

”上質なときを暮らす“SJRだより

眺めの いい部屋

2019 秋冬

No.05

福岡県北九州市「皿倉山」

「天声人語」こぼれ話(5)

睡眠の時間と形態について

栗田 亘

漱石作『吾輩は猫である』に登場する美学者の迷亭には、伯父さんがいます▼この人は漢学者で、人間四時間以上寝るのは贅沢の沙汰とうそぶき、「おれも睡眠時間を四時間に縮めるには、永年修業をしたもんだ、若いうちはどうしても眠たくていかなんだが、近頃に至って始めて随処任意の庶境に入つてはなはだ嬉しい」と自慢する。ですが、迷亭は「六十七になって寝られなくなるなあ当り前でさあ」と言い放ちます▼そう、ボクの経験でも、トシをとると眠りが短く、浅くなる。ただしボクの場合は、その代わりに居眠りする時間が多くなつて、気がつくとき座ったまま寝ていることがあります。この間も連れられていった文案の上演中に眠りの世界に引き込まれ、あとで隣の

男性から「イビキは勘弁してください」と注意されました。スイマセン▼「天声人語」に居眠りの話を書いたことがあります。議場でひたすら眠る国会議員たちの姿が週刊誌や新聞に載った。「なんたる不名誉」と予算委員会で取り上げた議員がいて「ときどき十分程度の休憩を取り入れたらどうか」と提案した。ところが、睡魔が時とセンセイ方に恐れられている昼下がりになったら、当のご仁もしっかり居眠りしていた。と前振りして、考察に入りました▼国民の代表が手本を示すまいか、われら国民もよく居眠りをする。フランスの写真家が電車の中でこっくりやっている姿をカメラに収め、展覧会を開いた。彼が挙げた居眠りする理由は1、働き過ぎ。2、住まいと職場の距離

の長さ。3、車内が安全。4、駅名のアウンスがあるから乗り過ぎさない。5、日本人は短時間で眠れるという才能がある。なるほど▼今年6月のことです。防衛省が秋田県にミサイル迎撃システムの配備を計画、地元で説明会を開いたところ大紛糾しました。なぜか。1、説得資料がそもそも誤魔化しだった。2、説明中、防衛省職員の一人在らずと居眠りし、「何考えてんだ。我々の人生かかてるんだぞ!」と住民の憤激に輪をかけたのでした。電車での居眠りはさておき、国会議員や役人の惰眠は、やはり許しがたいですね▼そこで居眠り理由の6、税金で暮らす人種の中には、職務中でも平然と眠れる部族がおり、だからといってクビにはならないのである。

くりた。わたる●1940年(昭和15年)東京都生まれ。コラムニスト。「朝日川柳」選者(選者名・西木空人)、日本エッセイストクラブ常務理事、日本ナショナルトラスト理事。1965年から2002年まで朝日新聞で働く。勤務地は岐阜支局、北海道報道部、東京社会部、横浜支局など。のち論説委員となり、2001年までの6年近く「天声人語」を担当。2000本近いコラムを書く。著書は『漢文を学ぶ(一)』『(六)』『ポケット川柳(ともに童話屋)』。『明日は、どうしてくるの?』(15歳の寺子屋「シリーズ」(講談社)、「リーダーの礼節」(小学館)、「大人のための漢文51」(河出書房新社)ほか多数。



ピアノに合わせて
毎週10曲以上を歌う。
声を出すことが
日々の元気の源に。

昼食の時間が終わった午後2時過ぎ。SJR六本松の3階にある、明るく開放的なダイニングに、グランドピアノの音色が流れ始める。「ふるさと」「バラが咲いた」「青い山脈」…。週1回、ここで活動を行うコーラスサークルの伴奏曲だ。

この日、ダイニングに集ったメンバーは7名。歌が好きで、交流を楽しみたい方、声を出す習慣をつけたいという方など、動機はさまざま。

約1年前のサークル創設時からいらつしやる力久幸信さんは、ジャズなどの音楽鑑賞が趣味。今では週に一度の練習が楽しみで「みんなの声が合った瞬間は特に嬉しくなる」という。そんな幸信さんと共に参加する奥様の豊子さんはもとも歌が大好きで、「主人は昔から音痴ですけど、声がいいからアカペラだと見事なんですよ」と優しく微笑む。

(左から)
りきひさ 幸信さん／ゆきのぶ 城孝子さん／じょう 小林昭夫さん／たかこ 小林京子さん／こばやし 力久豊子さん／あきお 松本章子さん／きょうこ 田澤好子さん／りきひさ 豊子さん／とよこ 松本京子さん／まつと 章子さん／あやこ 田澤好子さん／たざわ 好子さん／よしこ

気持ちのいい場所

梅光園緑道

05

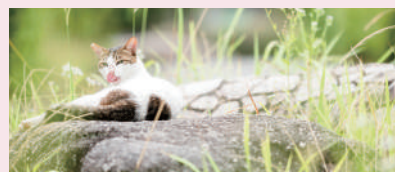
旧国鉄筑肥線の線路跡が
梅と緑の木々に囲まれた
約1キロの、憩いの散歩道に。



SJR六本松にある「六本松421」の裏手には、子どもたちの声で賑わう公園や広場があり、その先にはゆるやかにカーブを描きながら南へと延びる歩道がある。「梅光園緑道」だ。そこは、もともと旧国鉄筑肥線が走っていた場所で、1983年（昭和58年）に廃止された後、この気持ちのいい散歩道へと整備された。

地名の「梅光園」にちなんで梅並木がつくられたり、オブジェが設けられたり、約1kmに及ぶ歩道を楽しく歩ける工夫が随所にどこかされている。SJR六本松のご入居者の中には、ここを走っていた筑肥線をよく利用していたという方も。40年の間に周囲の風景も変わってしまい、往時の面影をたどることは難しいかもしれないが、このような形で継承されていることは、なんだかうれしい。

緑道の途中には、ロコモ予防などに効果的な健康器具が並び、ストレッチ器具や広場もあって、季節ごとの景色を楽しみながら軽く体を動かしたり、時折ベンチで読書をしたり…。ただの～んびりとお散歩するのに、ちょうどいい一本道なのだ。



都会の真ん中でマイペースに
過ごし、時折楽しむハーモニー。

SJR六本松がオープンしたのは、2017年9月。まだ2年ほどしか経っていないため、サークル活動は少ない方だ。そんな中、毎週集まり、練習に精を出すコーラスグループは貴重な存在である。

そもそも福岡市中央区という都会にあり、入居者もこの辺りで暮らしていた方が多いせいか、各自のライフスタイルが確立していて、マイペースに日々を送っている方も多い。館内設備が充実しているほか、隣には商業・文化施設「六本松421」もあり、訪れる人たちが常に賑わっている。さらにすぐ裏手には散歩にちょうどいい公園や緑道もあるのだから、退屈することはなさそうである。

だからこそ「ここで生活していく上で健康が第一！。そのための歌です」と言い切る小林昭夫さんの声を受けて誕生したこのサークルも、とても自由な雰囲気。日頃はマイペースに各自の趣味やスタイルで生活しているメンバーたちが、週に一度だけ、つかの間のハーモニー（和音）を楽しむため、ここに集まるのである。

Special interview



声が出るようになる上に、
笑顔になれて会話も弾む。
歌うと誰もが健康になります。

同じく夫婦で参加する小林昭夫さんが合唱を始めたのは、定年後に参加した市民サークルがきっかけ。「歌は健康にいいと知人に誘われて始めたら、どんどん好きになつて」と昭夫さん。隣では「先生のアドバイスを従うと、本当に上手くなるんです」と奥様の京子さんが嬉しそうに教えてくれた。

「先生」というのは、伴奏と指導を行なう下川恭子先生。メンバーからのリクエストにも即興で応じ、「ここに来ると不思議と私の方が癒やされて、帰る頃には悩みも忘れてしまう」と、ご自身にとつてもかけがえのない時間となつていそう。

90分間の練習中に歌うのは、童謡や歌謡曲など十数曲。その合間には、先週の出来事や好物の話といった会話を挟んで、場を和ませる。

「食べ物は何でも好き」と話していた田澤好子さんは、声が出るように出ないため、参加をためらっていた。しかし先生から「音程は気にしなくて大丈夫」と声をかけられ、3ヵ月ほど前から仲間入り。「いつかみんなでコンサートを聴きに行つてみたい」と話す表情からも、音楽と接する喜びが伝わってくる。

そんな田澤さんと一緒に入った松本章子さんは、人前で歌うこと自体が未経験だったそうだが、今では「先生が毎

回上手にアップさせてくれるので楽しくて」と笑顔に。最近では、幼い頃母親が口ずさんでいた子守唄や自分が歌っていた童謡などをふと思い出すのだとか。「いろんな記憶がよみがえって、私も歌が好きだったんだと気づきました」としみじみ。

孫と一緒に歌いたいという思いから、10年以上前に歌の練習を始めた城孝子さんは、最近声が出にくくなり、喉の鍛錬になればとこのサークルに。「歌は全部好き！知らない曲でも自然と体が動き出します」と、レッスンでは毎回はつらつと声を出し、周りに元気を与える存在だ。

経験や動機は異なっても、やつて良かった！という思いは共通。「健康にいいことは間違いないです」と誰もが異口同音に断言し、一緒にいるだけで元気を分けてもらえた。



経験に関係なく楽しめるので
もっといろんな方に
参加してもらいたいですね。



寺山智子
SJR千早
ヘルパーステーション
(生活サポート部)

てらやま・さとこ ● 病院の療養病床や通所リハビリ施設などに約20年勤めた後、2017年よりSJR千早の介護フロアで、生活介助業務を担当。

Shall we go for a walk? —手仕事が見える旅 SJR 千早—

手品で笑顔を引き出せた時 私も元気をもらっています。



ボールが宙に浮き、金属の輪っかが合体…。取材時、介護士の寺山さんが披露してくれた手品に、思わず「えっ?」「おぉ」と声が出る。

2年前からSJR千早で生活介助などを担当している寺山さんは、マジシャン歴、約10年。何気なく見た市の広報紙で初心者向け手品講座の存在を知り、いつか何かの役に立

つかかもしれないと習い始めたのがきっかけで、今に至る。

とはいえ仕事や家庭もあり、練習できる時間が限られているため、持ちネタはまだそんなに多くないという。「手品は『10回の練習より1回の本番』と言われるほど、とにかく場数を踏むことが上達の鍵なんです」と寺山さん。そこでご自身も休日を使って、老人ホームや夏祭りイベントへ出向いては、ボランティアとしてステージに立たせてもらい、技を磨いているのだとか。

SJR千早でも、昨年のクリスマス会で手品を初披露してみたところ大盛り上がり。

「あんなことができるなら、手品師に転職したら?」と、終了後に本気でアドバイスしてくる方もいたほど。

「仕事も手品も一人では喜びになりません。誰かに感謝されることで自分も幸せを感じられるんですよ」と語ってくれた寺山さんは、すでに、介護と手品の両方で人を笑顔にできる唯一無二の素敵なマジシャンかもしれない。



News_Topics SJRレポート

Today my new life begins. —スタッフのハートをひとつに SJR 本社—



(左) 中川美幸 業務支援部 担当課長
なかがわ・みゆき ● JR九州で不動産事業を担当。その経験を活かして各方面の調整役を担う。

(中央) 中司典子 業務支援部 部長
なかつかさ・のりこ ● 30年以上に亘る看護師や師長としての経験を活かして業務支援部のまとめ役を担う。

(右) 永露一広 業務支援部 リーダー
ながつゆ・かずひろ ● 介護士として14年の経験を持つ。実務者研修の講師も務め介護のプロを育てる。

SJRクオリティの土台を さらに上げていく新たな部隊。

新時代が動き始めた今年度、SJR本社にも新たな部署が誕生しました。現在運営しているSJR5施設を横断的に支援する「業務支援部」です。各施設の課題等を全体で共有し、解決を図ることで、ご利用者により質の高いサービスを提供することを目的として新設されたこの組織。早速業務に当たる3名のスタッフに、今後の取り組みについて尋ねました。

業務支援部が発足したのは、2019年4月。SJR千早でサポート部長を務めていた、看護師の中司さんを中心

スの取れた3名でさまざまな業務に当たっている。「業務範囲は多岐にわたりますが、主には各SJRの安全対策やスタッフの人材育成です」と中司さん。

現在、SJRは福岡県と大分県に5箇所点在しているが、各施設ごとに規定や運営方法が異なっている部分がある。そこで、何が共通の課題なのか、別の施設に応用できる事例がないのか、といった情報収集を行い、施設で働くスタッフがスムーズに仕事を進められるよう、全施設共通のフォーマット化やマニュアル化を進め、ノウハウの共有を図っている。

並行して進めている業務が「SJR福祉カレッジ介護福祉士実務者研修」だ。介護実務経験者が国家資格(介護福祉士)取得の際に必要な研修を受けられる通信講座で、「私も講師の一人です」と永露さん。「半年間の研修を経て、一人でも多くの方が介護のプロとして活躍してくれれば」と期待を込める。

その講座の告知関係や、事



務作業の効率化など、業務がスムーズに進められるようバックアップを行っているのが中川さん。「これまでの職場で培ったビジネススキルと人脈が役立っています」と各施設を飛び回り、現場の声を業務改善に反映している。

役割はさまざまだが、3人の思いは同じ。「ここを選んでいただいた皆様に、安心して幸せな毎日を送ってほしい」ということ。常に、業務のその先におられる利用者の方々の顔を思い浮かべながら、さまざまな課題の解決に全力を注いでいる。

あったか〜い噺^{はなし} ⑤
「小さな本箱」

作家 ◆ 角野 栄子



はじめつから、食べ物の話で恐縮だけど、私は「九州のうどん」が大好き。適当な太さで、適当な柔らかさ。それでいて、伸びてくれるわけじゃ決してない。うどんらしい強さも持っている。特にごぼう天うどんが好き。ごぼうが細く繊細に切つてあつて、かき揚げになつてるのが最高。でもこの頃は一手間省くのか、この細切りに出会えないのが寂しい。福岡に着くと、まず駅のうどん屋さんに行き、これを二杯いただく。すると、隣の席から、「よかと、よかと」「○○だ」と、九州言葉が聞こえてくる。この「と」と、「と」という音が、なぜか心地よいのだ。

会えば、そんな言葉で、話してくれる友達が大川にいる。魅力的な家具を作っている会社の社長さんなのだけど、年季の入った職人さんでもある。「角野さん、本は家具と相性がいいとよ」と言つて、私の本をショールームの棚においてくれる。彼はいつも面白いことをしたいと考えている人なのだ。人が喜ぶ笑顔が見たいのだ。そこが童話作家の、ワクワク感と妙に合う。

「子供が一年生になると、おばあちゃん、おじいちゃんがランドセルをプレゼントしたりするでしょ。可愛い孫のためだから、この際大枚叩いてもつて：なら、私にもぜひ勧めたいものがあるのよ。それは、三十冊ぐらい入る本棚。本が自分で読めるようになったら。大好きな本だけそこに入れるの。二十歳になつた時に、三十冊ぐらいそこに並ぶと思う。それは自分だけの大切な本。これはその人の宝物よ。結婚する時、持つていつてほしいんだ」

「よかとねえ」

それから、一年ほど経つた頃、彼から知らせが入つた。

「例の本棚、試作品作つてみたよ。今度来た時、みてもらうけん」

私は驚いた。この話をしたことをすっかり忘れていた。どんなのができただろう。見るのが楽しみだ。なるべく早く行こう。その時は、まず、駅でうどんを食べてから。

かどの・えいこ ● 1935年東京都生まれ。早稲田大学教育学部英語英文学科卒業後、出版社に勤務する。2年間のブラジル滞在体験をもとにしたノンフィクション『ルイジニョ少年 ブラジルをたずねて』（ポプラ社）で作家デビュー。以来、『小さなおばけ』シリーズ（ポプラ社）、『魔女の宅急便』シリーズ（福音館書店 野間児童文芸賞・小学館文学賞受賞）など、ロングセラー多数。2018年「国際アンデルセン賞」作家賞受賞。

表紙／北九州市の皿倉山。北九州国定公園の一部を成す、標高622メートルの山。新日本三大夜景のひとつで「100億ドルの夜景」とも呼ばれ、その頂上から眺めるスケールの大きさは圧巻です。皿倉山の魅力は夜景だけではなく、昼間の山頂からは、関門海峡や若戸大橋、八幡などが一望でき、見通しの良い日には、世界遺産「神宿の島・沖ノ島」が見えることもあります。

『眺めのいい部屋』 No.05
2019年9月1日発行

発行・編集 JR九州シニアライフサポート株式会社
発行人 福岡和彦
編集・校正協力 株式会社オフィスノベタ(表2、表4)
デザイン 荒嶽耕平
校 正 竹内映子、氏家可奈子

写真、イラストデータ協力(敬称略)
表紙 写真／福岡県北九州市「皿倉山」
3-7 写真／株式会社ジーエー・タップ
3-7 文／氏家可奈子
表4 イラスト／田中靖夫

 JR九州シニアライフサポート株式会社

〒813-0041 福岡市東区水谷2-50-1
TEL.092-410-1255 FAX.092-674-3782

SJR

検索