



# ゆうあい

<http://www.normanet.ne.jp/~kukishin/>

つくば市  
身体障害者  
福祉協議会  
会長 木嶋 保子

## 活動記録から

茨身協主催

### 山の集い・銀輪の集い

11月5・6日(木・金)に「第41回身体障害者山の集い」・「第37回身体障害者銀輪の集い」が実施されました。

回数が示すように、長い間続いてきた伝統あるこの行事ですが、今回は10名の会員が参加し、うち5名が宿泊できました。

会場がつくば市洞峰公園という事



で、市の職員さん・社協関係の方々・ボランティアの方など、市内

の多くの方の協力をいただきました。

朝から快晴、暑いくらいの陽射しの中、準備運動、芝生広場や洞峰沼の周りを一周、午後からはゲームなどを楽しみました。

休憩時に、出来たばかりのゆうあい79号を各団体に手渡しでお配りしました。欠席団体には後日郵送しました。

今回は市障害福祉課のご配慮でワゴン車を二台出していただき、特に車椅子用のリフト付きはとても助かりました。

ワゴン車は日

帰りの方を解散場所の交流センターまで、宿泊者をつくばグランドホテルまで運んでいただきました。

次の日は筑波山シャトルバス・つくバス南部シャトルを乗り継いで帰りました。

## 歳末訪問

### お元氣伺い

12月5日、日頃お顔を出さない会員宅を訪問しました。これは当会恒例の行事で、もうかなり前から実施されているものです。



今回は9名のお宅を訪問、お会いできたのは6名の方でした。茎崎地区を、木村さんの車で順

序よく回ることが出来ました。

皆さん顔色もよくお元氣そうでした。心しました。

今回お持ちしたお土産は、シクラメン・アクリルたわし・市内の風景写真入りカレンダー。喜んでいただけただでしょうか。

相沢裕一さんとの会話。

シクラメンの花を見て、「ところでシクラメンの『かおり』

というの『かほり』が正しいんだよね」と博識ぶりを披露。

ネットで調べたら、ホント、小椋佳作詞作曲の「シクラメンのかほり」でした。相沢さんありがとう!



もしれません。

今年は(今年から?)室内になり、屋外に比べ解放感はないですが、移動範囲がせばまり、車椅子・歩行とも楽だったように思います。屋外はテント模擬店会場でした。競技は皆さん集中して見学でき、集合もスムーズに行ったようで、それはそれで良かったのかもしれません。

旧庁舎が解体工事のため朝の集合場所がいつもと違い、福祉センターでしたので、ちよつとした混乱があり、急遽自家用車の方に送迎をお願いしました。

当初参加希望者のうち、4名の方が都合のため欠席、結局14名の参加でした。

10月10日、カピオアリーナで行われました。

つくば市・社協主催

お日さまサンサン  
生き生きまつり

つくば市・社協主催

ふれあいサロンを振り返って No.2

前号は、平成16年～平成23年を紹介。今号は、平成24年～現在を紹介します。

<p>平成24年4月9日 お泊り会</p>	<p>平成25年1月13日 新年食事会</p>	<p>平成26年7月3日 パソコン楽しみ隊</p>
		
<p>ホテルレイクサイドつくばにてお泊り会を実施しました。夕食だけの参加者も、ビンゴゲームなどに参加しました。</p>	<p>ホテルレイクサイドつくばにて食事会を開催。ら・そよかぜによるウクレレと歌も楽しみました。</p>	<p>会員以外の方にも声をかけて、お互いに分からない所を教えあつたりして、パソコンを楽しみました。編み物をしている方も。</p>
<p>平成27年5月22日 押し花でしおりやコースターを作る</p>	<p>平成27年11月17日 茶話会</p>	<p>平成28年2月23日 歌を歌いましょう</p>
		
<p>押し花の経験のある会員を講師に迎え、順序よく押し花の工程を教えてくださいました。お花は事前に押し花にするそうで、結構手間のかかる作業の様でした。</p>	<p>持ち寄りのお菓子・果物をいただきながら、情報交換。家族の方が病気になったり、高齢のため施設に入ったりと、健康面の悩みが絶えません。</p>	<p>葛屋さんが主宰している民謡グループが大広間で活動しています。時々合流してマイクを握ることがあります。この日は「ら・そよかぜ」が訪問曲の確認と練習をさせていただきました。</p>

つくば市社協のご支援をいただきながら、サロンを継続しておりますが、最近はセンターに行くのも大変。そのためこちらから会員宅を訪問して交流を持っていますが、以前は参加者も多く活発なサロン活動が展開されておりました。最近、色々な事情で、ちよつとさびしくなっております。

### 人工股関節全置換手術を受けて

木嶋 保子

そういう状態で不安を残しながらの退院でした。

今まで右足を自

中学二年の時に左足を、同じ足を二度目に手術したのが、平成17年8月でした。そして今回は右足です。1月14日〜28日まで二週間入院しました。両足人工股関節になりました。

「歩行が難しくなってきた」「痛みが断続的に続く」ことで決断せざるをえませんでした。もう「ギブアップ」です。

しかし10年前とは術後の回復がかなり違います。以前は少しずつ術足の荷重をかけていったものでしたが、今回は次の日から足をついて車椅子への移乗を進められてビックリ。

車椅子・・・U字歩行器・・・T字杖と、あれよあれよという間に変化していきます。

自由に歩けるのはうれしいですが、こわさもありません。人工股関節を入れたまわりの筋肉はまだまだ弱く、3カ月くらいは脱臼の危険性もあるのだそうです。

由に動かし、左術足をかばってきたのが、両方とも注意が必要になり、現在は、あらゆる動きに神経を使わざるを得ない日々です。

退院してから一カ月たちました。知らず知らずのうちに術足にも力がつき、行動に自信がついてきたように思います。しかし現状には問題点もあります。



・爪切りができない  
・靴下が履けない  
・ものを拾えない  
長年の痛みから解放されたのはうれしいですが、日常動作がスムーズにできるよう自主的なリハビリはまだまだ続きます。

便利な自助具  
右・・・ソックスエイド 靴下をはく  
左・・・リーチャー 物を拾う

ブログ

「人工股関節とともに」で検索

### 最近の生活

志賀 多恵子

暑さ寒さも彼岸まで。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

私は、天候の変化で腰痛に悩まされています。

愛和の整形外科に通院していますが、湿布と痛み止めの飲み薬と座薬しか処方されず、半分諦め気味に通院していましたが、先日痛みを伝えたら、「痛み止めの注射する？」って聞かれ、私は、ブロック注射は恐いから嫌ですって断ったら、「筋肉の緊張をやわらげ、痛みを取る注射だよ。」との説明に注射してもらったら、今までは、台所で10分位立っていると息が出来ないくらい痛かったのが30分は平気になり、何より仰向けで寝て痛くないなり、楽になりました。やっぱり、注射って凄いですね。

毎週、病院通いですが、痛みにはかなわないです。

これからも、持病と上手く付き合いながら生活していこうと思えます。

### 人工透析

塚田 忠

透析を初めてから3年になります。週に三回病院の送迎車で通います。透析中、患者さん同士の会話は、天気や日常生活とかなんです。今年の夏は高校野球の話で盛り上がりました。

話しは変わりますが、年々透析患者さんが多くなってきてビックリしています。

ある日用事があつて看護師に一部から二部に変更してもらおうとしたらベッドが空いてないと言われ、三部に回されました。今は日が長いですが、これからは、日が短くなり、帰り道が暗くて危ないです。そこで看護助手に誘導してもらいたいタクシーに乗って帰らなければなりません。

現在は日中に時間を変更してもらっていますので、明るいうちに帰宅できます。

改めてつくづく思うのですが、『健康第一』ですね。

2016年 My calendar



カラー刷り、ラミネート加工をしたカレンダー

風景写真入り年間カレンダーを作成し、関係者や会員さんにお配りしました。一年間手元に置いて活用していただきたいと思ひます。

害福祉課と社協本部に向き、市長・会長宛の書面を持って現状をお話ししました。



2月18日、市役所障... 害福祉課と社協本部に向き、市長・会長宛の書面を持って現状をお話ししました。

12月16日、茨城県身体障害者福祉協議会の河原事務局長と、龍ヶ崎市身体障害者福祉協会の高野会長をお迎えし、懇談会を開催しました。

茨身協事務局との懇談会

チャレンジアートフェスティバル



2月20日。喜びや楽しさを全身全霊、身体全体で表現する出演者の皆さん。アイデアも素晴らしく、エネルギーギッシュな舞台を堪能できました。

★ステージの部 カピオアリーナ

★展示の部

3月1日。風が強く冷たい一日でしたが、会場は多くの見学者・関係者でいっぱい。到着早々オープニングセレモニーがありました。

個人作品の他に、グループみんなで作上げた大作などもあり、感性あふれる作品の数々に目が釘付けになりました。



竹原輝明さんの作品 タイトル「家族愛」

【訃報】

高見原 竹原 勇さん 81才 謹んでご冥福をお祈りいたします。

ゆうあいや資料の配付



ゆうあい他ほとんどの印刷物を一手に引き受け会員宅に届けてくださる木村勇さん。暑い日・強風の日、いつもありがとうございます。某月某日の記録です。

★早朝4時50分から8時にかけて自転車で強風の中、ゆうあい第78号、総会のご案内、身障いばらき第63号を配付する。ルートは、

宝陽台→城山→菅間→九万坪→六斗→森の里→上岩崎→下岩崎→自由ヶ丘→あしび野→富士見台→小荏→遠方には後日車で行く。

★9時に出て3時間ほどかかる。毎朝ウオーキング2時間前後はルーチンワーク。自転車は猛暑で疲れた。

★師走になり会員の皆さんに「2016マイカレンダー」配付に駆けずりまわったいつも感じるのですが、会報「ゆうあい」「お知らせ」など配付しても、何の反応がないのがさびしい。自転車でリュックに書類と飲料水を入れ、汗だくでした。

記春らし... 編集やっ... 平成27年... 最後の「ゆうあいや」をお届けします。今年度は2回の発行を予定していますが、発行不足を来年度にまわさせていただきます。木嶋

ホテル レイクサイドつくば

〒300-1273 茨城県つくば市下岩崎 708 番の1

☎029-876-5050

岡野製茶

〒300-1262

茨城県つくば市九万坪 5 2 - 1 3

TEL029-876-0345 FAX029-876-0346