

笑顔を咲かせよう♪

ちゅーりっぷ通信

平成26年

9月号

いきいき暮らす、
あの人に会いたい

第7回

コーディネーター
かとう

加藤タキさん(69歳)

1945年(昭和20年)生まれ。米国誌リサーチャーを経て、オードリー・ヘップバーン、ソフィア・ローレンのCMなど国際間のコーディネーターとして先駆的役割を果たす。国際NGOであるAAR Japan [難民を助ける会] 副理事長など、ボランティア、講演、TV、各種委員、著述と多岐に渡って活動中。

タキ・オフィスにて

**おしどり国会議員として活躍した
加藤勲十、加藤シヅエの一人娘ですね。**

父は「火の玉勲十」といわれるような戦前からの労働者解放の活動家でしたが、家庭では私のことを目に入れても痛くないほどかわいがってくれました。

母も、炭鉱で働く女性の多産に心を痛め、アメリカで自律的な産児調節を学び、婦人の地位向上に務めた国際的視野の人。

48歳で私を出産した終戦の年。母は初乳も出ず、当時は珍しい粉ミルクで私を育ててくれたのですが、貴重な粉をうっかり床にこぼしたりすると、父と母が両手で二所懸命かき集めてミルクに溶いたそうです。今は清潔で無菌のような環境ですが、私はその意味では、野性的な育ち方をしたようですね(笑)

そして両親は、私が早く自立できるように、それは思慮深く冷静に、愛情を込め慈しんでくれました。

あちこちが焼け野原だった戦後間もない頃、あるとき、原っぱで遊ぶ私に母は、「ここは草がボウボウ、大きな石も小石もいっぱい転がっているね」と言葉をかけたのです。

危ないから遊んではいけない、というのはなく、私が主体的に判断できるように、暗に伝えてくれたんですね。それでも私は駆け出して、案の定、転んでしまったのですが。

そのときの母の教え方は、幼心に自分の頭で考える習慣を芽生えさせてくれたものとして、大切な心の記憶となっています。

**長寿は望んでも使命感というのは普通の
人にはなかなか難しいことですね。**



まもなく古希を迎える方とは、とても思えない若々しさ。終始にこやかにお話いただいた。

過程で、それまで英語で話していた相手が、途中でフランス語などに切り替えて仲間内の相談をしたりすると、「そういう態度はフェアでない。英語で話してください」「ときちんといいました。それは、やはり母が幼い私に教えてくれた、みんな赤い血が出る同じ人間ですよ、という感覚があるからですね。

**19世紀から21世紀を生きたお母様は
104歳の天寿を全うされました。**

亡くなる間際まで、自分のことはできる限り自分でしようとした人でした。母は95歳のとき右大腿骨を骨折して手術。100歳の時には転倒して左大腿骨にヒビが入りました。ピスを埋め込み、リハビリに励みましたが、予後が思わしくありません。再手術というのも大変な負担ですから、母自身に判断を委ねますと、「自分の足でトイレに行きたいから再手術を受けます」と即答しました。

母らしい勇氣ある決断でした。たくさん入院患者さんが看護師さんを頼ってナースコールで呼んでいましたが、母はできるかぎりトイレは自分で行きたかったのだでしょう。

そして102歳のときには舌がんにかかり、そのための手術も受けました。入院中は病室にたくさん本を持ち込んで、さまざまな本を読んでいた。それはもう、看護師さんがなんとかしてくださいというくらい大変な量の書籍でした。国をよくしたい、女性の立場を守りたいという使命感があるから、私はいままで生きながらえてきたんですね。

**女性の主体性を重んじられた
加藤シヅエさんらしいエピソードですね。**

そうですね。それから、転んで膝小僧から血を流している私に対して、母がこんなこといいました。「いま、あなたの周りには目が黒くて、髪も黒い人たちしかいないけど、あなたが大きくなったとき、あなたの周りには目の青い人や肌の黒い人、いろんな人がいるようになります。でも、どんな人たちもケガをするとあなたと同じように赤い血が出て泣くのですよ」。

戦後まもない頃に、すでにそんなことを私に教えてくれた母には驚かされますけど、そうした母の教えが、大人になったのちの私をどこかで支えてくれたと思います。人間はみんな同じであるということですね。あたりまえのことですけども、でも、その感覚が、たとえばコーディネーターとして世界中の著名人たちとさまざまな交渉するときに役にたつたと思います。

世界的な著名人の周囲には、取り巻きの方々がいて、なかなか近づくこともできないんですけれど、そんなとき、私は正攻法でまっすぐ交渉するんです。その



オフィスの壁には終生友情を結んだオードリー・ヘップバーンさんの写真が飾られている。

まだ会いたい人がいる、まだ読みたい本がある、そうした強い気持ちは、毎日をより良く生きるということと、長寿につながるのではないのでしょうか。



脳はまだまだ鍛えられる！

最新の脳科学の研究によれば、人間の脳というのは、軽い負荷をかけることで、どんどん鍛えられるのだそうです。重い負荷は大変だけど、軽い負荷なら気軽にできそうですね。

年をとるにつれて脳もただ老化すると思われていたのは、ひと昔前の話。高齢者であっても、驚くほど頭の回転が速い人がいるのは事実です。そうした人の脳を調べていくうちに、さまざまなことがわかってきました。そのひとつが、軽めの負荷をかけることで脳は年をとっても活性化するというのです。

具体的には、記憶力に軽い負荷をかけることで、たとえば4桁や5桁の数字を瞬間的に覚えたり、買い物のお釣りを暗算したりすること。これはワーキングメモリ（作業記憶）のトレーニングと呼ばれるもので、脳をいつまでも若々しくする効果が認められるそうです。たとえば、こんな問題でワーキングメモリを鍛えることができます。



- 1 まず5つの言葉を覚えてください。
飛行機、花瓶、コップ、机、青空
- 2 次に引き算をします。1000から7を引いてください。その数字からまた7を引いてください。その数字からまた7を引いてください。その数字からまた7を引いた数字を答えてください。（答えは72ですね）
- 3 最初の5つの言葉を絵を見ないで順番についてみてください。

いかがですか。①だけなら簡単ですね。②だけでも簡単はなすです。でも①と②を組み合わせると、ちょっとだけ難しく感じますね。でも、こんな負荷をかけるだけで脳は若々しく保てるのだとか。ずっとやってみてくださいね。

遠い思い出、なつかしい歌



「虫のうそ」

夏の終わりともなると、日暮れ時にすずめやちから虫たちの声が聞こえてきます。リーンリーンと涼しげな鈴虫などに耳を傾けていると秋はもうすぐそこです。

作詞 文部省唱歌
作曲 文部省唱歌

あれ松虫が 鳴いている
ちんちろちんちろ
ちんちろりん
あれ鈴虫も 鳴き出した
りんりんりんりん
りいりん
秋の夜長を 鳴き通す
ああおもしろい 虫のこえ

きりきりきりきり
こおろぎや
がちゃがちゃがちゃがちゃ
くつわ虫
あとから馬おいおいついて
ちよんちよんちよんちよん
すいっちゃん
秋の夜長を 鳴き通す
ああおもしろい 虫のこえ



歌のこぼれ話

歌詞の二番にあるこおろぎは、きりぎりすになっていることもあります。これは古語ではこおろぎがきりぎりすを意味していたため、その混乱が反映されているのだとか。歌が作られたのは時あたかも明治43年。大逆事件が起こり、日韓併合があり、ハレー彗星が地球に大接近した年でした。

JASRAC 出1401023-401

今月のクイズ



楽しく脳を活性化

脳を鍛えるトレーニング

上のワンポイントレッスンからステップアップ！もう少し脳を鍛えるトレーニングをご紹介します。時間の空いたときにぜひ試してみてくださいね。

① トレーニング1 ウォーミングアップ

左の10個の言葉を1分間で覚えてください。1分経ったら、言葉を隠してください。
●うさぎ ●いぬ ●えんぴつ ●きのこ ●かえる
●ほつろき ●うづら ●ふたご ●はくと ●ゆり ●らぶ
10個の言葉のうち、いくつ思い出せますか？

③ トレーニング3 逆さ読み

トレーニング1で覚えた単語、まだ覚えていますか？
覚えている言葉を逆さから読んで、答えてください。

② トレーニング2 ひとりじゃんけん

- 1 まずは右手で、グー・チョキ・パーを1セットとします。ゆっくりでかまいませんので3セット続けてみましょう。
- 2 左手は必ず右手に勝つように出します。パー・グー・チョキ・パー・グー・チョキ・パー！グー・チョキになりませぬ。
- 3 10セット連続で間違えずに左手が勝てたら、今度は左手が負けるようにしてみましょう。

④ トレーニング4 シャドーイング

テレビやラジオをつけて、聞こえてきた言葉を復唱してみましよう。最初は0.5秒くらい遅れてからはじめてみてください。慣れたら3秒ほど時差をつけてみましょう。

ドクター青木晃のアンチエイジング講座



「睡眠」〈後編〉

これまで2回に渡り、アンチエイジングに欠かせない質の良い睡眠のためのお話をしました。さて、今回は睡眠にまつわるワン・ポイントを検証します。

「羊を数える」はウン？ホント？

羊「Sheep」の発音が眠り「Sleep」に似ているからなどと言われますが、入眠に重要なことは心のリラックス。単調な作業を繰り返すという点で、羊が暮らすのどかな牧草地帯を思い浮かべることに意味があります。日本なら唱歌「ふるさと」のような小動物が暮らす野山や小川の方が、より心をリラックスさせる原風景なのではないでしょうか。つまり羊にこだわらなければならない、のんびり心安まる風景を想像することが効果的なんです。



「寝だめ」ってできるの？

睡眠の貯金はできません。睡眠が足りている状態での眠りは、脳の休息には役立たないのです。ただし、睡眠の借金と返済はできますので、

寝不足のときは休日しっかりと寝てリカバリーしましょう。

寝酒は質の良い睡眠をもたらす？

お酒はたしなむ程度ならば入眠効果がありますが、「お酒を飲むと自然と眠くなるので質の良い睡眠が取れる」というのは誤り。量にもよりますが、お酒を飲んだあとの眠りは浅い場合が多いので、寝酒をする方は要注意です。



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）

ご契約後3か月のお客様を対象に、ホームヘルパーの「接遇」と「仕事をするうえでの基本的なこと」についてお聞きしました。多くの方から、「態度が礼儀正しく丁寧」「言葉遣いや身だしなみがきちんとしている」「時間を守る」「決められた仕事をきちんとする」などについて良い評価をいただきました。そのほか、「家事」のやり方や仕事内容に関するご意見もいただきました。サービスのご利用を始めたばかりのお客様は、いろいろな不安や疑問もありませんかと思えます。どうぞ遠慮なくお客様相談室や担当の地域介護事務所にお問い合わせください。皆様からの「ひとこと」をしっかりと受け止めてサービスの向上に努めてまいります。

平成26年7月号の感想

お客様の声

- 表紙の北山みつきさんは、全国の施設に行かれているということで、横浜市福祉サービス協会に来る機会があったら、ぜひ聞きに行ってみたいと思います。生で聞く歌はやっぱりいいものです。(旭区T様)
- 横浜市福祉サービス協会30周年おめでとうございます。去年からヘルパーさんに来ていただいたばかりなので、まだまだお世話になろうと思っておりますので、よろしく願います。(都筑区T様)
- このクイズは趣向が変わったのもあって、毎回楽しみにしています。(戸塚区K様)
- 青木先生の講座はどれもためになります。今回は真っ暗は避けるようにと言われたので一晩試してみました。寝つきが悪くて往生しました。残念。(保土ヶ谷区N様)

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。お便りをご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「ちゅーりっぷ通信」編集部

今月の協会ニュース

7月11日(金)・12日(土)福祉に関する総合イベント「ヨコハマ・ビューマン&テクノランド2014」(愛称:「ヨツテク」)に出展しました。今年度のテーマは「毎日の暮らしを快適に」を掲げ、横浜市福祉サービス協会は無理なく手軽にできるチューリップ体操、リハビリ要素を取り入れたアクティビティと電気ポットで簡単調理を実演し、体操とアクティビティリハビリは来場者参加でおいに盛り上がりました。

今回の出展メニューで簡単なうえにおいしいと好評をいただいた「ツナの半熟オムレツ煮」のレシピをご紹介します。



材料(2人前)

日本製のポリ袋(ビニール袋は耐熱性が低い
ため使えません) / ツナ缶(小80g) / 卵2個
 / 塩・コショウ少々 / 万能ネギ適宜

●作り方

- ①ポリ袋に卵を割り入れてもみほぐし、ツナと塩・コショウを入れてよく混ぜる。
- ②ポリ袋の空気を抜いて袋の上部の口を縛り、沸騰した電気ポットに袋を平らにならして入れ上端を蓋で挟んで閉める。
- ③5分後に取り出し、ミトン状の鍋つかみ等でやけどをしないように揉みほぐし、袋を開けて皿に盛る。いりどりに小口切りにした万能ネギをトッピング。

ツナはオイル漬けでもノンオイルタイプでもOK。また塩・コショウの代わりにだししょうゆを使うと和風テイストに。ポリ袋は日本製のものがあるためおススメです。



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。ご相談の秘密は厳守いたします。

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/>