

# えぷろん通信

NO. 35 平成21年 9月 1日 発行

関西労災病院ボランティア「えぷろんの会」

会長 杉山嘉夫

〒 660-8511 尼崎市稲葉荘3丁目1-69

TEL 06-6416-1221 FAX 06-6419-1870

## 09サマーコンサート開催

## 健康シリーズ22 肉食はスタミナ源という迷信



私たちの食生活の中で、肉食は大事なスタミナ源だと思いこんでいる人がたくさんいます。特に伸びざかりの子どもやスポーツ選手には、体を大きく丈夫にしスタミナをつけるため、とって肉をたくさん食べさせる傾向が見られます。昔から日本人はほとんど肉を食べず、それでいて健康で直観力の鋭い、カンのよい民族として生きてきました。

今、世界中で長寿者のたくさんいるところで、肉を多食しているところはありません。私は百歳以上で元気に働く長寿者の多い南米のビルカバンバ、ソ連のグルジア地方に行って調査しました。やはり、肉食はほとんどしていませんでした。肉食はスタミナ源、という迷信は、ぜひ改めたいものです。その上に、最近の肉食用家畜の飼育は、経済的な効率を上げるため、運動もさせないでギュウギュウ詰めで飼う密飼になっています。餌も成長を早めるために、高たんぱく、高エネルギーの配合飼料を与え、抗生物質やホルモン剤も大量に投与しています。そして食肉検査所に送られてくる牛の半数、豚の80%が、肉や内臓に病変を持っているということです。

発育盛りの子どもに、急に肉はだめ、というのはむずかしいとしても、飼料や投与物がきちんと管理された安全なものを求める努力は必要だと思います。 東城百合子著「玄米菜食と健康料理」より

## 私の趣味 21 コーラス

唱歌なら楽しく歌えるかな・・・と軽い気持ちで入ったサークルは尋常小学唱歌を6学年まで習得します。それと並行して発表会用のコーラスの練習もしました。簡単に考えていた私の思惑とは裏腹に毎年シンフォニーホールにて大阪フィルの演奏で発表会があります。最初、大きなホールでライトを浴びた時はどきどきでした。



もう6年になりますが、一番の思い出は2007年ウィーンの楽友協会黄金の間での単独コンサートです。「美しく青きドナウ」「ふるさと」などの唱歌、言葉はわからずとも満員の聴衆の拍手をいただいた時は本当に嬉しかったです。新年にテレビで映る黄金の間からのニューイヤークンサートを見る度、私もあの舞台に立ったかと思うと感慨深いものがあります。大きな声を出し、皆で笑い・・・今では私の健康法の一つです。でも一向に上手にならず今だに四苦八苦。続けることに意義ありと、これからも楽しんでいこうと思います。 出見公代

短かった夏に別れを告げる様に8月27日(木)サマーコンサートが開催されました。

「コーロあまでゆうす」の皆さんによる夏のメロディーから秋のメロディーの混声合唱、それに「アロハいきいき」のダンスを楽しみました。師さん達も参加した「ブ

方々による「フラダ今までに何度か看護アカネーション」もありましたが振付がかなり異なっていましたね。患者さん、ご家族やお友達、ご近所の方々に会場は満員になり、最後は「ふるさと」を合唱して終わりました。

小寺美佐緒

## 「在宅ケア」に感謝

夫が逝ってしまってから4カ月半、闘病生活5年、亡くなる前の「在宅介護」で共に過ごした2ヶ月半。在宅医や訪問看護師さん達のサポートを受けながら自分が出るところまで頑張ってみようとしてスタートした在宅介護。その間、夫の表情は次第に柔和になり、また、弱々しく時折みせる無邪気な笑顔や仕種にいとおしさが込み上げてきた。

結婚以来はじめてともいえる一日中、一緒に生活がとても新鮮で、世話をやけることが嬉しく幸せのひとつときでもありました。それでも、もうここが限界と感じたところで病院に戻った次の日の未明に夫は静かに、そして穏やかに黄泉の国へと旅立っていきました。

命の終わりは何とあっけないもの、できるならあと少し一緒にいたかったのに・・・。最後に在宅ケアを準備してくださった病院側のスタッフと在宅ケアをサポートしてくださった方々、それに私と共に夫の病気を最初から見守り、そっと支えてくれたボランティア仲間の皆さん。寄り添って励ましてもらったりどんなに心強かったことか、私共に関わってくださった全ての皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

在宅ケアの2ヶ月半が私にとっていちばんの思い出となりました。

島 美智子

## 図書便り5 私の推薦本

北森 鴻 著「狐闇」、店舗を持たない旗師冬孤堂、宇佐見陶子にしかけられた毘、贋作、盗掘品、骨董の世界での闘い。テレビのお宝鑑定番組などによって、骨董の世界もより身近になりつつあり、親しみを覚えている方も多くなってきている昨今、この一冊は興味深く読んでいただける作品かと思えます。 図書 田中智代

### 9月・10月の行事予定

- 9月11日(金) 勉強会(内臓の病気と予防)
- 9月12日(土) 市民公開講座(乳がんについて)
- 9月17日(木) 活動調整委員会
- 9月19日(土)
- 9月23日(水) } 9月連休
- 10月15日(木) 活動調整委員会、第3回リーダー会
- 10月30日(金) 日本病院ボランティア協会総会(神戸)
- 10月31日(土) 親睦会

— あとがき —

幾分短めの夏から、朝晩は過ごし易くなってきました。これからは免疫力アップするよう、味覚・スポーツ・読書と秋を満喫して、再度のインフルエンザ流行に備えましょう。岡崎華子さん(火曜)が退会されました。23年間お疲れさまでした。 広報部