



笑顔を咲かせよう♪

ちゅーりっぷ 通信

平成28年



月号

いきいき暮らす、
あの人に会いたい
第15回

シャンソン歌手

の さか よう こ

野坂陽子さん

1941年(昭和16年)東京生まれ。実践女子学園卒業後、宝塚歌劇団に入団。雪組で藍葉子として活躍した。62年、作家・野坂昭如^{あき ゆき}氏との結婚を機に退団し、二女をもうける。2003年、脳梗塞^{のうこうそく}で倒れた野坂氏のリハビリを支えるかたわら、シャンソン歌手としてステージに立つ。著書に「真夜中のラインダンス」(主婦と生活社)、「リハビリ・ダンディ 野坂昭如と私～介護の二千日～」(中央公論社)がある。

※このインタビューは2015年11月下旬、野坂陽子さんにお話を伺った内容を掲載しております。
その後、昭如氏が12月9日に逝去されました。ここにご冥福をお祈りいたします。

東京・杉並区のご自宅で

『火垂るの墓』などの傑作で有名な作家、野坂昭如さんと若くして結婚されました。

当時わたしはまだ21歳になったばかりでした。ですから、わたしの母親も父親も、野坂が結婚の申し込みに行ったとき、娘は花嫁修業も何もしていませんのでとお断りしたらいいんです。すると野坂は、そうしたことは全部ぼくが教えますっていつたらしくて。いったい、なにを教えてくれたのか全然わかりませんけど。酔っ払いの世話のしかたくらいしか、わたし教わってません(笑)

結婚してみて驚いたのは、野坂はわたしの目の前でテーブルのはじとか棧^{さん}を、指でめぐってみせるんです。もう、すごくいやみでしょう。床を指さしてゴミがおちてますよ、とか、ご飯は炊いたらすぐにおひつに移してとか。いつの時代の女房教育というか、理想の女房像とかがあったのでしょうか、わたし、二か月前まで宝塚のステージに出ていたんですから。お米の炊き方からお料理まで、なんにもできなかったんです。なにがおひつだ、ばかやろーと思いましたが(笑)

やりたかったらご自分でどうぞ。わたしは別におひつに入らないご飯でかまいせんから。ゴミも気がついた人が拾いましょうねって。

たくさん失敗しました。野坂がわかめのお味噌汁が飲みたいというからわかめをひと袋買ってきたのはいいけど、全部もどしてしまっただけになってしまった(笑)、おそつめにもまた山のようにゆでてしまったりとかね。もういちいち勉強でしたね。



ご主人は美に多才で、作詞家、歌手、国会議員としてさまざまに活躍されます。

童謡唱歌になった「おもちゃのチャチャチャ」が、CMの「伊東にいくならハトヤ」の作詞とかです。おちつきがないんですよ。午年（うまね）で、すぐ走り始めるというか。でも、きっと戦後、彼は身寄りをなくして浮浪児をやった人ですから、そこらごらんでん返しの人生で。注目を浴びるようになって、自分の落ち着きのなさを反対に利用してその勢いに自分を乗せていく、といったところがあつたんじゃないでしょうか。なんでも急いでやらないと、この機会がなくなってしまうみたいな。夢が幻か、夢なら覚めないうちに、しっかりと全部見てしまおうというような気持ちがあつたのかもかもしれません。

でも、それがふつうだったならなにをやるにしても十年、二十年かかるものじゃないですか。それがパッとできてしまつたというのが、やっぱり才能だったのだし、その波に乗れる力もあつたのだと思います。

野坂の周囲には男性のお仲間が多くて、みなさん綺羅星のように才能のある方たちで、その中でも野坂は「目おかれていたことは事実ですね。でも、注目を浴びることへの照れ隠しのためか、朝起きてはお酒、昼もお酒という生活。まるで酒呑童子の鬼た



野坂昭如と私 介護の二千日
単行本から文庫になってロングセラーを重ねている「リハビリ・ダンディ」。囃子さんの懸命な介護の様子とかが描かれている。

じや、さういふ回聴かせてあげますって、三回はたっぷり聴いてもうつの。そしたら、もうふつたりして最後は野坂もほんとに死んだようになって（笑。彼にさういふ拷問をいじります）。

そうした根をつめない介護のしかたで、なにか秘訣のよつなものがありませんか。

いいえ、わたしはさういふなな根をつめてやっているか（笑）。

でも、そうですね。自分が負のものをとれないこととて、さういふか。できる限り、負の感情や考えかたから遠ざかったかたで介護したいと思ひます。だから歌を歌うのもいいだろうし、介護を受けている、とていふと関係じゃなくてね、一緒に生活をしている間柄なんだというのを忘れないほうがいいと思ひます。さういふことを覚えておくと、相手もつらくなるかもしれない。それより明るい方向にもつていったほうがいいですよ。だから、あまりお母さんになつてはいいかな。

介護しているわたし自身が外に出て外の空気を家の中に運んでくるのも大事だと思ひています。帰ってきたら、ねえ聞いて、ななていえるし、野坂はまた死んだふりして聞かさないやうにするかもしれないけど。でも、寝てもいいから、きょうこんなことがあつてね。さういふでね。あなた、どう思ひうてじゃあつちやうね。あれ、死なでたんだって。ななてからいいかな。だから野坂が元気な頃と、さういふ点では変わらないかもかもしれませんね。

リハビリのしかたについて、もういふところをいふな。

ええ。介護ではさんざん苦労しましたけれど、リハビリもわたしの感覚や判断で教えたほうが、いいすぎかもしれないけど、うまく楽しんでできることがあるんですよ。

ちの集まりみたいな感じでね。飲んでばかりいるし、その中に女性がほんの少しいるのは、お酒を運ぶお運びさんの係りで、いつも二升瓶を持って鬼に注いで回っているみたいな光景でした。もう、妻でなかったらすごく楽しいと思ひますよ。妻でなければ野坂はすごく魅力的だと思います。男としてみたら、いい男、と思います。

その野坂昭如さんが2003年に突然、脳梗塞で倒れてしまわれたのです。

とにかく毎日お酒で、自分をお酒で潰け物みたいにする生活でしたから、体はボロボロでした。だから倒れるべくして倒れてしまつたのかもかもしれません。野坂は14才まで神戸で育ちました。空襲で大好きだった養父を亡くします。すべてを失つた焼け野原で、かつての家の庭のあたりを掘つていたら、地面から一升瓶が出てきたのだそうです。一升瓶で五本くらいあつて、神戸という土地ですから灘の生本だったのしょうけど、それはお米からできている米の水だ。と。ほくにとつてはなんでもよかった。なにもお腹に入つていない餓えた状態ですから、草一本でもよかった。

で、ひょくち飲んでひょくち返つたらいいんですよ。14歳のときの体験。あとちびちび飲んでお腹の足しにしたのだそうです。それが彼の飲酒の最初なんですよ。ね。まだ少年ですからね。さう聞くと、野坂の思ひがとて切なく伝わつてきて、胸が痛くて。むげにお酒を止めにいくということもありました。

元気な頃、野坂はキックボクシングやラグビーをやつていました。遊びものなどにもない時代から相撲を取つていたんだそうです。ですから鍛えていた体でしたけど、倒れたあと、あつという間に筋肉が落ちてしまつて、ふけいかわいそだなと思ひました。ななていふと思ひのは、野坂は倒れたときから今の

では、右からゆつくりやつてみまじやう、ななていうんじやなくて、これでやつてみまじやうとてきやうなですよ。ね。

あなたが好きだつたジャンソンの「枯葉」、ちやうと歌つてみてとか、枯葉つてフランス語でなんだつてと、さういふとサツと出てきたりするんですよ。早稲田の仏文ですか。

お風呂も子どもみたいなですけど、じゃ、五つまでゆつくり数えてくださいとて数えさせて、終わると、次はドイツ語でお願いしますとて、アイントツ、ツヴァイトとかドイツ語で数えるの。相手のことをよくわかつていれば、さういうリハビリができるんじゃないか。

リハビリつて、できないという前提でトレーニングの考えができていると思ひうけど、それだけだ、できることもできなくなつてしまふというか。それよりも、わたしはできるーと思ひさせる。松岡修造さんじゃないけど、ときみはできるーとて熱く励ますの。

そうした日々の中、ジャンソンも歌い続けていらつたやうなやう。

結婚する前まで宝塚ですと歌は勉強してきましたから。いまでもジャンソンは生徒さんをもつて教えてもいます。画廊もやつていましたが、いまは野坂が大変なのでお休みさせていたでいています。わたしは中途半端になることがイヤで、ひょくちのことをきつちりとやりたいんです。いまなにを選択すべきかといえは、当然、野坂の世話をするのを選ぶことになる。ただ、歌だけはさうと続けています。

この頃は、野坂昭如の歌を中心に歌います。黒の舟歌とか。野坂も昔は歌手で、クロード、野坂という名前前でCDをたくさん出しているんですよ。で、なんでもクロードかという、野坂いわくシロウトではない。って。そんなになんかを講演会やステージでい

今まで、ひょくちも文句をいふことがないんですよ。脳梗塞の後遺症で右半身のマヒのためペンを持てません。物書きとして、その絶望感はいかばかりか。野坂はグチのつよい人じゃない。彼の胸のつちを思うと、こころも胸のつづける思ひです。痛いとか、かゆいとかもいけません。暑いやか寒いといわない。ただあんまり我慢強いのもよしあして、体の異変を感じたらさういふ少しはやくいつてほしいという気持ちはあります。

懸命にリハビリを支えられ大変な毎日だと思ひますが、はつちやうとされています。

本当はボロボロなんです。でも、ありがとていいます。根があまり暗くないほうで、なにかやつても楽しいほう。おかしいほうに気持ちは向くんですけど。つまらないことに頓着（とんちやう）しているとなににも面白くない。だから面白ひほつに持つて行つてするんですよ。

寝ている野坂にわたしが「元気や」って呼びかけて顔をよせると、彼はきゅんと目をつむつて視線を合わせないようにする。それで、「あ、死んでるかもしれない！ なんだというかとパツと目を開けたりしてね。とてか、明るく語りかける。そこから始まるちやうとです。介護つて、あまり真剣すぎなくていいじゃないかという。かわいそうにね。ななて気づかいばかりされていると、滅入（めいにゅう）つちやうともあるで、さういふから、ときどき、こんなことをするの。」「さうのあなたはともいい子だったらしいから、ご褒美をさしあげます」っていつと、野坂はなにがもうえるのつて顔をみるんですよ。と、「ご褒美にわたしのジャンソンの新曲をお聴かせします」と。ジャンソンは恋だの愛だの、あの人は行つてしまつたのだ、辛い歌ばかりで、さういふ。それを延々彼に聴かせて、さういふとさういふと、野坂はいい」といふわけ。それ

うと爆笑されますの（笑）。

わたし、五年前に大腿骨骨折して入院したんですよ。自分ではさういふと思つてもかたはれないといふばいある。野坂を介護の途中、瘦せたとはいえうしろした体で、それが全部背中に乗られた状態になり、ぼろろ折れても、自分も人になにかされること、いふことについて、自分も人になにかされること、の感覚がわかるやうになりました。だから野坂さん、かわいそうだったなあ、なにもいいわかつたけど、えらいなあと入院しながら思ひました。わたしはさういふと、わたしは泣いたかわからないのに。

介護をするうえで、みなさんにお伝えできてることがあるとしたら、自分があきらめないといふことですね。それがいいば、大事なことです。たとえお医者様がだめだといつても、わたしがいるでしやう！と思ひたいのだ。

お医者様のひと言つて、ものすごく本人や家族を傷つけることがあるでしやう。本当にザックリと傷つきますから。目の前が真っ暗になります。ね。さういふのをジャンソンではサントワミミっていつています。目の前が暗くなるという歌詞なの（笑）。自分がそのとき主治医のつともになることが大事。介護している人は、お医者様よりよく知っています。あきらめないで、大丈夫さういふ続けることですよ。



いつもと趣向を変えて、今号の歌は歌謡曲。カラオケの持ち歌としても得意な方も多いのではないだろうか。北の冬景色が目につかぶような名曲ですね。

作曲
三木たかし

「ごらんあれが竜飛岬たつひなき北のはずれと見知らぬ人が指をさす息でくもる窓のガラスふいてみたけどはるかにかすみ見えるだけ」

さよならあなた 私は帰ります
風の音が胸をゆする 泣けとばかりに
ああ 津軽海峡冬景色

着 ぶくれて過ごすことが多くな
りがちな冬。このとき気をつけ

たいのが台所のガスコンロなどから衣類に火がついてしまう事故です。火が付いているコンロの向こう側のお鍋をとろうとして、腕を伸ばしたときに衣服に火がついてしまう事故は、この時期ひんぱんに起きています。

特にフリースなどのポリエステル生地は、着火しやすいといわれ、腕についた火は1秒たらずで上半身全体に広がってしまい大やけどになってしまいます。こうした着衣着火と呼ばれる危険な現象は、コンロだけでなく、ストーブのそばに長時間いるときでも起こりうるといわれていますので、くれぐれもご用心を。

またこうした着火によるやけどだけでなく、忘れてならないのが長時間アンカなどに触れることよって引きおこされる低温やけどです。温度や痛みに対する感受性は、年齢

昭和52年1月1日に発売された石川さゆりさんの代表曲です。
歌詞で歌われている青函連絡船を懐かしく思い出す方もい
らっしゃることでしょう。青函トンネルが開通したため、連絡船は
昭和63年に廃止。歌で描かれているような光景をもう見るこ
とはできませんが、この歌の抒情はずっと人々の胸に残り続ける
のではないのでしょうか。

JASRAC 出1514531-501

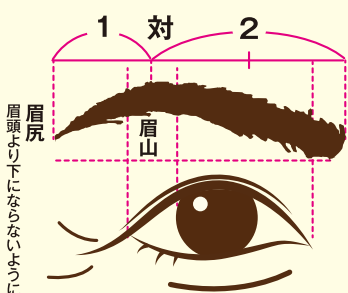


シリアのためのワンポイントメイク

今回のテーマは「お客様の声」にお寄せいただいた意見、「高齢者のお化粧」にお応えして、シニアのためのワンポイントメイクです。

い わゆる「年齢肌」のしわやたるみが原因でうまくメイクができなくなってしまうたり、家事などに追われるうちにすっかりメイクから遠ざかってしまったという人が多いようです。「化粧なんかめったにしないわ!」という方もファンデーションと眉なら抵抗がないですよ。いつもと少し違った自分を鏡で見てもよし。きつと心がパツと晴れやかになりますよ!

眉頭 目頭より少し出す



①ファンデーション
じわやシミ、くすみを隠そうけ、ファンデーションを厚塗りにするとかえって目立ってしまいがちです。ポイントは隠すのではなく、顔の色を明るく見せること。なお持ちのファンデーションは自分の肌の色にあっていますか。肌は年齢とともに黄色くくすみます。以前使っていた色を使つて顔だけが白く浮いてしまう……なんてことも。首の色に合わせて、いまの自分の肌とマッチする色を選びましょう。乾燥が気になる方にはリキッド状のものがオススメです。

②眉毛
描き方であつた印象が変わる眉毛。苦手な方も多いはず。最近は細すぎない、自然な色のナチュラル眉がトレンドです。色は髪の色に合わせて選びましょう。いまは細毛や扁平芯のペンシル、パウダー、マスカラなど道具だけでもいろいろな種類が出ています。上手に使い分け、オシヤレ眉を作ってみましょう。

③眉頭・眉山・眉尻の位置をあらかじめ決めて輪郭をつくる

④「1」本一本眉毛を生やすように少しずつ描くペンシルでベタッと塗りつぶすように描くのはNG

⑤最後に眉の輪郭をブラシなどでぼかす

※描き終わった際は指をついたりして、手元を安定させて描き直さないでください。

新春クロスワード

AからHに入る文字を並べて
できる言葉は何でしょう？

1. 神様や仏様に奉納するお金を入れた箱。
 2. ○○○な家族が今年一年無病無災である箱。
 3. これを落さないところが越えないのですがいづつも大変な思いをします。
 4. 天気の予報によると北海道では今晩、大雪が○らしい。
 5. 1月15日の小正月に、松飾りといじり縄などを燃やして行事。
 22. にぎり寿司を中心とした寿司屋で提供されるお寿司のこと。
 23. 食い○が張って、体重を○するのが大変！
 25. ○○は笑いたか、寝はまたいだかな？
 26. 初笑いは落語・漫才・落しにきらい座が有名です。
 27. お酒を飲み過ぎて、まっすぐ歩けなくなりました。
 28. 右手は金運、左手は人を招くそうです。
 29. 三ヶ川大邸や鶴岡八幡宮は大変輝！
 30. 翌正月のせいで、ぼーっと夢○○の状態。
 31. 聖川果ては「年を拾って」活動を行っています。
 32. 町内会では「ミ」を拾って○○活動を行っています。
 33. 全日本の緑色物○○。顔をひいて片目を描き込みます。
 34. 和装の着物ひとつ、カラコン。ひいて。
 35. 福祿寿は福寿と福祿をもたす○○様です。
 36. わたしたちはお客様の○○を大事にしています。
 37. 介護の○○は誰かに相談すること。
- 
- 22

【ヨコのカギ】

1. 2015年はひつとし2016年は○○○○です。
2. おなかいっぱいになっとな○○○の字になって 寝てしまっ
た。勝負はこれが基本です。
3. 勝負はこれが記られてます。
4. 八百万の神が祀られています。
5. 「○○」に元気をさせるようにという願いが込められた黒大豆。
6. お正月に食べる料理と言はれしそれぞれの料理に思いがめられていま
す。
7. 今年の○○○良く！
8. 今年には父と○○に親交をします。
9. 福笑いには目隠しをしておかしな福の○○を作ります。
10. 旅行やお出かけに一緒に行くこと。
11. 真冬日の反対語
12. 今年は横浜市福祉サービス協会は○○○○32年です。
13. 家族は○○一緒に住むこと。
14. お月日に親戚の子もに会うこと。すっかり○○がなくなつて大人になつてしました。
15. 料理やお酒を○○すること。
16. 寒い季節には日本酒を○○で飲みたくなります。
17. 小まごころにはお正月に河原で○○あけをするのが楽しまして
た。
18. いろいろな道具の補修用具のサーブスは福祉用具センターで提供して
います。
19. 土地の所有者のこと
20. 毎年1月2日と3日に開催される歌謡と言はれし。
○○は千年と言われ、長寿の象徴です。

1
2 E
3
4
6
26
27 H
9
30
33
12
16
35
15
18 C
19 D

賀正

＊ ＊

福

答えは裏表紙をご覧ください。(クイズ監修:四月朔日ユイ)

編集後記

野坂暘子さんは本当に美しく、その気品あふれる所作と笑いを交えた明るく楽しいお話に時間を忘れるほど聞き入ってしまいました。介護が大変であっても、目をそむけたりごまかしたりしないで、まっすぐに旦那様と向き合っているお姿は介護をされている方々にとってヒントにもなるのではないのでしょうか。

ご自宅の玄関には動物たちのディスプレイが置かれていました。暘子さんが作られたクリスマスの飾りです。それぞれの動物にクリスマスを待ちわびるストーリーが用意されていて、そういうところからも毎日の生活を楽しむ、人生を楽しむ暘子さんのスタイルを垣間見ることができました。

お客様の声

平成27年11月号の感想

すっかり忘れていましたが、山好きだった三男が「テルモス」を使っていたことを思い出し、懐かしくなりました。お正月に来たときに読ませるのが楽しみでなりません。
(南区S様)

有名な登山家の竹内さんが登場し、ますます「ちゅーりっぷ通信」の世界が広がっています。読者へのメッセージも常々わたしが思っている「百人百様、人それぞれ」と同じだと感動しております。唯一無二の山でのますますのご活躍をお祈りしています。(都筑区K様ご家族様)

◆新連載登場(介護と暮らしのアイデア箱)ですね。「高齢者のお化粧」を取り上げていただくというのではと思います。(磯子区N様ご家族様)

◆6ページになって読みごたえがあります。歌が好きなのでインタビューとクイズや歌のページを切り離し、さらに上下に切り分けるとすてきな歌集が出来上がります。お試してください。(中区K様)

クイズの答え

オ A ミ B ク C ジ D ダ E イ F キ G チ H

パズルの全解答はインターネットでご覧いただけます。

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

平成26年度「新規お客様アンケート」の報告

福祉用具センター

平成26年4月から27年3月までにご契約いただいたお客様に福祉用具センター※の相談員の接遇や基本的な仕事への姿勢について伺いました。

回答を頂いたお客様からは「初めての介護となり大変あわてているときに、親切に相談にのってもらった」「今まで当たり前だったことができなくなると、不安がいっぱいだったが、便利な道具があると教えてくれたので助かった」「丁寧に説明してくれました。認知症の母にもやさしく説明してくれたのでうれしかった」など、大変好意的なご意見ご回答を頂いております。「在宅での介護に不安を感じていたが安心した」とのご意見も多く頂きました。

相談員一同お客様のご意見を励みにして、これからも安心してご自宅で過ごしていただけるよう、サービスの向上に努めてまいります。

※「福祉用具センター」(所在地:西区)についてのアンケートになります。「北部福祉用具センター」(所在地:港北区)は平成27年10月開設のため、含まれていません。

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/>



