

介護の現場から



りんごの会は私たちの心のよりどころ！

パートII

「りんごの会」に
集まる三人にお聞
きました。

介護する上で助かった、
また、これだけは気をつ
けなければということは？

◆とにかく人の世話にはな
りたくない人でしたので、
週1回の訪問介護も訪問入
浴もやっと利用したという
感じですが、外の人には良い
顔をするので、私の立場が
解ってもらいづらかったの
ですが、りんごの会で自分
の気持ちを吐き出すことが
でき、共感してもらえて心
が軽くなりました。もとは
ささいなことなのですが言
い合いにになり、
お互い激高し
お拾がつか
なく、高齢課の
方に仲裁に入
っていただき助
かったこともありました。
最後まで私を認めてくれな
かった義母でしたが「当た
り前だな、嫁が親をみるの
は」という言葉は「すまな
いな」という思いがあった
のではと、今になってみる
と思えます。



◆認知症になっても
親は親として向き合
わなければと思いま
す。うっかり、どう
せ解らないのだから
と対応すると向こう
はちゃんと見えますしね。
たとえば義父母の場合は特
にその人の生きてきた人生
をきちんと理解し、上手に
お芝居が出来れば本人にも
自分のためにも良いですね。
◆何より大切なことは自分
がいかにか元気でいるかとい
うこと。自分が心身共に元
気でないと介護はできない
し、ましてや、やさしくな

んてできません。そのため
にも、つらいことを話せる
相手・場所を作っておくこ
とが大切です。

◆とにかく人の世話にはな
りたくない人でしたので、
週1回の訪問介護も訪問入
浴もやっと利用したという
感じですが、外の人には良い
顔をするので、私の立場が
解ってもらいづらかったの
ですが、りんごの会で自分
の気持ちを吐き出すことが
でき、共感してもらえて心
が軽くなりました。もとは
ささいなことなのですが言
い合いにになり、
お互い激高し
お拾がつか
なく、高齢課の
方に仲裁に入
っていただき助
かったこともありました。
最後まで私を認めてくれな
かった義母でしたが「当た
り前だな、嫁が親をみるの
は」という言葉は「すまな
いな」という思いがあった
のではと、今になってみる
と思えます。

◆話を聞いていただいたり、
参考になる話が聞けて助かっ
ていますが一番救われたの

は私たちひとりひとりを良
く見ていてくれたことです。
介護している当事者は夢中
で、限界が解りません。
「もう自宅での介護は限界、
入所が最良の方法で今がそ
のタイミング」と後押しし
てくれました。

りんごの会
(家族介護者の会)
設立5年目、年4回開催。
介護している方なら自由
に参加できます。
「問い合わせ」
はつらつ高齢課まで
TEL 4313896

矢板の元気印



桑原雅久氏(66歳)は、
現役の長距離ランナーとし
て、全国各地のフルマラソ
ンやウルトラマラソン(50
キロ、100キロ)大会に参加
するなど、60歳以上の
部では国内トップレベ
ルの選手としても活躍
中です。数年前にはホ
ノルルマラソンの60歳
以上の部に出場し2年
連続優勝しました。陸
上競技会の開催や運営
に長年かかわってきて、
長距離ランナーの育成
と新たな選手の発掘に
も力を注いでおり、ス
ポーツにかける情熱を
伺いました。

ホノルルマラソンで2年連続優勝

長距離のエキスパート 桑原雅久さん (東町)

マラソンのどこに魅力を感じますか？
スポーツ全体に言えるこ
とだと思いますが、競技は
苦しいことが多く、負ける
ととても悔しい思いがしま
す。しかし、苦しければ苦
しいほどやり遂げた達成感、
充実感は大いいです。

また、競技を通じて
多くの仲間作りもで
きます。苦しいこと
が逆に楽しくもなる
のです。
青少年のスポーツに
ついてどのような思
いがありますか？
スポーツをやるこ
とにより、一緒にい
る仲間と競技や生活
を共にすることで人
生で最も大事なこ
とを学ぶことができます。
人を思いやる気
持ちや仲間意識が生
まれ、精神力も養え
ます。社会に出て
役立つことが多いと
思うので、多くの青
少年に普及させたい
と思っています。

陸上競技は、中学校
3年生のときから始め、
高校卒業後「東京青
森駅伝」に魅せられて
挑戦し、栃木県チー
ムの選手として10回ほど
走り、それ以来マラソ
ンを続けてます。

◆現状はどうですか？
矢板市のスポーツ界

の現状はどうですか？
栃木県で矢板の陸上は、
低レベルで推移し、小・中
学校のスポーツも低迷して
います。それは、競技する
以上勝敗にこだわる必要が
ありませんが、地域性からか
こだわりが足りないように
思います。勝つだけがスポー

ツの目的とはいえないです
が、少なくとも、持てる力
を出し切るように、指導の
必要性を感じています。

体育協会としても役員、
指導者が知識・技能を増や
してもっと専任で取り組ん
でいくべきだと思います。
違った視点を入れるために
も女性役員の登用も必要だ
とも考えています。現状打
開のために、まだまだ努力
が必要だと感じています。

私は、栃木県郡市町対抗
駅伝大会に、選手、監督と
して45回参加していますが、
悩みは、選手集めです。沢
山の方に協力を賜りたい
と思っています。また、現
在矢板市出身の陸上長距離
ランナー4名が実業団の中
堅選手として活躍していま
す。来年、再来年も増える
予定です。この自治体の規
模でこれだけの選手がいる
ことは、まれなことではし
ょう。今後も、スポーツを通
じて輪を広げ、活気のある
街づくりにも取り組んでい
きたいと考えています。

◆「ともなりまつ
り」に新しいキャ
ラクター「ともなりくん」が
誕生しました。
よろしくね！
これから色々
な場面で登
場します！



編集後記