

# 還る家とともに

かえるいえ

生と老いと病と死と、  
喜びも悲しみも、ともに歩みたい……  
誰もがいつでも  
心の深呼吸ができる場所



## 迎春



〒244-0002 横浜市戸塚区矢部町1 2 5

電話 045-881-0348 FAX 045-392-6043

E-mail: mail@zenryouji.jp <http://www.zenryouji.jp>

発行責任 善了寺 還る家ともに

昨年は皆様の愛情いっぱいのお支縁（援）を沢山賜り、本当にありがとうございました。本年も皆様と一緒に、いっぱい笑って楽しく過ごせる心地いい居場所を創っていきたく思いますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

はなしは変わりますが、「還る家ともに」のお年寄りのみなさまやスタッフは年末より登場したコタツでポカポカ、ぬくぬくと温まり、ゆったりとした時間をすごしています。事の始まりは（裏面にも記載してある）石巻の被災地支援サロン「よってがいん」に今回のキャンドルナイトの勉強のため11月末に住職や明治学院大学の学生と現地に行ったことでした。現地でコタツでとてもゆったりと過ごせたことにみんなで凄く感動を覚えました。石巻からの帰りの車内では、コタツのように小さく狭い空間をみんなで気持ち良くシェアするためには、お互いがぶつからないように配慮をしたり、温まれている人にはコタツ布団を掛けてあげたりと、さりげない思いやりを実践できるコタツ文化の大切さについて熱いトークが展開されました。

そんなコタツの温もりが恋しい今日この頃ですが、デイでは天気の良い日を見つけては外出し、陽だまりの中、心地よく過ごしています。市電保存館（左写真）では、男性陣貴重な展示物に大興奮！みなさん、熱心に車両について教えてくださいました。

舞岡公園の紅葉（下写真）は終わりに近づいて来ていましたが、とてもキレイでした～



## ～生活リハビリ講座に行ってきました～

近年パーキンソン病の色々な研究が進んでおり平成24年8月22日、東京都医学総合研究所と色々な大学の共同研究によって、細胞内でミトコンドリアの品質が低下した時に、その情報をPINK遺伝子が自己リン酸化を介して伝達する事で、パーキンソン病の発症を抑えていることを、世界で初めて明らかにされたとインターネットで知りました。これはパーキンソン病の新しい診断法・早期発見法の開発が期待できるかもという事です。パーキンソン病は神経伝達物質のドーパミンを再生する神経細胞が失われる事で、ふるえ、歩行障害、姿勢保持障害、動作緩慢、運動障害等が起き、進行性で自立した生活が困難になり最終的には車いすや寝たきりになる恐れがあります。これらの事項はもはや多くの方が知るところです。

私の趣味の一つであるフラの先生もパーキンソン病です。毎日欠かさずうつぶせや柔軟体操をしておられまた話すとき教えられる時はいつも笑顔で病気の先生にこちらが癒されている始末です。今回パーキンソン病のリハビリ講座という事でした。パーキンソン病のケアに気づけるように思っています。

澤野栄子

## 冬至キャンドルナイト2012 ポスト3.11を創る♡そばにいる しえあわせ♡



12月14日(金)おかげさまでお天気にも恵まれ、無事に開催しました。トークゲストに千葉の木更津で行っている宅老所「井戸端げんき」代表で震災後石巻にて「よってがいん」というサロンを立ち上げた伊藤英樹さんをお招きしました。

サルから人になる過程で、弱かったサルが争いに敗れて木の上から地上に降りざるを得なく、やがて地上で人になったのではないか、という人の「弱さ」を起源とする話や「無責任編集」と題うった雑誌ブリコラージュの無責任という責任(笑)についてなど興味深いお話を聞く事が出来ました。また、対談する辻信一さんより、いま政治家に求めるものとして「笑い」「死」「母」が必要だというお話があったのですが、このキーワードは三好春樹さんのいう「介護職は最後の母を引き受ける」というお話とも通じるところが多くとても興味深く拝聴しました。

←今回のキャンドルアートは日本地図♪戸塚と石巻は他のキャンドルと違う色で灯しています。



2012/12/14

## 編集後記

衆議院選挙終わりましたね。みなさん、色々なご意見をお持ちだと思います。私は、沢山の党がありすぎて、どこに入れたらよいか混乱していました。すると、長女がどうしても入れたい党があり、チラシを持ってきたり、街頭演説を聞いてきたり、私にも推してきましたので、選挙権のない中学1年生の分として、母が代わって投票しました。今、選挙権のある大人が選んだ政治家が創る社会で、選挙権のない子供たちが生きていくことになるのです。子供たちの未来、またその子供たちの未来に対して、恥ずかしくない政治を社会を日本を、責任を持って治めて頂きたいと、大人も子供もこれから生まれてくる子供も、切に願っているのではないのでしょうか。

坊

## ボランティアさん

「還る家ともに」では、日々ボランティアの皆様を支えています。日々課の決まっていない自由な空間の中で、ひとりひとりの時間に寄り添って過ごして下さっています。

現在、調理ボランティアをしてくれる方を募集しています。興味のある方、是非ご連絡下さい。

中嶋芳江 秦野かねよ 安藤信子 竹中秀子  
大森英理亜 山下トキエ 寺山範子 西岡美都里  
寺島美代 渡井敏子 朝倉好子 別府与志子  
濱崎芳子 市野和歌子 弓削福子 矢口和子  
秦野雅子 飯島慶子 米村正男 小寺久枝  
江田峯子 中島雄子 長井万佐江 村井ヒテ子  
江尻伸子 鳥巢スエ子 牛島寛子 橋本淑子  
長澤チヨ子 福寿貴美恵 犬塚照夫 松村節子  
秦野宣子 大金スエ子 梅本忠男 小林ミエ  
林ヨシ子 山田ヒロ子 増村隆 穴山よしお  
高橋莉緒 乾 隆子 佐竹智美 小林千夏代

敬称略