

えんがわ^{わわわ!}_{和話笑}

「縁がわ 和・話・笑」



高齢者の夢&介護者の声を伝えるマガジン

高齢者にも、もちろん夢があります。楽しみ、生きがいがあります。
そこから伝わる言葉やぬくもりが私たちに大切なことを教えてくれます。
高齢者事業と介護を明るく生き生きと。
写真、言葉、音楽で発信します。

編集後記

必ずやってくる超高齢化社会に向けて、現在高齢者の方々もこれから高齢者の仲間入りする方々も、みんなが生きがい、夢を共有して、もっと前向きに過ごしていただくきっかけが作れないか・・・そんな思いで「えんがわ」は生まれました。
0号が2023年8月に出来てから、私たちの活動の幅は大きく変わりました。
この「えんがわ」をお持ちすると、笑顔で喜んでくださる高齢者の方々のたくさん顔。
お電話をいただき、「えんがわ」に掲載されているこの人に会いたいんだがどうしたらいいか?という、同世代の方からの声があったり
0号をご覧になった方から1号に是非!というご紹介があったりと、どんどんつながって行くのです。
今回掲載させていただいたのは、そんなつながりから出会った素敵な方々ばかりです。
みなさん、それぞれの夢や希望もあらわれて、ああしたい、こうしたい、取材を重ねる中で多くの夢に触れることができました。
また亡き人と一緒に暮らした日々を大切に慈しむ心にも触れました。
何てかわいい人なんだろう・・・そんな思いにさせられてしまったり。
やはり、「80歳になっても90歳になっても明日を見つめる目は希望にあふれたものでありたい。」
そんな思いが、この「えんがわ」をご覧になった時のあふれる笑顔だったのかもかもしれません。
この「えんがわ1号」をご覧になった方から、また素敵な出会いがあるといいな。
そんな思いで今回もスタッフ一同が心を込めて取り組んでくれました。

毎回企画の中では音楽も作りますが、今回出来上がった曲は、「Smile Smile(スマイル スマイル)」
まさに、「えんがわ」にふさわしい音楽が出来上がりました。私も少し歌っています。(笑)

この「えんがわ1号」が、高齢者の皆様の、次の笑顔につながるように願っています。
また制作にご協力いただきました沢山の方々に心より感謝申し上げます。

辻 喬之

次号予告

介護事業を支えるシニアの手
インタビュー

介護事業の現場から
リレーエッセイ

私の手仕事作品紹介

ホッ♡かいご
介護現場での名言珍言

おらが馴染みの道祖神
可愛い、変わっている、愛着のある石仏などを写真で紹介

大好き!動物
ペット紹介

懐かしの歌
エピソードを添えてご紹介

聴きたい歌、歌いたい曲
インターネットで曲が聴ける

※自薦他薦問わず、高齢者のみなさまの情報、作品を募集しております。 ※コトバ募集 あなたのコトバや作品が歌になるかも。

制作:合同会社ARTWINGLABEL・スタジオ OTOKOTO 企画:高齢者の方々のことばプロジェクト
お問い合わせ先:長野県松本市笹賀3038-88 スタジオ OTOKOTO Phone:080-8018-1013 担当 辻

支援:  信州アートカウンシル (一般財団法人長野県文化振興事業団)  令和5年度文化庁文化芸術創造拠点形成事業

えんがわ^{わわわ!}_{和話笑}「縁^縁をつむぐ」高齢者の夢&介護者の声

インタビュー

介護事業を支えるシニアの手

介護事業の現場から

私の手仕事作品紹介

ホッ♡かいご 介護現場での名言珍言

おらが馴染みの道祖神

大好き!動物

懐かしの歌

聴きたい歌、歌いたい曲

Vol.1

介護事業を支えるシニアの手

ライフデリ松本店で働く田中勉さんにお話を伺いました。



辻：今日は高齢者向けお弁当配食のお店の主力スタッフ、田中勉さんにお話を伺います。
私の中で、高齢者配食ということで、お弁当を届けることの他にもうひとつ、高齢者の方々に希望を持っていただきたいという思いがありまして。
現在 77 歳の田中さんが日々スタッフの先頭に立って働いておられる姿が希望のひとつになるんじゃないかと思っています。
よろしくをお願いします。

田中：よろしくをお願いします。

辻：このお仕事を始められた経緯と、高齢者配食とかお弁当への思いといったものをお聞かせいただけますか。

田中：4 年前に関東から松本に移って来ました。料理とか炊事とか好きで、まだまだ働きたいと考えていたがこの年齢で、長時間の仕事はどうかと。とはいえやはり自分の健康のためにも短時間でも働くのはいいことですし自分のお小遣いくらいは稼ぎたいと思っていたところ、こちらでご縁をいただきました。
私自身も高齢ですが、同じ高齢者の方々に美味しいお弁当をお届けすることについては、やりがいもありますし、仕事そのものが好きですので、以来 4 年間続いています。

辻：田中さんはすごく誇りとか強い思いを持って先頭に立ってお仕事をしてくださっている印象です。

田中：元々食べ物に対する興味もあり、食べ物関係の仕事、全国のチェーン店を 20 年間ぐらいやってきていましたので。
お客さんの喜ばれる美味しいものを衛生的にお届けすることは基本ですが、一般的な若い人の食べるようなお弁当とは違って、高齢者向けとなると人によってはアレルギーでこれを入れられないとか、食べやすいように細かく刻んでくださいとか、いろんな要望がある。そこに対応した上でさらに見た目にも美味しそうなお弁当を作るっていうのはすごい責任もあるし、また自信もあります。満足していただけるためにどうしたらいいか常に考えて、やりがい、誇りを持ってやっています。

辻：高齢化社会と言われ、2040 年頃には人口の約 40% が 65 歳以上というような予測もあります。

田中：私自身も高齢者なので、それこそあと何年とか、いつ自分がそういうお世話になる側になるかわからない。
お弁当を食べたときに、美味しいとか、真心を込めて作ってくれてるんだなというのを、自分も食べたいから。その気持ちを忘れずにお弁当を作っていたいと思っています。
料理には愛情が入りますよね。相手に美味しいものを食べてほしいなという思い。そうすると、やはり仕事も丁寧になるし、盛り付けもきれいに盛りたいし。
たかが一つの弁当だというような気持ちでは、4 年も続いていなかったと思います。やれる間は相手の立場に立って、美味しいお弁当を作って喜ばれてっていうふうに、これからも続けていきたいと思っています。

辻：それこそがエネルギーの元って感じですね。

田中：そうですね。一緒に働いている人たちもみんなそういう使命感を持ってやっています。一般的なお弁当屋さんではできない特別なお弁当を高齢者の方々に届けるんだってことを考えながらお弁当を作っている。そんな仲間の中で働けていることが幸せです。

辻：ケアマネさんから、このお店のお弁当が一番。というような声をいただいたりするんですよ。私たちのお弁当には、盛り付けの方、配達スタッフ、後片付けの方、みんなをまとめる店長、一人一人の意識や思いが結集していて、その結果としていただけている高評価なんだなということを改めて思いました。田中さんにもいつまでもお元気で一緒に働いていただきたいと思っています。

田中：体力的にいつまでできるかわかりませんが、僕の中に使命感みたいなものがありますから。この気持ちを持ち続けている限り、体力の続く限りは、皆さんと一緒にまだまだ元気にやりたいなと思っています。

辻：嬉しいですね。高齢者の方々に貢献できる、喜んでいただける配食サービスの店であり続けるよう、スタッフみんなで頑張っていきたいと思えますのでこれからもよろしくお願いします。
お弁当配食で盛り付けをご担当いただいている田中勉さんにお話を伺いました。ありがとうございました。

田中：ありがとうございました。

smile smile (スマイル スマイル)
My Husband (マイハズバンド)
の youtube 動画は
こちらからご覧いただけます。



My Husband (マイハズバンド)

作詞：岩嶋久美子 作曲：Tamiko
補詞：Tamiko 編曲：中司 治彦、辻 喬之



73 歳の奥様から旦那様へのラブレターが曲になったんですよ!!
何てステキなんでしょう。
ご主人様の介護が大変になって来たことを伺って、少しでも励ましになればと思い、「ご主人にお手紙書いてみない? 曲にしてあげますよ。」と声をかけさせていただきました。
すると送られて来たお手紙はまさかの英語のタイトル!
「マイ ハズバンド (私の夫)」こんな思いでご主人様の介護をされていたんだ、と感動しました。笑顔の素敵な明るい岩嶋さん。
小さな感謝を見つげながら頑張る姿を応援しています。
そして、このステキな曲になりました。
愛してるよ 感謝してるよ マイマイハズバンド
歳をとって、夫婦お互いにこんな思いでいられるって、いいですね〜。



いつでも、自由が好きだな
だけどわたしのこと気遣ってくれる
病におかされていても
おしゃれを忘れない ステキなハズバンド

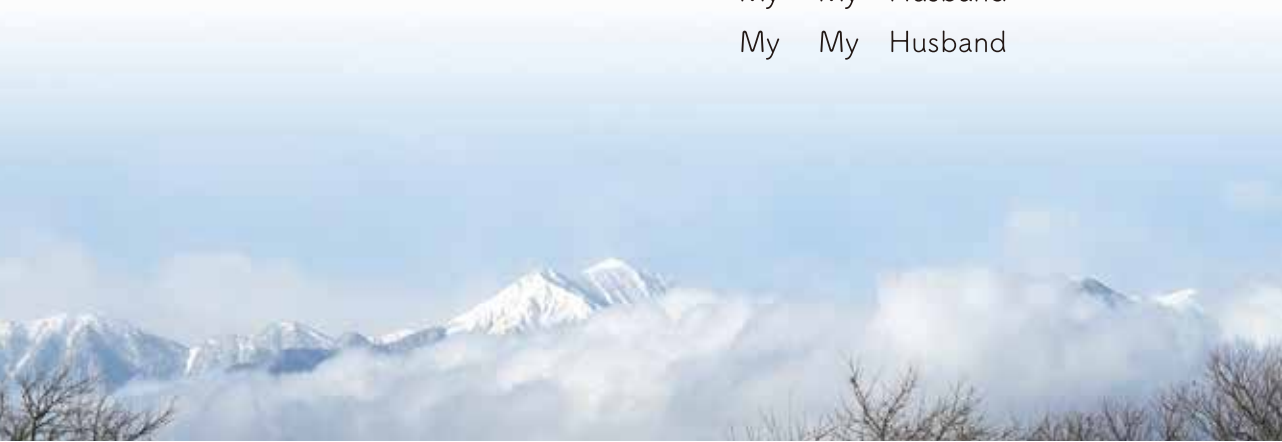
お気に入りの曲を流しては
私に聴かせて
満足そうな笑顔くれるね
My My Husband

だいすきだよ 離れられないよ
My My Husband
愛してるよ 感謝してるよ
My My Husband

だいすきだよ 離れられないよ
My My Husband
愛してるよ 感謝してるよ
My My Husband

やっと二人の時間つくったのに
もっとたくさん話したいのにな
貴方の夢の中には
はいれはしないのね 夢見るハズバンド

だいすきだよ 離れられないよ
My My Husband
愛してるよ 感謝してるよ
My My Husband



聴きたい歌、歌いたい曲

Smile Smile（スマイル スマイル） 作詞：Tamiko A.Guitar：辻 喬之
作曲：Tamiko Violin, Viola：土屋玲子
編曲：岩垂徳行 Trumpet, Trombone, Ukulele, Chorus：岩垂徳行

配食サービスを行いながら高齢者の方々の生活ぶりに触れていながら、えんがわの発行をさせていただいて、高齢者の方々のあふれんばりの笑顔に沢山出会いました。年齢というよりも、今日があれば明日、明後日と日々を楽しむ皆さんの表情がとても印象的で、この曲が生まれました。まさに、えんがわのテーマともいうべき曲になったのではないのでしょうか？QRコードから曲を聴いてみてくださいね。



スマイルスマイル 笑いましょう ほほえみは宝物 どんな悲しみも 苦しきも 塗りかえて	間奏 スマイルスマイル スマイルスマイル 大大大大好きだよ
涙にぬれた瞳が 映す空 小さな希望の光 その胸に灯りますように	スマイルスマイル スマイルスマイル 愛しているよ
あなたはそのまま 素晴らしい	スマイルスマイル スマイルスマイル 大大大大好きだよ
スマイルスマイル 笑いましょう 何よりの 贈りもの そうだよ 大丈夫 その思い風にあずけて	スマイルスマイル スマイルスマイル 愛しているよ
野に咲く健気な花が 揺れるように しばんだ夢のつばみも いつの日か花を咲かせる あなたの微笑みはステキです	スマイルスマイル 笑いましょう 頬寄せて 笑いましょう

ひだまり音頭 作詞：ひだまりの里のみなさんと Tamiko
作曲：Tamiko
編曲：中司 治彦

ひだまりの里という高齢者施設のみなさんに書いていただいたコトバを集めたものが何と！音頭になりました！！こんな楽しい曲になったんですよ。嫁や息子にゃ言えないが うちにいるよりここがいい・・・楽しい施設での生活ぶりが目に見えるようですね。



嫁や息子にゃ言えないが うちにいるよりここがいい
今日も会えたよ ひだまりで
昔べっぴん色おとこ いまじゃ気楽なご隠居だけど
ひだまり音頭でにぎやかに
楽しく陽気に行きましょう



いばらの道もあったけど 笑い話と花が咲く 今日という日を 朗らかに 昔ばなしも懐かしく みんな仲良く手を取り合って ひだまり音頭でワイワイと 明るく元気に 行きましょう	あなたおいくつ若いわね 100 を過ぎてもお元気で 笑顔でいられる嬉しさよ 歳をとっても口だけは達者でいましょう いつまでも ひだまり音頭で晴れやかに 幸せいっぱい 行きましょう
--	---

介護事業の現場から

有限会社 創生活環境運営 取締役 塩原 直子さん



今回は、安曇野市「ひだまりの里」を運営されておられる有限会社 創生活環境運営、取締役の塩原直子さんにご協力をいただきました。ステキな施設で、何と言っても塩原さんが明るい！！歌のコーナーで「ひだまり音頭」をご紹介しますが、「うちにいるよりここがいい〜っ」ていうのも分かるように思うとても明るい介護現場。今回はえんがわ 1 号発刊に於きまして多大なご協力をいただきまして、ありがとうございます。

「人となりは話して接して理解して知ることから」

あったかおもしろエピソード
「君の名は・・・」
入居当初は女性職員へのおさわり行為がある認知症を患っている男性利用者様。
事業所の取り組みで昔の話をインタビューすることをしていた際に、話の題材で映画「君の名は（岸恵子主演の昔の映画）」の名セリフ「忘却とは、、、」と語りかけ、あえて映画の名前は伝えなかったのですが、「あー！なんだっけなあ・・・」。
忘れたなあ・・・とところで「君の名は？ ‘なんつって！」
と満面の笑みで言い放ちました。
聞いた私は大爆笑！これをスタッフに話をしたら
この方の見方が変化し、楽しい話をする存在になりました！
人となりは話して、接して、理解して、知ることからだ
改めて気づかされました。



こちらのコーナーでは、リレートークとして、様々な高齢者福祉の現場で働いていらっしゃる方からお話をいただいて、楽しいこと、嬉しかったこと、今後の課題となりそうな事柄などを取り上げてご紹介してまいります。次回もお楽しみに。

教えて! 元気の秘密 私の手仕事作品紹介



石あそび

松本市 服部富美子さん（90 歳）

亡くなられたご主人様が集められた石を並べて楽しんでおられます。
何と素敵でハートフルなんでしょう。
まるでこの小さな世界の中でご主人様といっしょにいるような、
ステキな気持ちにさせていただきました。



懐かしの歌

小木曾甚句 ⇒ 木祖村

小木曾甚句は木祖村に古くから伝わる伝統芸能のひとつとされています。
実は、この唄については、詳細は分かっていないのですが、
木祖村出身の方が、えんがわの懐かしの歌のコーナーに是非とご紹介い
ただきました。
甚句というのは、もともとは江戸時代から始まったと言われていて、
お盆の盆踊り唄として広まったようです。
CD もお預かりして聴かせていただきました。
伴奏は無しで、唄とお囃子言葉だけで唄わ
れているのは、とても歴史を感じる上に
潔いな～なんて思いました。
豆知識ですが、何と、モンゴルの民謡と甚句
を含む日本民謡とは共通点が数多くあるそうです。
聴き比べるのも面白いかも。



アー 甚句習うとて身も気もやつず（コラショー）今朝も親父にどやされた

（コラ 押しつけ新畑丸焼けど、去年の日照りでもた焼けて、おかげで新畑カーラカット）

アー甚句踊るなら板の間で踊れ 板の響で三味やいらぬ

（西山農道でカボチャがつるんだ、つるんだカボチャが こりやまたどうだよスットコドッコイショット）

アー踊りそめたは手品のよさよ、さぞやなじみもうれしかる

（おいらの女房になったも因果だ枯れ木にナンバンになったも因果だスットコドッコイショ）

アーお前百までわしゃ九十九まで、共に白髪のはえるまで

（おじさんどこだよ山辺の里かよ商売なんだよ炭焼きかい 道理でお顔が真っ黒だっと）

アー三味の弾く人しんから可愛い、調子を合わせて弾くがいい

アー三味の調子にや乗るなよお客、三味は二上り三下がりが

アーさあさ皆様お唄いなされ、小木曾甚句で夜明けまで

大好き! 動物

高齢者配食などの高齢者福祉事業の途中、とても可愛い動物を抱えて出てこられる高齢者の方もいらっしゃる、ステキだな～と思い、このコーナーを作ろうと思いました。可愛い動物たちが登場します。是非楽しみに!!

インコのリリちゃん 荻村久子さん



0号では書をご紹介した荻村久子さんのインコ、リリちゃん、なんと45年も荻村さんと人生を共にしているんですよ。居心地がよさそうに、こんな風に葉っぱを食べるんです。とてもかわいいですね～。

ミニチュアダックスフンドのリリちゃん ひだまりの里



地元の方から、この施設で育てて欲しいとお預かりして、今13歳になりました。思ったよりも小さくて、人懐っこいのがとてもかわいい!!施設のアイドルになっています。ナース服を着て利用者様のところに行くこともあるんですよ!

教えて! 元気の秘密 私の手仕事作品紹介

服づくり

松本市 上原 紀子さん (81 歳)

高齢者の方々にもおしゃれを! そういう思いを胸にボランティア精神で、ご依頼いただいた方にデザインをして服を創作されています。1人暮らしの中にもおしゃれを楽しんでいる姿が何とも素敵です。独学でニット生地を選んで、体形を見ると、計らなくても創れてしまうっていうのもすごいですね。



教えて! 元気の秘密 私の手仕事作品紹介



アクリルたわし作り

松本市 高山久子さん (84 歳)

アクリルたわしを作られています。もともと、手の訓練ということで始められたそうですが、とても機能性があり、コースターとしても使えます。カラフルで編み目がとてもきれいです。スタッフで、高齢者施設におとどけて、喜んでいただけました。



おらが馴染みの道祖神

道祖神について

道祖神と聞いて、編集者の私は愛知県在住なので、松本、安曇野に来るようになり初めて見ました。長野県の方は見慣れたような風景かと思いますが、実に新鮮に私の目には映りました。路傍の神、ということだそうで、この長野県は霊験あらたかな場所なんだなと不思議な気持ちになりました。もともと 18 世紀から 19 世紀に新田開発や水路整備が活発に行われたところに数多く作られるようになり、現在も道祖神は縁結び、疫病退散、五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄、また旅や、交通安全の神と言われており、主に道の辻にまつられています。

そして特筆すべきは、この道祖神、長野県の安曇野が日本一多いというのをご存知だったでしょうか? 約 400 体もあり、安曇野市では「道祖神の里」として、安曇野の守り神とも言われています。また、松本市も 370 体ほどあるとされています。石で作られていて、本当にいろいろな形がありますね! とても面白いです。安曇野を歩くとすぐに出会うことができ、いろいろ観察してみると、自然石のもの、男性、女性、また二人、文字碑、握手、抱擁、玉石、面白い表情があったりと何とも面白いです。ここでは、いろいろな道祖神をご紹介しますながら、昔の方がどんな思いでつくられたのか、思いを馳せてみたいと思います。

今回は主に穂高駅周辺を散策しました。駅前にはもちろん、堂々たる道祖神がありました。10 分ほどの散策でみつけたのは車 1 台がやっとの細い道端に静かに佇む夫婦道祖神、穂高神社では駐車場の隅に、塩の道道祖神が。

穂高から車で約 10 分、堀金烏川「常念道祖神」。桜の季節には常念岳をバックに、安曇野らしい美しい写真が撮れると人気です。



穂高駅前道祖神



穂高 塩の道道祖神



穂高 塩の道道祖神



穂高 常念道祖神



穂高 夫婦道祖神

ホッ♡かいご

介護現場での名言珍言をご紹介

介護士まるちゃんの独り言

★「はんけつ」

「裁判所へ連れてってくれや」

「え?何?裁判所?」

「判決出しに行かなきゃいけないで」

(解説:トイレの催促。

はんけつ→はん・ケツ お尻を出す!! トイレへ連れてって、の意味でした)



★「お尻が恋しがるだよ!!」

施設からお出かけして帰って来て、車から降りるのに少しだけ歩かなければなりません。

出迎えたスタッフに「Aさん、もうすこしだから頑張って!その調子」と励まされ、

Aさんは半泣きの声。「もう頑張れないよ〜、お尻が椅子を恋しがってさぁ。

椅子が恋しくて恋しくて!」大笑い



★「究極のほめ上手」

お弁当配達で伺っているMさん(80代・女性)は究極のほめ上手。

ご自分も丸顔で可愛い顔なのに、女性の私が伺うと

「ベッピンさんだね〜よく顔見せて、ベっぴんさん!」とお会いするたび褒めまくるんです。

先日、男性配達員が伺った時は「まあ〜色男だねえ〜」だったそうです!

これだけ持ち上げられたら冗談と思っても

悪い気はしないし笑ってしまいます。

なんて可愛い方なんでしょう。



教えて!元気の秘密 私の手仕事作品紹介



昆虫研究

安曇野市 腰原 正己さん(76歳)

アマチュア昆虫研究家

講演会に伺い、お話をお聞きました。

自然界にある「花」そこにやってくる「ハナバチ」。

ともすれば見逃してしまう自然の風景ですが、自然の中に生かされているという人間の環境と重なる姿にも見えてきました。

ハナバチの研究から見てくる大自然の計り知れない理(ことわり)を感じることが出来ました。



教えて! 元気の秘密 私の手仕事作品紹介



短歌

松本市 松井武石さん（90 歳）

戦争体験や、戦争に行った人から
いろんなお話を聞く機会があり

そこから戦争についての作品を作るようになりました。（0 号掲載）
今回は四季四題と銘打って四首の俳句をご紹介します。
しみじみと、過ごしてこられた日々の思いを
振り返ることが出来る俳句ですね。

四季四題

病窓より偲びし信濃や久女の忌

覆^{つもふ}るや満蒙開拓少年悲歌

盲導犬舌伸ばしきる炎暑かな

九条に守られ卒寿の敬老日

松井武石



教えて! 元気の秘密 私の手仕事作品紹介



折り紙

松本市 赤羽弘さん（93 歳）

5 ～ 6 年前から、いとこさんがされている皮膚科のお手伝いをして
いるとき患者さんが折り紙を持って来られて、それがきっかけで始
めました。

月 1 度、公民館で教えてもらうきっかけもあり、そこでも教えても
らいました。

デイサービスに作品を持って行って喜んでもらっています。（0 号掲載）
今回は、傘や船という大作を作ってくれました!

