

## ももの会自慢のご長寿さん～101歳、まだまだ人生の現役!～

認定NPO法人 ももの会 理事長 大井妙子 ▶ 阿部八重さん (101歳)



人生100年と言われるようになりました。今や全国でその数10万人に迫ろうとしています。阿部八重さんも今年8月で102歳。100歳を軽々と超えて、現在もお元気がかがやき亭の絵手紙、書道、俳句教室に参加されていま

す。その活力の源に迫ろうとインタビューをさせて頂きました。

**食事で気を付けていることはありますか？**

嫌いなものはありません。なんでもいただくようにしています。今でもおいしい日本酒やお肉をいただきます。

**長生きの秘訣は何ですか？**

長生きのために特に意識して心がけていることはありません。あえて思いつくことは何事にもくよくよしない事でしょうか。昔から一日一日を楽しく、大切に過ごしたいと思っています。おしゃれが好きなのも楽しい事です。お嫁ちゃんや家族の思いやりに感謝しています。

**人生で一番うれしかった事は何かですか？**

お互い再婚同士で結婚した夫が亡くなる時、「来世も一緒だよ。今度結婚するときは初婚同士で結婚しようね」と言ってくれました。その言葉が今でも私を支えています。

**これからなりたいことは何かですか？**

香道を少したしなみました。機会を作って仲良しの皆さんとやってみたいと思っています。

\*\*\*

阿部八重さんにお話しを伺って元気で長生きのキーワードは「感謝しながら明るく生きる!」です。文字にすると簡単な言葉ですが、100余年もの間には震災や戦争等山坂あったであろう人生を見事に生きていらっしゃる方の貴重で深い言葉です。

西荻ふれあいの家 施設長 梅谷則子 ▶ 本間奈美子さん (101歳)



今年もはや、立春を迎える頃となりました。太陽が煌めくお正月を迎え、1月5日から西荻ふれあい

の家はスタートしました。お正月の昼食はお屠蘇で杯を交わし、お節料理をいただくのですが、今年最初の乾杯の音頭を取ってくださったのは、この6月に102歳を迎えられる本間奈美子さんです。

そんな本間さんに今年挑戦してみたいことを伺ったところ、一旦やめていた編み物を再開させたいとのこと。本間さんはいつも自作のセーターをお召しになられ、ご家族のセーターもお作りになられています。ふれあいの家でも、利用者の皆様やスタッフに編み方を教えたり、模様の話をして楽しんでいます。

その中で、同じ曜日のご利用の方がお召しになっていたベストをご覧になり、「かぎ針編みはあまり作ったことはない。だから編んでみようと思う」と。色や模様こだわった素敵な作品が出来るのかと思うと、今から楽しみです。

100歳から俳句も始め、1か月に1度、先生を囲んで皆さんと五七五の調べを楽しんでおられます。「自分で出来ることは自分です!」と力強く答えて下さった本間さん、今年もお元気で皆さんをリードして下さいね。

## 望年会

「望年会」スペシャルイベントを12月19日から21日（月～水）の3日間行いました。午前中は久しぶりに職員による隠し芸。歌や二人羽織やハンドベルを皆様に見ていただきました。

クリスマスランチの後には、スペシャルゲストをお迎えしました。ピアノやバイオリンの情熱あふれる演奏やしなやかなパントマイム。夢見心地のひと時を過ごすことができました。

（介護 鈴木）



## 新年イベント

コロナの為にしばらく自粛していた荻窪八幡への初詣ですが、今年から少人数ながら再開しました。

1月5日（木）～7日（土）の3日間は新春イベントとしてインデアンハープなどのスペシャルコンサートもお楽しみいただきました。我慢を重ねてきたここ数年ですが、少しずつwithコロナ生活を楽しんでいけたらと思っています。（介護 鈴木）



## 家族会

11月12日（土）、13日（日）の2日間、3年ぶりに家族会を開催しました。36組のご家族に来所いただき、日頃のご家庭での様子をお聞きし、また、デイでのご様子をお知らせしました。3テーブルに分かれ1グループ45分間の懇談でしたが、スタッフや同グループのご家族の話聞きながら、情報の共有をさせていただきました。このような機会でないとお会い出来ないご家族もいらしてください

ました。今後のより良い介護につなげて行きたいと思えます。  
（施設長 梅谷）



## イベント参加

11月13日（日）阿佐ヶ谷地域区民センターにて、河北医療財団主催の「around杉並健康ライフ2022」に出店しました。約70名の方たちがキラキラ光るビーズマスクチャーム作りを楽しんでくれました。子どもたちの笑顔が印象的でした。

（施設長 梅谷）



## 桃井第三小学校 震災救援所訓練

12月4日（日）震災訓練に参加しました。地域の役員の方々と4つのチームに別れ「初動ボックス」の確認や、簡易トイレの組み立て、無線を用いた訓練を行いました。これから起こりうる地震を想定して参加者一同、真剣に自分の役割を想像し、共有しました。（施設長 梅谷）



新しい職員の紹介  
看護師 緒方久実子



初めまして。この度ご縁がありまして2022年11月より毎週金曜日の担当をさせていただくことになりました。利用者様が安全・安楽に楽しく過ごせるよう努めてまいります。どうぞ宜しくお願い致します。

## 新プログラムのご紹介「じゃんの会」

第2、第4金曜日の14時～17時、新しいプログラム「じゃんの会」が始まりました。名前の通り、健康麻雀を楽しむ会です。おしゃべりをしながら、頭と指先を使って、麻雀を楽しみます。

初心者もいますが、ボランティア講師の九岡さんが優しくわかりやすく教えてくださいます。麻雀をやってみたくて思っている方は、どうぞ、のぞいてみてください。

詳細は大井まで

(080-5062-3635)



ボランティアの九岡さんがやさしく教えてくださいます。



## 西荻・善福寺オープンサロンデイ実行委員会 西荻地域区民センター協議会協働事業 「西荻・善福寺オープンサロンがやってきた！」

2022年10月16日(日)「西荻・善福寺オープンサロンデイ実行委員会」のメンバーとして、絵手紙ワークショップに参加しました。

初めての試みだったので、参加者は少なかったのですが、実行委員会のメンバー同士がそれぞれの活動を体験し、交流を深めることができました。

絵手紙ワークショップは、以

前、西荻地域区民センターまつりで毎年開催していて、たくさん親子連れが参加してくれました。今回は、20名ほどでしたが、その後、かがやき亭の絵手紙にご参加下さった方もいらっしゃいました。かがやき亭を地域の方々に知っていただく有効な手段であると思いました。(理事 宮)



## 「チャリティーバザー」報告

2022年10月29日(土)～31日(月)

ももの実会主催：第1回「チャリティーバザー」をかがやき亭で3日間開催しました。今回もたくさんの品物を皆様が提供してくださり、エントランスからバックヤードまで提供品でいっぱいになりました。毎回、値付けから最後の片付けまで、

多くの方々がボランティアで協力してくださっています。なかには、たくさん品物を持ってきて、たくさん買っていただく方もいらっしゃいます。売ったり買ったりの楽しいおしゃべりもバザーならではのものです。

売り上げはもちろん、もの

会の活動で大切に使用して頂いておりますが、この活動を通して地域の方々のつながりがもの会の大きな財産になっています。皆様、ご協力、ありがとうございます。

(理事長 大井)

## 「ももふらっとコンサート」 2022年9月18日(日)

<参加者数>37名(内Zoom13名)

杜哲也さん(ピアノ)、夏美泰代さん(ジャズボーカル)、竹内章人さん(ヴァイオリン)のスペシャルユニットで、懐かしいジャズやクラシックなど素敵な歌声や楽器の音色にうっとりとした午後のひとときでした。(理事 宮)



## 「おはなしくじらのおもちゃばこ」 2022年12月18日(日)

<参加者数>31名



今回は西荻ふれあいの家を飛び出し、西荻地域区民センターの集会室で開催しました。おはなしパフォーマーのけんけんくじらさんによる、観客を巻き込む楽しいおはなしや、瓶を笛にしたスゴ技の演奏など、会場が一体となって盛り上がりました。イベントの前には来場者の方たちとの交流会もあり、クリスマスや西荻窪の情報交換など、楽しい時間を過ごしました。(実行委員 渡辺)

## 西荻・善福寺オープンサロンデイ実行委員会 西荻地域区民センター協議会協働事業 「西荻・善福寺オープンサロンがやってきた!」 2022年10月16日(日)

西荻地域区民センター協議会と、この地域の12のサロンが共催で「供用品、バリアフリー」をテーマにしたイベントに出店しました。ももふらっとは仮面づくりのワークショップと展示を行い、「ももの会」の活動の広がりを知りました。今後も、地域の他のサロンと連携していきたいと考えています。(実行委員長 池部)



▶ワークショップで制作したマスクチャーム

### 編集後記

昨年末に久しぶりの職員かくし芸大会を開催、新年には三年ぶりの初詣に荻窪八幡へ出かけました。いつも笑いの絶えない西荻ふれあいの家ですが、今年も大笑いをしながら過ごして行きたいと思います。小さな笑顔が大きな笑顔になり、地域の平和、日本の平和そして世界平和へとつながって欲しいと切に願います。(西荻ふれあいの家施設長 梅谷)



発行人 認定NPO法人ももの会 大井妙子  
〒167-0042杉並区西荻北2-12-2 西荻ビル1階  
TEL: 03-5311-3631 FAX: 03-5311-3632  
suginami-momo@jcom.zaq.ne.jp  
http://sugimomo.jimdo.com

編集 認定NPO法人ももの会かがやきながら実行委員会  
(第73号担当: 鈴木美穂、守屋真実、宮浩子、梅谷則子)

題字 後藤順子さん(故)

制作協力 寺尾祐一