医療法人社団萌気会
在宅療養支援診療所　（二日町）
在宅療養支援有床診療所（浦佐）

# もえぎ

12
Vol 355
2021/12.15

松井信子さん書

朝日照る八海山・金城山・巻機山

撮影地：南魚沼市徳田新田
撮影者：小林　順正

物語をつくる葬儀　ー 住職も驚くー・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
理事長活動報告「地域で心のサポートを考える会」・・・・ 3
黒岩卓夫一代記 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
浦佐認定こども園創立10周年記念事業 ・・・・・・・・・・・・・・ 5
ナイトウォーク、お寺食堂、みんなの冷蔵庫 ・・・・・・・・・・・ 6
さくりの郷開設８周年「寿司の会」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
住宅型有料老人ホーム「ハイマートハイム・島田」・・・・・ 8

# 物語をつくる葬儀
# ー　住職も驚く　ー

萌気会　会長・相談役
黒岩　卓夫

舞台はお寺の会館、テーマ：故嘉文葬儀（卓夫の兄87才）。キャスト：卓夫同胞の3家族（信子・卓夫・故嘉文）、地元人2人。ディレクター：卓夫、助手秩子。コーディネーター：武内元雄。黒岩家新宅 地方史家：黒岩正彦。喪主：故嘉文の長男孝之。

年齢構成：70才以上3人。60代4人。50代4人。40代9人。10～20代3人。2～9才8人。（内卓夫家族は24人）場所：長野県大町市霊松寺会館（菩提寺、曹洞宗）

令和3年11月28日午前法要、墓参り。午後お斎、住職同席。

午前10時、住職読経と法話、約30分。喪主の挨拶。兄嘉文への偲ぶ言葉（文章配布済）弟卓夫。次姉信子（長野市内グループホーム）よりのメッセージ。代読長男裕明。

お経は般若心経からはじまった。喪主の挨拶そして卓夫は兄を偲ぶ言葉の前に自分の他界論を説明した。**「私は兄の死を悲しんでいますが、いずれあの世で会えるし、話もできるので、お別れとは思っていません。またこの世とあの世の間には生と死の中間“間（あわい）の世界”があると思っています。」**歴史や芸能では「お能」の世界がそうです。亡者や「間の世」に住む者たちが能舞台の主人公です。認知症の次姉（94才）は、まだこの世に近いけれども“間の世界”にいると思います。この発言は参列者に動揺する反応がありました。**姉は10年余り前に死別した夫を、しばらく会っていないので来てほしいと娘に頼んだりしています。**

そのうえで兄の人生を私なりに語りました。昨年7月お見舞いしたときは、自分では言葉が出ず、無念の表情が印象的でした。次に次姉からのメッセージは、**信子の語る言葉を長男がそのまま伝えてくれました。話も上手でさすが元校長さんと、終わるや拍手が沸きました！葬儀では禁じ手でありながら拍手への感動が強かったのです。**

ついで山の中腹にあるお寺とお墓参りとなりました。小さな子どもたちは、傾斜地にできたお墓の頂きまで登り、小さな歓声をあげ、大人たちはそこから新鮮な雪が朝陽に輝く北アルプスに感動しました。

お斎は、はじめに御住職のお話。昔私の父二一の思い出を具体的に語っていただきました。そして秩子の司会で次々と発言が続き、大人全員が近況や将来を語ってくれました。

私は長姉和子家族7名が北朝鮮で音信不通になっていること。戦後数年は手紙や物も送れたが、日本人の拉致がはじまる頃からピタッと音信不能となり、現在も同様であることを告げ、第二世代に託したいとお願いしました。そして可愛い道祖神にあやかった石仏になっている妹と弟の今後もお願いしました。これも文面で配布しておきました。

そこで住職からありがたいお言葉がありました。隣席にいた嘉文の妻に**「わしはこんなに賑やかで楽しい葬儀を今までにみたことはなかった」**と感想を伝えてくれたとのこと。宗教界の役割や葬儀のあり方の旧来にこだわらず、楽しかったとの発言には新鮮なものでした。

**ひとりの弔い、ひとつの葬儀からたくさんの物語が生れ、僧侶を含めて全員が共鳴し、感動できたこと。**ここに親族間にも宗教者との間にも新しいコミュニケーションが生れ、故人とのつながりも豊かになったことは素晴らしいことでした。

嘉文の妻の口から「ひっそりと弔うより、賑やかでよかった」の一言もうれしいことでした。なお卓夫家族全員が集まることはできなかった。医療の現場に厳志君が当番になったので家族７人が欠席。

エーデルワイス
【花言葉】
大切な思い出

# 理事長の活動報告
# 「地域で心のサポートを考える会」での講義

萌気会理事長
萌気園浦佐診療所　院長　黒岩　巌志

新潟県は2019年時点で自殺死亡率全国ワースト4位と高く、特に魚沼地域は自殺死亡率が高い。南魚沼市は2008年から「こころの健康づくり」の一環として「自殺予防対策事業」を実施している。先月、2021年度南魚沼市自殺予防対策事業の一環として開催された「地域で心のサポートを考える会」に内科医の立場で参加した。この会は例年南魚沼市内の自殺者が比較的多い地域で、その地域の地域づくり協議会と南魚沼市保健課が主催で行われている。今年度は大巻地区、石打地区、六日町地区で開催された。私の参加した大巻地区の会には、区長、民生児童委員、健康推進員、教育関係者、市議会議員、ケアマネ、老人会代表者などが参加した。

私は、「こころの健康と地域のかかりつけ医ができること」と題した30分程の講義を会の冒頭で行い、会の最後に内科医の立場から助言をさせていただいた。

## 講義の要点

- ▶自殺者の多くはうつ病などの精神疾患を患っており、理性的な判断で自殺に至る人は少ない
- ▶心が不健康となっても、うつ病などに陥らなければ自殺を予防できる
- ▶ストレスを自覚し早期に解消することでうつ病を予防することが大切
- ▶アルコールは脳に影響しうつ病の発症原因になる。アルコールはうつ病を悪化させる。アルコール依存症者は自殺率が高い
- ▶高齢者は多くのもの（自信、役割、人との関係）を失う過程でうつ病に陥り易い。自殺者の1/4が高齢者であり、高齢者は自殺の決意が固い
- ▶内科医としてできることは、「かかりつけ医として患者に寄り添い辛い気持ちを受け止める」「心の元気物質を高める薬を処方する」「多種病気に伴う苦痛の改善のために諦めず強い意欲で臨む」「薬で改善が無い患者、希死念慮の強い患者を専門医につなぐ」

講義の後のグループワークでは講義を聞いた感想や地域でできることを出し合った。「大人が死を選択したのなら死なせてあげていいのでは？」「うつ病と自殺が関連しているとは知らなかった」「人と人がつながり、遊べる機会が必要」「引きこもりにどう対処すればいい？」「日頃から挨拶、声掛けが大切」などの意見が出された。

最後に助言として、「孤立しないよう人と人とがつながることができる地域が大切であるが、つながりが強すぎても負担になってしまう。緩いつながりが一番良い。そして**「3R」**によるセルフケアで心の健康を維持しうつ病を予防することが大切」と述べた。「3R」とは、

***Relux　（リラックス）***
***Rest　（休む）***
***Recreation　（レクリエーション）***

である。

# 漫画 黒岩卓夫一代記 第二部 エピソードで描く

画 :福留 慶
監修:黒岩卓夫

## 第14話 卓夫の職場さがし －南魚沼の大和町へ－

新しい職場さがしは、東京での政治運動などに見切りをつけ、自分一人でもできる医療をしながら、"新しいもの"を求めて、医療の変革につながればと考えていた。そのスタートとして、雪国や僻地で、風土や文化を大切にしながら汗を流したいと考えていた。大和町に見学した時は、季節が良すぎて惚れてしまった感もある。

# 幻の絵本「ちーたーのロンボ」全27点
# かがくのとも 創刊号「くちばし」等‥計75点 展示中！

## アフリカの動物たち＆大自然～
## 「生きる歓びを！」

この度、「浦佐認定こども園創立１０周年記念事業」の一環として、待望の子どもたちが大好きな幻の絵本『ちーたーのロンボ』（絶版中）全27点の原画と、大自然アフリカ関連の原画を展示致します。

1970年に刊行の『ちーたーのロンボ』。３年前に幸いなことに全く欠損無く状態も非常に良いままの原画が発見！50年経った今、生き生きと美しい原画に出会えるのです‥奇跡・感動です。舞台は人類の誕生の地・人間の原点であるアフリカサバンナ、きっと自然や生き物をこよなく愛した無二の動物画家：薮内正幸の「本物の絵」から、正に「生きる力＆歓び」を感じていただけることでしょう。

尚、今原画展を通して、私たち一人ひとりが「人間は自然の一部」「動物の中のほんの一部」であるという奢りの無い感性と自然のおきてを心し、全てに於いて本物を見極める力を育み合えるように祈念しての開催です。

さあ～子どもたち、いいえ私たち大人も一緒に生きていることに歓びを！前を向きワクワクしながらこの先も限りなく「自然と絵本」の中で思いっ切り冒険し遊び込んでいきましょう！

浦佐認定こども園　園長　坂西　美和子

## ＭＯＥＧＩアスリートクラブ　プレゼンツ
# ナイトウォーク

　１１月6日に約１年ぶりとなるナイトウォークが開催されました。

　寒空の下、約4キロの道のりを参加者のみなさん楽しそうに歩いていました。

　今回は六日町周回コースでの実施。いつも送迎や出勤で使っている道を歩くことでいつもと違った景色が見られたのではないでしょうか。

　今年はコロナ、コロナで思うように活動する機会が得られませんでしたが、年内に一つ形ある活動が行えたことを嬉しく思います。

　今後もやりたいことができる環境に感謝し、少しづつでも進んでいきたいと思います。

MOEGIアスリートクラブ　山田　春樹

# お寺食堂開催にあたり

越後浦佐　普光寺

十一月十三日（土）に地域支援イベント「お寺食堂」とみんなの冷蔵庫による食糧支援活動を行いました。八月の開催に続く二回目の開催となりました。

六月の萌気会主催「千児観音チャリティー美術展」以降、地域支援活動として地域食堂による食事の提供を地域の皆さんに行う活動と冷蔵庫（コミュニティーフリッジ）をシンボルとした「みんなの冷蔵庫」による食糧支援活動の二本立てで行っています。八月の第一回の開催に比べ、多くの方の参加を頂き五十食強用意したカレーライスと焼肉は足りないぐらいの盛況ぶりでした。食糧支援も秋野菜を中心にお米や飲み物、お菓子の支援が出来ました。当日は天気も良く、様々な世代の方が集い、良い雰囲気の中で行われたと思います。

冷蔵庫は常設で八月から運営を行っております。少しずつ地域の皆さんに知って頂いているようで、ご寄付も少しずつ頂けるようになりました。大変ありがたく思います。我々の活動はまだまだ小さな活動です。世の中の困りごとのある方が遠慮なく支援の輪の中に入って「お互いさま」の気持ちが支援する側、される側に遠慮なく自然と当たり前になればと考えています。

この活動を継続するには、企業や農家の皆さん、地域の皆さんの支えもまた必要です。食料品や日用品などのご寄付を随時お受けしています。今回も前回に続き南魚沼市社会福祉協議会様にお米なども支援して頂きました。また、萌気会職員からも多くの食品、野菜の提供もありました。この活動はフードロスの一環にもなると考えています。食べ物を無駄にせず必要な方へ渡す循環や仕組みを考えながら次の活動につなげます。多くの皆さんにまずは興味を持ってもらい、支援活動の大きな輪が出来れば良いと思います。

今回も前回同様、もち豚の「やまちくショップ」社長・山田様、桐生工業株式会社営業部長・白川様にお手伝いを頂きました。また、法人以外の方々からもお手伝い頂きましたことを感謝し、ご報告させて頂きます。また、毎回場所を提供して頂く、浦佐毘沙門堂「普光寺」住職・樺沢様、社務所の皆様のご協力無しには開催は出来ない事です。心より感謝いたします。今後とも「お寺食堂」にご理解、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

実行委員　上村　光男

**＊「みんなの冷蔵庫」は必要な食料や日用品を自由に受け取れる仕組みです。普光寺樺沢賢正住職のご厚意により、普光寺社務所玄関先に一台設置させていただきました。**

　設置から五カ月が経過し、食料品・日用品も少しずつではありますが集まるようになってきました。ご支援をいただいている南魚沼市社会福祉協議会様、診療所患者様、こども園職員、萌気会職員に心より感謝申し上げます。

　支援の輪も広がり、設置されたノートには数々の感謝の言葉が綴られています。またジュースやお菓子等のリクエストもいただいています。

　地域の中の支え合いが脆弱化している昨今、「みんなの冷蔵庫」を通じ住民が連携し「地域の中で困りごとに気づく体制」を作ることにより、社会が活性化し、地域が持続可能になることを信じて「みんなの冷蔵庫」の活動を継続して行きたいと思います。

実行委員　田中　伊織

# 祝 寿司の会

さくりの郷
開設8周年

小規模多機能ホームさくりの郷は11月、お陰様で開設8周年を迎えました。これを記念して久々に「寿司の会」の開催です。寿司と言っても、今回は回転寿司でもなければちらし寿司でもありません。近所の元お寿司屋さんの大将が、目の前で握ってくれる江戸前です!!大将の手から次々と握りが桶に並べられていく様を眺めて、皆さんワクワク、お腹も空いてきます。

今回は特にいいネタを御馳走になりました。一口召し上がって、うぅん!と唸る姿があったり、こんなに召し上がって大丈夫!?と心配になる方もいたり…、途中で箸を止めて、大将に向かって歓声を上げる方もありました。

大将には開設以来、何度もご協力いただいてきました。さくりの郷はご利用者も五十沢の方が多いので、かつての常連さんもチラホラ。昔を懐かしみながら、大将の味を堪能されていました。

さくりの郷も9年目に入りました。地域の皆様、今後ともよろしくお願い申し上げます。

萌気園小規模多機能ホーム　さくりの郷

# テイクアウトおやつ

11月11日、いつもと違う雰囲気を味わってもらおうと開催されたテイクアウトおやつ。今回テイクアウトしたおやつは「ほくほく」の大判焼き!地方によって今川焼きや回転焼きとも呼ばれています。8種類の様々な味があり、1番人気は断トツであんこ!2番人気はクリームとベーシックな味が上位に入りました。

利用者からは「大判焼きは久しぶりだなぁ」「うまい」という声が聞かれ、大判焼きを頬張っている姿が見受けられました。普段と変わった楽しいおやつタイムになりました。

萌気園通所リハビリセンター浦佐

# 菊まつり

地蔵の湯では、今年も菊祭りへ行って来ました。

秋になり少し肌寒い気候でしたが、色々な種類の菊を観ながら心が暖かくなりました。

萌気園大和通所介護　地蔵の湯

# 書道の日とお菓子バイキング

萌気園二日町診療所「曼陀羅華」

書道のお題は『立冬』です。

スイーツは4種類のケーキとスナック菓子をご用意しました。

どれどれ

上手に書けました

好きなのを選んでね

今日のおやつは豪華だねー

## 事業所紹介　住宅型有料老人ホーム「ハイマートハイム・島田」

快適な生活空間をつくり、その方に合った安定したゆとりのある生活を送って頂く事を目標としています。
明るく家庭的な雰囲気の中、生きがいを持って生活をして頂き、寝たきり、認知症になっても安心して住める終の棲家を目指しています。
萌気園浦佐診療所と、ハイマートハイム・島田併設訪問介護事業所の萌気園浦佐ヘルパーステーションの協力連携により、医療・介護ともに充実・安心したサービスを提供いたします。
安心した暮らしが送れるように配慮した環境・設備を備え入浴、食事や生活相談など生活援助サービスを提供いたします。

## 事業所紹介　萌気園老人ホーム「すみれ草」

医療・介護・利用料の「3つの安心」をお届けいたします。
萌気園老人ホーム「すみれ草」は利用者さん一人一人にあったライフスタイルを提供しております。
11月8日（月）すみれ草にて初めての文化祭を開催いたしました。日常生活で何らかの制限がある中、少しでも皆様に楽しんでいただこうと企画をしてまいりました。利用者さんと職員とが一緒に作品を考え、日頃から取り組んでいる貼り絵や習字、新しく挑戦したほうれん草の栽培、折り紙でのお花作り、ポーチ作り、編み物等とても素晴らしい作品ができました。また『すみれ合唱団』を結成し歌を披露しました。本番では練習以上に素晴らしい歌声でとても感動しました。今年はすみれ草での開催でしたがコム・ソフィ＆ナースの利用者さんからも編み物、俳句、本などの作品を出していただきました。
これからも安心して「すみれ草」で生活していただけるようお手伝いをさせていただきます。

## 安心コラム　～聴診器１本で ②～

Dr. Kuroiwa

診療所は患者さんが3ヵ月で朝から待合室いっぱいになった。その頃か？町のほうが「先生、レントゲン新しくしませんか」と声をかけてきた。普通は新任医者が、あれがない、これがないと言って買わせるのだが。当時はレントゲンは胃がんを発見するバリウムによる二重造影法が人気を呼んでいた。胃カメラの実用化以前では画期的なことだった。聴診器1本なら町の誘いには乗らなくてよかったのだが。
またひょいと気付いたのだが、胃カメラが壁にかけてあることがわかった。国保関係からの寄贈らしいがやる医師がいないので放ってあった。というわけであっという間に聴診器1本は伝説になってしまった。胃カメラはファイバー化の前で、スコープの先端にカメラが内蔵され、スコープ操作で胃壁の粘膜をくまなく映すことがコツだった。二重造影法と旧式胃カメラでも、胃がんもたくさんみつけることができた。レントゲン技師は運転員や事務員で雇った職員がやった。

## 年末年始診療日程のお知らせ

### 二日町診療所　☎025-778-0088
年中無休

| | 12/30（水） | 12/31（木） | 1/1（金） | 1/2（土） |
|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | × | × | × | × |

### 浦佐診療所　☎025-777-5222

| | 12/30（水） | 12/31（木） | 1/1（金） | 1/2（土） |
|---|---|---|---|---|
| 午前 | × | × | × | × |
| 午後 | × | × | × | × |

※診療科目・時間については、診療医師予定表をご確認ください。

## 編集後記

萌気園コム・ソフィ＆ナース　磯辺　洋介

高い山には雪が少しずつ積もる様子が見え始め、本格的な冬を迎えました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？
萌気会では、職員が冬の寒さに負けることなく積極的に身体を動かす機会を作る取り組みとしてナイトウォークを行いました。また創立10周年、8周年を迎えた施設では記念の催しを行い、各介護事業所でも様々な催しが再開され少しずつですが以前のような雰囲気が戻りつつあります。
現在コロナウイルスの感染者は徐々に減少傾向にありますが、今度はインフルエンザの季節がやってきました。浦佐・二日町両診療所では、インフルエンザの予防接種が始まっています。二日町診療所では日曜日でも受付けておりますので是非ご利用いただきたいと思います。
日ごとに寒さが増す時期ですので体調管理に充分配慮していただき、新しい年を健やかに迎えられることを願っております。

表紙題字　松井　信子様（小規模多機能ホーム「さくりの郷」）
ホームページアドレス:https://www.moegien.jp/