

笑顔を咲かせよう♪

# ちゅーりっぷ通信

平成26年

7月号

いきいき暮らす、  
あの人に会いたい

第6回

歌手

## 北山みつきさん(46歳)

1967年(昭和42年)藤沢市生まれ。洗足学園大学器楽科ピアノ専攻卒。在学中からプロ歌手として活動。シャンソン、ラテンをベースにポップス、歌謡曲までを歌う。現在ラジオ日本AM1422kHzで「北山みつきのゆったりゆらり」(毎週土曜日7:35~7:50)などにレギュラー出演。

ラジオ日本横浜本社・第3スタジオにて

「コンサートでは年配のファンの方が多いのですが、歌手になったきっかけは。」

わたし、売れ始めたのは最近なんですけど、キャリアは長いんです(笑)。音大在学中からプロとして歌っていきまして、その頃から聴いてくださっている年上のお客さんたちが、いまでも「コンサート」にいらしてくださるので、自然とお年を召した方が多くなるんですね。とくに昔はシャンソンを歌っていらしたので、当時からシャンソンを聴かれる方は、年配の方がとても多かったんです。

歌手になったきっかけは、とにかく歌が好きで高校生のときに「スター誕生」に応募したことでしょうか。予選で落ちちゃったんですけど(笑)、そのとき本番と同じように横森良造さんという素晴らしいアコーディオン奏者の方に伴奏をつけてもらって歌ったことがきっかけだったのかもしれない。

いまは、おかげさまで民放テレビのバラエティ番組からNHKラジオの歌番組までお声がかかるようになって本当にうれしいですね。横浜のラジオ日本さんでもレギュラー番組をもたせていただいているので、ぜひ聴いてみてくださいねと思います。

「お父さまを亡くされた思いを『父ゆずり』という歌に込めているそうですね。」

ええ。父親とは決まってしまうんですけど、父は石油プラントの仕事でサウジアラビアに赴任していて、日焼けして真っ黒な顔で帰ってくるので元々はない力があるというところを感じています。メロディの力、歌詞の力、歌い手の思いがひとつになって、聴いている人に届くという感覚があるんです。

たとえば、ある老人ホームでこんな体験がありました。古いシャンソンや歌謡曲というかな歌を歌うと、みなさん楽しそうに聴いてくださるし、拍手もしてくださるんですけど、最後に童謡のふるさとを歌うと、みなさん涙を流されて聴いておられるんです。これが本心に歌の力だなあと、わたし自身ふるさとという歌にとっても感動しました。

若い頃に聴いたシャンソンは、たしかに年を重ねて聴いても楽しめると思いますが、子ども頃聴いた歌というのは、みなさんの、もっと深いところに届いているのではないのでしょうか。その小さなコンサートが終わったとき、施設の方から、聴いたみなさんの表情がすごくよくなりましたと喜ばれて、歌手としてのわたしでなく、これこそ歌の力なんだなと実感したことがあります。

ですので、みなさんにもぜひ歌を聴いていただきたい。気持ちがあふんたとき、少し元気をなくしたとき、どんな歌でもいいと思っんです。好きな歌を聴いていただき、声を出して歌っていただくのもいいと思います。歌手だからというのではなく、本心「もつと」歌というものに触れていただければと思います。



誰にでも思い出の歌がありますよね。ときどき歌ってみてください、元気が出ますよ。

もし、いま父と話ができるなら  
素直にいろんなことを話したいですね。



顔が思い出せないというくらい(笑)、一緒に過ごした時間も短かったと思います。  
わたしは三姉妹の長女だったので、いつも父からは「妹たちがいるんだから、お前から早く結婚しろ」とかいわれて、結婚なんて縁だし順番でするものじゃないでしよう」と反発していたんです。歌なんてやめるともいわれました。だから、決していい関係の父娘ではなかったんですけれど、亡くなってから初めてわかることって、やっぱりあるんですよ。  
爪の形が似ているとか、そんな小さなことでも、やっぱり父を憶がいますがいいですか。ですから、そんな思いをいろいろと作詞家の先生にお伝えして「父ゆずり」という曲にしてくださいなんです。歌っているとき、ときどき胸がいっぱいになって声が詰まってしまうですね。

入院されていたお父さまを  
懸命に介護された経験も持ちです。

最初の入院のときは、本当に大変でした。父はすごく神経質なタイプで、個室でないといやだというものですから、かなり無理して病棟の最上階近くの部屋をとったんです。すると、売店が一階にあるので、付き添っていきると、あれがほこり、これがほこり、そのたびに階段を駆け下りて、閉店間際の売店に飛び込んで買って病室に戻ると、いろいろなことを繰り返して

施設で歌われることもあるそうですが、  
歌手としてなにかメッセージを。

はい。全国のいろんな施設によばれて歌うことがあるんですけども、やはり歌には言葉だけで

ました。エレベーターを待つていられないんです。とにかく要求にすぐに応えないと不機嫌になる人だったので、本当に大変な思いをしました。  
さらに大変なことにその頃、ヘルパーとして働いていた母も同じ病院に入院したんです。でも母の方は下の階の相部屋でしたので、父の介護に疲れると母のいる病室に行つて、こっそり休ませてもらうしていました(笑)。  
二度目の入院のときは、介護もできず、意識がないうまま一週間ほど亡くなってしまいました。わたしも自宅にいるときだったので、父が急に体が動かしにくい、おかしいなといいはじめた突然倒れたんですね。実は妹は看護師で、一番下の妹は整体師をしているのですが、そのときに、すぐに看護師の妹が、意識を失っている父親の上に馬乗りになって父の口を開けて舌を引き上げて、気道を確保して家の車で救急病院まで連れて行つたんです。でも脳卒中というところで、最後まで意識が戻りませんでした。  
脳死と判定され、家族全員で一週間悩まされたが、最後は、家族全員の前で人工呼吸器を外し、その後15分で亡くなりました。暖かかった父の手が、みるみる冷たくなっていくのが肌から伝わってきた感覚は、いまでも忘れられません。死を間近にみると優しくなるというその一方で、本当にそう感じますね。

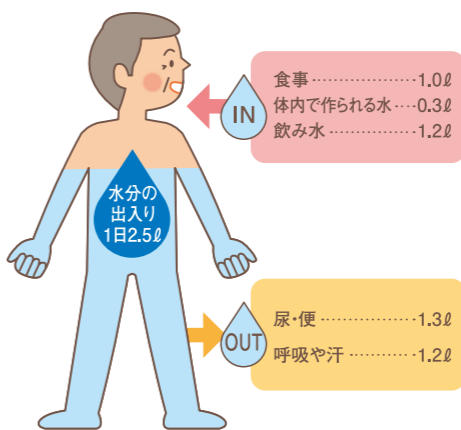
すこやか生活  
ワンポイント  
レッスン



**夏は意識的に水分補給を!**  
年を取るにつれてノドの渇きを感じにくくなるといわれています。そのため知らず知らずのうちに脱水症状になってしまうことも。日頃から水分補給を心がけましょう。

**気**

温がぐんぐん上がるこの季節は、体の中の水分も汗や尿となつてどんどん排出されていきます。人によって異なりますが、一日およそ2リットル前後の水分が排出されるといわれています。



そこで大切になるのが水分補給ですが、ノドの渇きという感覚は年を取るにつれて感じにくくなるのです。ですから、ノドが渇いたなと感じたときは、すでに脱水症状が始まっていると考えていいでしょう。一口に脱水症状といっても、その症状はさまざま。脱力感や頭痛、ひど

い場合は昏睡状態に陥ることさえあります。

トイレが近くなるからといって、水分補給を怠っていると大変なことになると肝に銘じて、意識的に水分補給を心がけましょう。そのコツは、決まった時間ごとに水分をとること。朝起きたときのお茶、朝10時、お昼、3時、夕食時とだいたい2時間おきに、そして入浴の前後にとるようにするのがおすすめです。

水分補給が大事といっても、人によっては誤嚥してむせてしまうこともあります。最近の水にとろみをつけて飲みやすくするような商品も出ていますので、そうした工夫をするとういでしょう。



遠い思い出、  
なつかしい  
歌



「われは海の子」

海辺育ちでなくとも、夏ともなればこの歌を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。日に焼けて真っ黒な少年の姿が目につくばうとうとですね。

作詞 作者不詳

作曲 作者不詳

我は海の子白浪の  
さわぐいそべの松原に  
煙たなびくとまやこそ  
我がなつかしき住家なれ

生れてしおに浴して  
浪を子守の歌と聞き  
千里寄せくる海の気を  
吸いてわらべとなりけり

高く鼻つくいその香に  
不断の花のかおりあり  
なぎさの松に吹く風を  
いみじき楽と我は聞く



歌のこぼれ話

明治43年に尋常小学校唱歌となつたこの曲は、平成19年には日本の歌100選にも選ばれました。石川県の能登半島を縦断するJR西日本の七尾線では、電車の発着チャイムにこの歌を使う駅が多いそうです。歌の少年は日本海育ちだったのでしょか。

JASRAC 出1401023-401

今月の  
クイズ



楽しく脳を活性化

かくれんぼクイズ

左のイラストの中には、夏にまつわる漢字が8つ隠れています。ヒントを参考に探してみましよう。



ヒント 暑・海・熱・汗・焼・蝉・雲・涼

答えは裏表紙をご覧ください。(クイズ監修:四月朔日ユイ)

ドクター青木晃の  
アンチエイジング  
講座



「睡眠」〈中編〉

寝付きが悪い、すぐ目が覚めてしまう……睡眠の悩みを抱える方は多くいらっしゃいます。良い睡眠のための条件はいろいろありますが、ぜひ実践してみましよう。

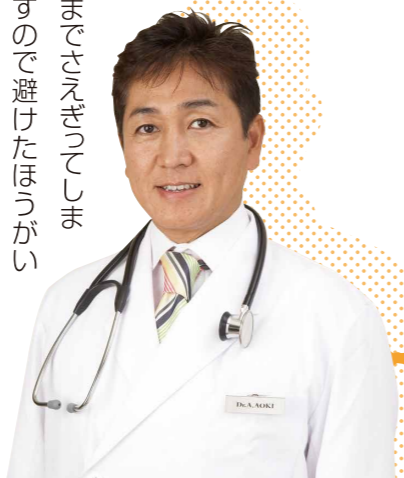
人間は夜、あたりが暗くなると自然と眠たくなるように体ができています。眠るよう指令を出す「メラトニン」というホルモンが暗くなると分泌され、体を眠りに誘う仕組みになっているからです。

ですから良い睡眠には、まず明るさが大切です。どの程度の明るさが睡眠に適しているかというと、理想は「障子越しに見える月明かり」です。つまり周囲が見える程度がちょうど良い明るさです。天井の豆電球ではかなり明るいので、フットライトや卓上照明などを使うようにしましょう。反対に雨戸や遮光カーテンなどで真っ暗にしてしまうと朝の目覚めに重要な役割を果たす

朝日までさえぎってしまいますので避けたほうがいいでしょう。

寝具もとても重要です。眠っても疲れが取れない方は枕が合っていない可能性があります。枕の高さは性別や体格など個人によって異なりますので、専門のアドバイザーに相談して、自分に合った枕がどういうものかを調べてみるとういでしょう。

次号では、睡眠にまつわる「ウン・ホント?」をお届けします。



**青木 晃** 横浜クリニック院長  
1961年東京都生まれ。1988年防衛医科大学医学部卒。防衛医大、東大医学部附属病院などで、内分泌・代謝内科、腫瘍内科の臨床研究に従事。「老化が病気を引き起こす」という観点からアンチエイジング(抗加齢)医学のフィールドにおいて早くから活躍。最新作は『「いい眠り」は体を引き締める睡眠ダイエット』(新講社)

## お客様の声

- 浅草寺には年に1度は、娘家族と一緒に必ずお参りに行くので、まんしゅう母子地蔵に手を合わせようと思いました。(鶴見区・K様)
- 自宅にはパソコンがないしできないことを悔やむのは毎回ちゅーりっぶ通信が届いた時だけです。(保土ヶ谷区・S様)
- クイズは今回算盤でしたね。商人の父がはじめていたのは五つ玉でした。蔵には筆で書かれた大福帳も眠っていました。どちらも今の人は見たことないでしょうね。(南区・W様)
- ちばてつやさんが私より年下で、しかも戦争でつらい体験をされていたことに驚きました。息子たちには「あしたのジョー」の力石徹がヒーローだったようで、フードの付いた長いコートをおねだられたことが昨日のことのように思い出されました。(西区・K様)

平成26年5月号の感想

## どうされましたか? Q & A

**Q** 現在、要介護2です。ふだんは長男の嫁が身の回りのことをいろいろしてくれまます。しかし、自分でできることまで先回りされて、腹が立ってしまいまいでしょうか。

**A** まずは「ありがとう」とお礼を言うことから「でも自分でできるから大丈夫」と言ってみてはいかがでしょう。それでもなかなか伝わらない場合は、無理せずケアマネやヘルパーにご相談ください。

## 皆さまからのお便りをお待ちしています。

編集部では、ご意見、ご感想、とりあげて欲しいテーマなど皆さまからのお便りをお待ちしています。お便りくださった方の中から、**抽選で5名様に薄型ルーペをプレゼント**いたします。ふるってご応募ください。



〒221-0055

横浜市神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階  
横浜市福祉サービス協会「ちゅーりっぶ通信」編集部

## かくれんぼクイズの答え



## 今月の協会ニュース

**おかげさまで今年、当協会は  
創立30周年を迎えます。**

昭和59年12月1日に「財団法人横浜市ホームヘルプ協会」として産声を上げた横浜市福祉サービス協会は、本年12月に創立30周年を迎えます。皆様のおかげで歩みを重ねることができました。論語の「三十にして立つ」を引くと、青年期を抜けて「自立」した大人として横浜の福祉をリードしていかねければならないことに、あらためて身が引き締まる思いがします。

振り返れば、平たんな道のりばかりが続いていたわけではなく、財政の逼迫ひびくなど乗り越えるにはあまりに険しい難路もありました。あらためて30年の来し方をおさめ、地につ

つけ、未来を見据えて行くつもりです。

これからも厳しく温かいご意見を頂戴いたします。



## 介護者のための相談電話

介護に疲れたとき…**ほっとライン**

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか?

📞 045-450-3194

**「お客様相談室」をご利用ください**

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

📞 0120-701-782 FAX 045-450-3158

※受付は年末年始および祝祭日を除く月曜～金曜の8:45～12:00 / 13:00～17:15まで。ご相談の内容は厳守いたします。

## 協会の理念

- お客様の満足
- 人を大切にし共に育ちあう企業風土
- 公正で透明感のある企業倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒221-0055 神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階

📞 045-450-3110 FAX 045-450-3115

🏠 ホームページ <http://www.hama-wel.or.jp/>