

2024(令和6)年 No. 43

ももハウスだより

発行日 2024年2月6日

発行所 NPO法人岡山聴覚障害者支援センター

「ももハウス」 TEL/FAX 086-250-4711

〒702-8057 岡山市南区築港新町1-15-16

Eメール momohausu.2017@gmail.com

心豊かな生活を送っていきましょう

理事長 大江 朝美

新しい年が明けて早くも立春を迎えました。本年もよろしくお願ひいたします。新しい年の始まりの日に、石川県で大きな地震がありました。

石川県聴覚障害者協会では、9協会を通じてろう会員の安否確認をしたところ、多くの方が避難所で生活していることがわかりました。一日も早く日常生活が取り戻せるよう祈るばかりです。

被災された方々は、住み慣れたお家や大切なものなどを一瞬にして無くしました。みなさん、自分の思い出は？と聞かれたら、どんなものがありますか？生まれた場所や名前をつけてもらったきっかけ、幼い頃や学生の時の思い出、社会に出てからの楽しかったことやつらかったこと。そして、家族との思い出は？また、みなさんがこれからやってみたいことは何ですか？

「ももハウス」に集まって、みんなで楽しく話しあい、心があたたかくなるような思い出をいっぱい作って、心豊かな生活を送っていきましょう。

どうか、災害が無く平和な一年でありますように。



岡山後楽園の梅



大江理事長(左から2人目)



「ももハウス」ホームページ
左のQRコードからご覧ください。

また、「岡山聴覚障害者支援センター」と入力して、検索してください。
ホームページを見ることができます。

【トピックス】 ~ももハウスの話題~

(1) 能登半島地震災害による義援金を募集!



ももハウスでは被災された聴こえない仲間や手話関係者を支援するため義援金箱を設けました。みなさまのご支援をよろしく願ひします。

(設置期間は、2月末まで)

(2) 初詣に行きました *^^)v

1/5. 天気も良く暖かい午後、岡南神社(南区あけぼの町)に行きました。健康のことや生活のこと、お孫さんの成長など、それぞれの願ひ事をお祈りしてきました。



(3) 令和6年。今年最初の、ももハウス♪

今年最初の午前は、南ふれあいセンター(南区福田)の「介護予防教室」に10名が参加しました。しっかりと身体を動かした後の昼食は、おせち料理。



美味しく頂き、午後は地震が起きた石川県へボランティアに行ったスタッフのお話を聞き、被害の大きさを身近に知ることができました。

(4) ひとり暮らしの方々と「寄せ鍋会」

12/29. 年末年始を一人で過ごす方々が集まり楽しく寄せ鍋をしました。畑で採れた大根や春菊などを入れて体も心も温まりました。これで良い年越しができてそうと喜ばれました。



(5) 令和5年、最後に来られた珍客さん！^{ちんきやく}



男前のディエゴ君(7歳)がみなさんに「元気と癒しいやし」を与えに来ました。ディエゴ君の祖先はイギリス北部のスコットランドの島。羊の番犬をしていた従順で賢い犬です。来るとすぐに、ももハウスのアイドルとなり人気者！みなさんから「また遊びに来てくださいね！」と言われました。

(6) お正月用の寄せ植えをしました！(^)!

岡山市公園協会(南区浦安)のご協力で今年もお正月用の寄せ植えをしました。葉ボタン、パンジー、キョウリユウバイ、シマタケなどの花で見事に完成。みんなで記念写真を撮り、公園協会の方々と一緒にお茶をしました。



(7) 一年のしめくり。としおさ年納め会をしました♪

12/5。きらめきプラザで今年のしめくり、年納め会をしました。二人一組でコントに挑戦！芸達者な4組が会場を笑いの渦へと盛り上げました。クリスマスにちなんだクイズで頭をひねり、ケン玉でハラハラドキドキを楽しんで、午前は終了。



午後は、ジャンケンゲームで楽しくにぎやかな時間を過ごして、一年の終わりを笑顔でおさめることができました。



(8) 行き帰りの車の中でのようす(^)♪

スタッフが送迎を行います。車の窓から景色の移り変わりを見ながら Mさんと Uさんの手話でのおしゃべりは盛んです。話題は多岐にわたります。ある日、Mさんが毛糸を出して車内は編み物教室に。1/5は大学駅伝で青山学院が優勝した話しや能登半島地震など、話題はつきません。お互いの考えや思いを



手話で楽しそうに語っています。ももハウスの中だけでなく行き帰りの車内でも、手話で話す楽しそうな様子がうかがえます。(スタッフ N)

「縁の下の力持ち」を紹介します(^)!

藤森 政子さん

私は十数年前にホームヘルパー2級の資格を取得し、浅野紀美子さんの紹介でももハウスに参加するようになりました。

ろうスタッフとして、裏辻節子さん、川向公代さん、佐藤佳代子さんが活動されていました。裏辻さんはよく気が付く方で、自らすすんで掃除や片付けなどをされていました。



そんな裏辻さんの姿を見て「私も彼女のようになろう！」と目標にしていました。

私は汚れたものを放っておけない性格もあって、自分の時間を使って掃除や片付けのために、ももハウスへ行くこともあります。汚れたマットなどを持ち帰り家で洗うことなど、すべて裏辻さんを見て教わりました。時には厳しくも、やさしく教えて頂きました。

「食器は、後でみんなが取り出しやすいようそろえて並べるように！」などと裏辻さんから教わったことを今も実践しています。裏辻さんには料理も教わりました。今、裏辻さんは亡くなり寂しいですが、きっと私の頑張っている姿を応援してくださっていると思います。



(左は12/13。午後。片付け中)

母を、よろしくお願ひします

小坂 千津子さんの娘さんより

こんにちは！小坂千津子の娘です。母は2022年10月腹痛を訴え緊急手術をして入院となりました。

それまでは介護サービスを利用してながら、なんとか在宅生活を送っていました。

自宅は古く段差も多くて、母にとっては退院後の在宅生活は難しく、約1年間高齢者施設での生活となりました。コロナ禍でもあり、面会は週に1回15分という短い時間でした。

手話ができるスタッフもおらずコミュニケーションの手段は筆談でした。母にとっては自分の思いを伝えることができず、不満ばかりでした。

施設は、集団生活のため施設内でコロナの流行もあり、面会ができない時期もありストレスのたまる環境だったと思います。

そのような中で、ももハウスのスタッフの方が面会に来てくださり、手話で話しをしてとてもうれしそうにしている母を見ました。「手話で話しができる環境」は、とても大切なことだと思いました。

母がお家に帰って生活できる環境が整いました。やっと母がももハウスに行くことができた時、とても楽しみにしている母の姿を見ると、「手話は大切なコミュニケーション手段」であることをあらためて思いました。

現在通っているデイサービスのスタッフの方々も手話を勉強してくださっていますが、やはり、「顔なじみの方たちが集える場所」は、とても必要だと思います。

スタッフのみなさんは大変だと思いますが、これからもよろしくお願ひします。



【特集】(新企画) 私の主張大会^{しゅちよう}

～ 題：私の話したいこと ～

9月5日、きらめきプラザで「敬老を祝う会」を盛大に行いました。表彰された方、おめでとうございます。その後、ももハウスで初めて企画した「私の主張大会～私の話したいこと～」をみなさんと発表しました。

日ごろの思いや気持ち、趣味や家族の話、聾学校の思い出や仕事の思い出、ももハウスに期待すること…などを壇上に出て発表しました。

発表者は2ヶ月前から話すテーマを考え、原稿づくり、発表練習を重ねてこの日を迎えました。初めの頃、多くの方が人前で発表するのは恥ずかしい…などの声が聞かれました。練習を重ねるうちに力がついて、堂々と3分～5分、自分の思いをしっかりと発表されていました。

なかには、懐かしい故郷の景色や、かつて使っていた農具などを絵に描いて発表する方もいました。(今回は、9人の方の発表を紹介いたします。)

私の仕事 阿部 婦貴子 さん

私の仕事についてお話しします。散髪屋の河原さんが、私のために仕事を探してくれました。事務所に交渉してくださりホテルの客室清掃をすることになりました。私は聞こえませんが、努力を重ねてできるようになりました。河原さんには大変お世話になり感謝しています。ホテルの清掃の1日目はお部屋の掃除を集中的に練習しました。掃除の仕方を覚え。ベツトメイク、お風呂、床、ベツトの下など合わせて7ヶ所をきれいにしました。2日目からは他の方と一緒に1週間練習をしました。そうして仕事を覚えました。それから8年後、ホテルは倒産したため次の職場に変わりました。次も客室掃除で8年間働きました。仕事は高齢のため70歳でやめました。しばらくして、内藤さんと土屋さんが尋ねてくださり「ももハウス」を知り通ひ始めました。今はみなさんと手話で話すことができ、楽しいです。これまで知らなかったことを知るようになりました。ご飯もおいしくて幸せです。これからもよろしくお願ひします。



頑張ったこと 坂井 康彦 さん

私は昭和7年生まれ、91歳。ももハウスでは先輩がいません。後輩ばかりで寂しいです。私は1～4年生までは、聾学校に通っていましたが、先生の話が分からず勉強も苦手で退学しました。そのことで父にはひどく叱られました。

父から、学校に行かないのなら農作業をやるように言われました。当時は稲刈りなど手作業でしたが、その後コンバインを使い農作業がスムーズになりました。

私は勉強が嫌いで退学しましたが、それからは農業を頑張りました。42歳の時、バイクの免許が欲しくて試験に向けて勉強しました。筆記試験の内容がほんとうに難しく、先輩にも教えてもらいましたが不合格になりました。バイクに乗りたい一心でまた試験勉強を頑張りました。まわりからは「無理だ」と言われたのですが、そんな言葉は聞き入れず頑張り、免許を取ることができました。「無理だ」と言った人に免許を見せて驚かせました。うれしかったです。

父から、「難しかったら」と言われました。母も喜んでくれました。バイクの後ろに母を乗せたとき、母はうれしくて泣いていました。車の免許はその後に取りました。右、左などの指示も分かりました。

頑張って免許が取れたときは、大きな自信になりました。みなさんも色々なことに頑張ってください。



みなさんありがとう 難波 永子 さん

(高齢で自分のことが話せなくなったため、代わりに娘さんの久美子さんにお話して頂きました。)

ももハウスは家から遠く、私も仕事があって連れて行けませんでした。母は認知症も始まり一日ぼんやりと過ごしてして心配でした。土屋さんがももハウスでは聾学校のお友達がたくさんいるので楽しいですよ通ってみませんか。」と声かけてくれました。

私は仕事がありましたが、ももハウスのスタッフが助けてくれました。朝7時30分に待ち合わせをして母をももハウスに連れて行ってもらい、私は仕事へ行きました。夕方16時30分に職場を出て17時に待ち合わせの岡山市民会館近くまで母を連れてきて下さいました。母は、ももハウスに通いだすとだんだんと笑顔が戻り、元気になりました。

みなさんのおかげです。

今は一日あったことを忘れていた母ですが、今この時が楽しそうにしているの、これでいいと思っています。みなさん、ありがとうございます。

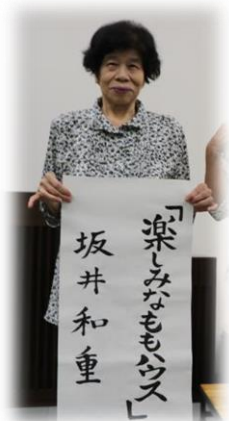


皆さんが帰られた後、掃除機をかけます。

楽しみなももハウス 坂井 和重 さん

ろう高齢者の集いは以前は第1火曜日に50～60人集まっていた。次第に人数が減ってきているようで残念です。できるだけ若い方にも入会してもらいたいです。

ももハウスには夫と参加しています。久しぶりに友達と会っておしゃべりをしたり、体操、運動、ゲームなどをして交流できて楽しいです。ありがとうございます。

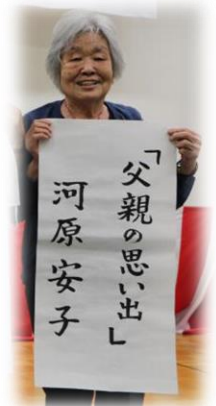


父の思い出 河原 安子 さん

子どもの時、父が山の向こうの遠い場所で農作業をしているとき、私は「ごはんを食べよう」と大きな声でさげびました。すると父が帰って来てくれました。父がお風呂に入っている時は、着替えの準備をしてあげました。

私の結婚式の時、父は寂しそうでした。父からはたくさんの手紙をもらいました。父は70歳で亡くなり、とても悲しかったです。父の手紙は大切にしていたのですが、鉛筆書きだったので字が薄くなり仕方がなく全て捨ててしまいました。残念に思っています。

私は父が大好きでした。



聾学校の思い出 川向 寛治 さん



私は、大阪府立生野聾学校に通いました。実家は奈良県大和市です。奈良県の田舎です。そこから大阪の生野まで通っていました。母と一緒に汽車に乗って学校へ行くとき、母と発音の練習をしました。ほ

められたり叱られたり、時には往復ビンタもありました。

1年後、一人で通学を始めました。子どもだったので、どのくらい時間がかかっていたのか、分かりませんが、本当に遠かったです。

汽車の中は人がいっぱいでした。駅で降りたいと思っても、子どもだった私は思うように降りられません。トイレに間に合わず、漏らしてしまったことがあります。濡れたままで学校に行くのは恥ずかしかったので学校には行かず、家に帰ったこともありました。

私の通う大阪府生野の学校とは別に、大阪市立聾学校がありました。私の通う学校は口話が専門でした。大阪市の学校は指文字を使い手話で会話をしていました。両校は仲が悪かったです。しかし、私は大阪市の学校の友達と仲良くなり、指文字を覚えてもらい覚えて手話が使えるようになりました。

私の歩み 児島 瑞枝 さん

私は、岡山に聾学校があることを知りませんでした。長い間、病気で療養して入学が遅れていましたが、小学校は自分から希望して普通の学校に入りました。

苦手な教科は、音楽でした。音楽は、ピアノ1台で運動場での授業でした。みんなは1年生で、私の耳が聴こえない事は知らないため、「歌え！歌え！」と私に言います。私はそれが嫌で、お腹が痛い演技をしていました。授業が終わって痛みがなくなっている私をみんなが見て、とても不思議そうにしています。

あの時のみんなの表情は今でも忘れません。

岡山聾学校の寄宿舎が火事になりました。岡山に聴こえない子どもの学校があることを始めて知りました。

入学して勉強を頑張りました。



先輩が手話で話しながら、私の身振り手振りを見て笑いました。当時の私は、手話がまだ分かりませんでした。先輩に、「なぜ私の手話を見て、笑っているの？」と尋ねました。先輩から「それは手話ではない。」と言われました。それから手話を少しずつ覚えて、ノートにも書きました。

しかし、先生にノートを見られ、「手話を使ってはダメです。いけません。口話が大切です！」と叱られました。私は2年生でも勉強ができたので、3・4年生を飛ばして5年生に進級しました。それからも勉強を頑張りました。

親から、「将来のために、和裁を覚える」よう言われました。しかし、先生からは「あなたは理容がよい。」と言われました。

和裁の希望者は男子が多く、女子は私だけでした。そこで私は、「理容科」を選びました。実際に、和裁は下手で、理容が向いていると思いました。

先生からも、「和裁ではもったいない。」と言われました。理容科に進む女子は、私一人だけでしたが、私の後に多くの女子生徒が理容科に入りました。



理容の免許を取り、住み込みで見習いとして働くことになりました。しかし、仕事は買い物や料理をすることで、理容の技術は教えてもらえなかったためそのお店を辞めました。

その後、福山市大門で住み込みの見習いをして頑張って技術を磨きました。その店の先輩と先生と一緒に来られて、「お嫁に来て欲しい」と言われて結婚しました。それから主人と二人で理容を続けていました。

今、主人は体が不自由になり施設で暮らしています。私一人では主人の世話ができなくなったからです。お店は一人ですが、お客様との会話は筆談で接客しています。また、私は背が低いので、踏み台に立ってお客様の髪を切っています。上手にやっています。お店は、私の体の事も考えて、午後3時に閉めてのんびりとしています。

今振り返って思うと、高校の進路の時、和裁でなく理容の道に進んで良かったと思っています。

そして今は、一人の生活を頑張っています。

聾学校の思い出 松本 住子 さん

私は8歳の時に聾学校に入学しました。祖父と一緒に、総社の家から駅まで40～50分歩いて蒸気機関車に乗り途中、乗り換えて大元駅で降りて聾学校まで歩きました。

母は、朝4時からご飯を作っていました。私のお弁当を作るためです。かまどの下にたき木を詰めて火吹きしていました。今思えば、母は毎日大変だったと思います。



妻との思い出 裏辻 哲也 さん

妻が生前お世話になりました。ありがとうございます。妻は東京都渋谷区で生まれ、2、3歳の時に中国の満州で暮らしていました。その当時は、多くの日本人が満州で暮らしていたようで、妻の祖父は会社の社長で多くの従業員を雇っていました。従業員は日本人だけでなく中国人ロシア人(旧ソ連)なども働いていたそうです。

日本が戦争に負け、日本人は満州から日本に逃げて帰ってきました。妻も同様で九州に戻り東京に帰りました。

その後、妻は日本聾話学校に通いました。在学中に父親が亡くなり、生活が厳しくなってきたので、高等部卒業後に母親の里である岡山で仕事を始めました。その時に、私は妻と出会いました。

私は貧しい家庭で育ち、妻は裕福な家庭でしたから、格差もあり心配もされました。しかし、ろう者同士ということもあり、妻との結婚を認めてもらえました。

私たちは休みを利用して、いろいろな所へ旅行に行きました。妻は料理が得意で毎日おいしいご飯を作ってくれました。正月は自宅でおせちを作ったり買ったりするのではなく、旅行に行ってお店で美味しい正月料理を楽しみながら過ごして幸せでした。

そして妻は、ももハウスの立ち上げの頃からスタッフとして、得意な手芸や料理などをしてとても楽しく一生懸命に関わり、ホームヘルパー2級の資格を取得しました。

私もできる限り妻を応援していました。まだまだ、ももハウスのみなさんと一緒に過ごしたかったらうなと思いました。



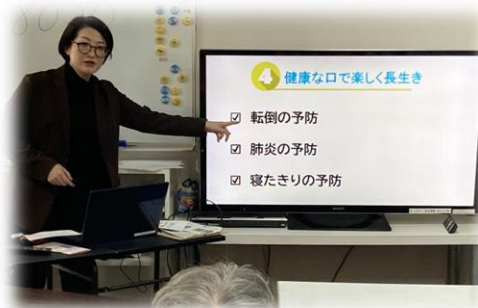
仲良しの友達と。右が妻。

【学習会】 R6年1月16日(火)

「^{こうくう}口腔ケア」～お口の中の清潔を保とう！

岡山県介護福祉士会より、講師2名を招いて口腔ケア(こうくうケア)を学びました。お口の中の清潔を保つ大切さを学び、実際に歯の汚れを見る赤い溶液をつけて、正しい歯の磨き方を学びました。

また、講師の方から、とても熱心に学んでおられるみなさんの姿を見て誉められていました。



① 口腔ケアとは？

口腔ケア = X = 歯を磨くこと

- 歯磨きをして口の中をキレイに保つだけではない。
- 健康保持や口腔機能の向上のためのリハビリなどを含んだ幅広い内容。

② 口の大事な働き

元気な(健康な)口ってなんだろう？

- 楽しく笑って ○ しっかりしゃべって
- おいしく食べられる口(くち)

健康な口で楽しく長生き

- 転倒の防止…正しく噛みあわせ
- 誤嚥の予防…お口の中をきれいに
- 寝たきりの予防…美味しく食べる




ハチマルニイマルうんどう 8020運動とは？

作:坂口 環

8020運動


歯の8020運動

『80歳になっても
自分の歯を
20本以上
保とう!!』




足の8020運動

『80歳で 20分間 キビキビと
歩き続けられるために
1日20分間
歩こう!!』



頭の8020運動

『80歳でも 記憶力をアップ↑
するには 1日20分間
豆の体操をやろう!!』



**8020運動を
たくさん 取り組んで
健康寿命を延ばそう!!**




2023.12.12. ヨーガ鈴木先生と一緒に

【編集後記】

ももハウスの魅力について、4人の方々が体験的に証明されています。ご紹介いたします。

- 1) Aさん。(女性) 担当のケアマネージャーさんから、ももハウスの感想を尋ねられました。手話で次のように応えられました。
「ももハウス・差別・ない・みんな・同じ・手話・手まね・する・楽しい」と、手話で話されていました。
- 2) Kさん。(女性) 病院への入院から退院後は、高齢者施設に入居。1年を経て自宅に戻る。お家に戻れた要因として、この1年間ずっと、ももハウスに通うことを楽しみにして、リハビリを頑張っていたそうです。強い信念です。現在は週1回、ももハウスに通われています。1年前に増して、意欲的に活動に参加して、みなさんとの交流をととても楽しんでます。
- 3) Nさん。(女性) ももハウスに週1回、娘さんと来られています。いつも通われているデイサービスセンターと比べて、ももハウスでは生き生きとした表情で過ごしている、と娘さんが話される。
- 4) Oさん。(男性) ひとり暮らしで地域には交流する人はいない。1年前まで、ももハウスに誘っても行かないと拒んでいた。今年度から定期的に参加します。年下の女性スタッフに誘われて毎回参加します。みなさんと食べる昼食と交流をととても楽しんでいる。また腰痛予防の体操を、みなさんと一緒に頑張っています。

4人の方の様子から、ろう高齢者にとって手話で語り合えるももハウスは、大切な居場所であり心の寄りどころとなっています。

これまで差別や偏見を受けて来たろう高齢者のみなさんが、心から安心して過ごせられるよう、スタッフは一人ひとりに寄り添って応援していきたいと思えます。

(土屋 教子)