

# 入居して健康の不安から解放されました。 まだやりたいことが山積みです

神戸へゆうゆうの里 西村隆男様(79歳) 平成30年1月 一人入居



工芸館にて

きんぴらごぼうなどはチャチャッと作れます。三食完全自炊です。自分で作るのが一番安心です。料理をするようになると、今の部屋のキッチンが少し狭いので、スライドレールの付いたワゴンを自分で二つ作りました。作業台が広くなり料理に力が入ります。

午後からは工芸館で、陶芸、木彫り、版画など創作活動に取り組んでいます。陶芸サークルに入っていてよいところは、釉薬・土・電気釜など備品・設備がすべてそろっていて、手ぶらで行ってなんでも作れるところです。また、サークルの仲間に、うまく作れないところなど相談すれば、知恵を出し合い、良い方向に持っていける所です。健康を維持し文化作品展を目標に創作活動に頑張ります。これも入居後の安心があればこそです。

## 気丈な母の記憶

父は僕が一歳の時に戦死し、以後母と二人暮らしで育ちました。小さい頃からスポーツよりも工作の方が好きでした。中学校では工作部に入り、かまぼこの板から船や蒸気機関車、本立てなど作っていました。写真も好きで、叔父に借りたマミアシックスというカメラで、京都の街並みや古い家を撮るのが好きでした。母の記憶といえば、僕が夜に目を覚ますと、いつもシンガールの足踏みミシンを踏んでいた姿を思い出します。母は洋裁で生計を立てていました。僕は母から母子家庭であることの



笑顔のお母様と思い出の旅先で

苦勞や愚痴を聞いたことはありません。「あなたは父親から預かった子やから」とよく言っていました。だが、しっかり育て上げようとの使命感を感じていたのだと思います。成人して電々公社に就職し、民営化されたNTTになっても定年まで好きな仕事をして勤め上げるのができました。これも母のおかげです。晩年リウマチが出て母が歩けなくなつた時には、車いすで十和田湖まで旅行に連れて行きました。一人になつた今でも、母親と行つた思い出の地を巡つてみたいです。

## 体調不良になつて初めて天涯孤独の寂しさを体験

介護保険制度ができる前、ほぼ寝たきりの母の介護をしていたことがあります。その時、僕はまだ働いておりましたので、朝6時に家を出て会社に行き、帰宅してかご飯を作り、掃除し、母の身体を拭いたりしていると、自分のことをし始めるのが午前零時からでした。寝てからも夜中に二回は排泄の世話で起きました。介護生活が二年に及ぶ頃、つい母につらく当

たつてしまったことがありました。今思えば、なんであんなこと言つてしまったんだろうと後悔することもあります。

母を見送つてからリタイアして間もなく、変形性頸椎症という病気になる、入院・手術が必要になりました。その後癌も体験しました。自分が体調不良になつて初めて天涯孤独であることの寂しさど心細さを体験しました。それから真剣に施設の勉強を始めました。10年以上の検討を経て、76歳の時、神戸へゆうゆうの里に入居し安心を手に入れることができました。決め手は、価格も合理的で、ここが自分の身の丈に合ったところだと実感したことです。

## 三食完全自炊です。レシピは100を超えました

今、楽しんでいることは「料理」です。NHK「きょうの料理」で学んだレシピを自分なりにアレンジしたものを書ききのA3用紙に残しています。今ではレシピ数が100を超えました。ひじき煮や、



100を超えたレシピを手元に自炊を楽しむ