族・性・友愛	佐藤和夫	青木書店
海を破る者	今村翔吾	文芸春秋

☆ 寄 贈 を いた だ き ま し た

- ・ ふきよせさん、椎名さんより捨て布を
- ・ 枚方在住の村田さんより書籍を頂きました。

いつも  
ありがとう  
ございます。



ニューフェイス紹介

7月から調理担当になりました。この仕事は人生初めてです。

あることがきっかけで、マクロビオティックス、薬膳マイスターの勉強を致しました。50代で心新たに学び、食が大事と改めて気づきました。

調理をさせていただくようになり、利用者さんに、「今日のどうですか？」とたずねますと、にっこり笑って「とてもおいしいですよ。」とのお答え。



うれしいですね。 調理担当 古城千鶴

編集後記

八月九日「コスモスだより」編集会議日も朝から猛暑でした。コスモス事業はお盆も、緊急時以外営業しています。

喫茶「おいでやす一〇三」の花壇通路側は、夏休み中の午後連日、プール帰りの小学生男児五、六人の交流の場となります。夏休みが終わる頃は、皆小麦肌で、「こんにちほ！」と元気な笑顔です。時々「クリームゼンざい」のチラシを眺めている姿も見ます。

子ども達の元気な声が、大人達を笑顔にさせていることに気が付かされた夏でした。

台風一過後の冷風を期待しつつ、「コスモスだより」が予定どおり発行できることに感謝しています。



理事長 三宅悦子