

生きがいのある暮らしを目指して



私は、  
宮内杉子  
現在82歳  
65歳まで  
美容師でした

すぎおばあちゃん  
“ありがとう”を  
もらった日

すぎおばあちゃん日記 vol.1  
初めてのデイサービス編

# いつからこんな私になったのかな

動きが悪くなった手、細かいことができない指、歩くのが億劫な足、病氣じゃないのに…

ご飯も食べたくない…

私は宮内杉子、82歳。いつからこんな私になったのかな。娘が嫁ぎ、息子は県外で所帯を持った。孫は五人、そろそろ「ひ孫」も生まれる。

家族に恵まれ、ごく普通の暮らしたと思ってた。夫は少し前に他界し、一人暮らしが始まった頃、ちょっとした事で手首を骨折してしまった。

思い返せば、あの頃かなあ…

病院でのリハビリも完了して、自宅に戻った私は自分の家が、こんなに自分に優しくないと知った。

トイレのドアは回して開けるノブ、物干し台は庭の真ん中、押入れ、フスマ、ベランダの大きなサッシ、水道の蛇口に到るまで「アイタタ…」

階段の手すりさえ、恐る恐るつかまるなんて…



迷惑かけない様に「すみません」の暮らしになった。

心配した娘が、色々世話をしてくれる様になった。

でも、嫁いだ娘はもう家事の仕方方も考え方も他家のやり方になっていて、私なりの家事とは随分ちがう…

毎日、自転車で20分。せっかくなやってくる、家事をしてくれるのだから、文句は言えない。ガマンしていて、後でそっとやり直す。

「お母さん、また台所したでしょ！」

またケガしたらどうするの！

周りの事も考えてよ…。」

その日から、家事はやめた。

その日から、迷惑かけない様に「すみません」の暮らしになった。

# 何をして過ぐしているのかわからない

「心配だから、一人で外出しないでね  
危ないから、家事はしなくてイイよ」

「スーパー行くけど、食べたいものある？」

「そろそろ、春らしい服もいるんじゃない？」

「そう言っって一緒に外出しようよ」

母を誘っているのだけ

「何も要らんよ。大丈夫、いつもすまないわね」

一向に外出しようとしな

1日何をして過ぐしているのかわからない。

家の中でテレビをみたり、うとうと、

ぼんやりする時間が多い。

それに明らかに食欲が落ちている。

晩ご飯の支度はして帰るけど、

翌朝来てみると、手を付けてないものもあ

る。ほんの少ししか食べていないんじゃない

かな…

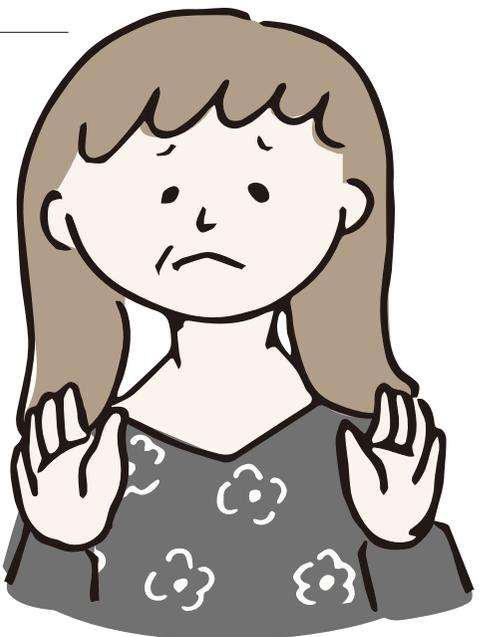
髪を洗うのが難しいらしく、毎日だった

お風呂も今は週に2回。シャンプーだけ

手伝おうか？って言っても

「大丈夫だから」と遠慮する。

夏になる前に何か考えないと…



このままじゃ

もっと身体も心も

弱ってしまっ…

「そう言えば、若い頃母と同じ職場で

仲の良かった上田さんが『デイサービス』に

通ってるらしい。

スーパーで一人でお買い物している姿を見かけ

たけど、うちの母よりずっと元気そうだった。

今度、どんな所か聞いてみようかな。

でもお母さん、以前言っってたな…

上田さんがデイサービスに通い始めたとき

知ったとき、「デイサービスって、折り紙した

り歌ったり、保育園みたいなんですよ？」

上田さんは通い始めたかもしれないけど

私はもっと歳をとっても行きたくないわ」って。

美容師でテキパキ働いていたから、

そんな所行きたくないって

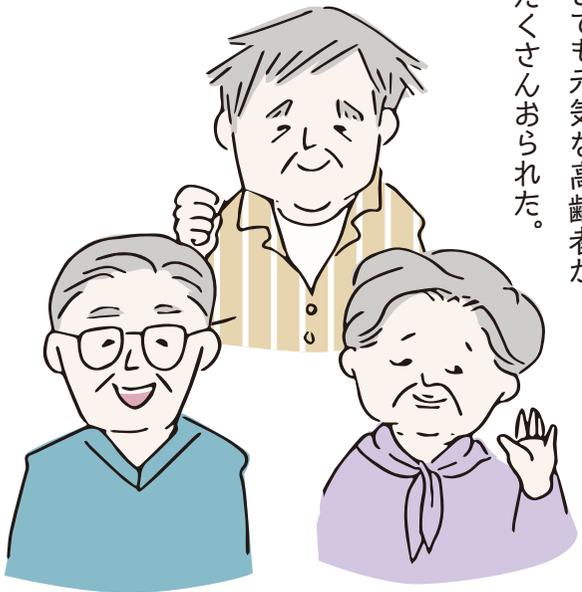
嫌がるかもしれない…

# ある日、地域の相談窓口に連絡してみた

ある日、  
「ちょっとお話しできませんか？」  
娘と同年齢ぐらいの女性が訪ねて来た。  
地域のお世話をしている『地域包括支援センター』  
の原田です』と名乗った

私と娘、その原田さんの三人で毎日のちょっとした事や体の調子など色々と話した。  
とは言え、初対面の人に色々聞かれるのはあまり良い気はしなかった。  
ただ、若い頃の仕事ぶりや生活にとても共感してくれたのは嬉しかった。  
今も昔も、働く主婦にとって子育てや家事は変わらない悩みがあるようだ。

それからしばらくして、  
「ちょっと出かけませんか？」  
以前訪ねて来た、原田さんに誘われてやって来たのは地域にある『デイサービス』でした。思ったよりとても元気な高齢者がたくさんおられた。



デーサービスを  
利用されて  
リハビリされては  
いかがでしょうか



## 私に合うかしら...

自分はこの中に入りたくないな...  
今さら、友だちなんて作るのも面倒だな、  
来てしまった事を後悔した  
血圧や心拍数、体温を測った。  
この後、おやつ時間があつたり、折り紙したり  
保育園みたいな時間が待っているんだろな。  
原田さんの立場もあるし  
言われた通りに座っていれば  
帰れるかな...  
そう思っているよ



# あれ、思っていたデイサービスと違う

「こんにちは宮内さん。  
飲み物は、いつでも好きなものを選んで  
自分でいれてくださいね  
きょうは昼食もぜひ一緒にどうぞ！  
できるようでしたら、食事の後片付けの  
お手伝いをお願いできますか？」  
想像していなかった。  
自分でお茶やコーヒーを入れたり、  
食事の後片付けも頼まれるなんて！



タオルを畳んだり、使ったトレイを片付ける  
手伝いをした。ひと通り片付けを終えると  
「ありがとうございます！助かりました」



スタッフが近寄って来て  
「まっ片付ける場所も覚えてもらえたんですね！  
あれ？「ありがとうございます」って言われた…  
体を動かしたせいか  
その日の晩ご飯は、久しぶりに美味しかった  
朝まで、ゆっくり眠れた気がする。

何回目かの通所の日  
「あら〜！すんちゃん!!」  
大きな声で呼びかけられた。  
しかも、久しぶりの呼ばれ方に驚いていると

グングン近寄って来た人が居る。  
「ここで会えるなんてね〜」  
若い頃に同じ美容院で働いていた  
上田春子さんだった。  
一緒に温泉旅行も行ったし、  
今で言う「女子会」みたいに、時々集まっては  
お喋りに花を咲かせた。

そう！思い出した、  
上田春子さん！  
「はるちゃん！」



# デイサービスに通い初めて 何かが変わった

以前に上田さんがデイサービスに通って居ると聞いたとき、「かわいいそうに」と思ってしまった事。

人生を何十年も過ぎたイイ大人が、老人向けの

「保育園」に通って無駄な時間を過ごすのか…。

娘や息子は何を考えているんだろう。

あの時は、健康で自由な自分の環境を  
当たり前だと思っていた。

いつまでも衰えることなど無いと、勘違いしていた。

「春子さん！…はるちゃん！

すごく元気そうー！」

あれから、週に2回『デイサービス』に通っている  
いや、「通う」ではなく『出かける』が正しい。

春子さんにも再会できたし、あの頃のように  
身だしなみに気を使うようになった。

季節にあった服、髪も手入れをして、  
外出する楽しさを思い出した。そのせいか

「お母さん最近若々しいね！」と娘に言われた。

春、桜の頃に通い始めた『デイサービス』も  
早いもので、もう夏を迎える。

初めての夏、この『デイサービス』では  
例年夏の催しが大々的にあるらしい。

七夕祭りとして、スタッフの皆さんも

浴衣を着て利用者もその家族も、

施設内の屋台を巡ったりと、

賑やかになるらしい。



# 輝いていたあの日を思い出したら

そんなある日、

「宮内さん、夏のお祭りでは浴衣の着付けを手伝ってもらえないでしょうか?」

「突然で、本当に恐縮ですけど、」

当日お願いしていた

美容師さんが都合悪くなって

「どうして私なんですか?」

「春子さんの推薦なんです・」

昔一緒に職場だったとかで

「いつも手早く、花嫁さんの着付けも

評判だったとか!」

「えっ!? まあ。分かりました」



当日までの2週間。

帯を持つ手順、必要な紐の数。スタッフの方が浴衣でも動きやすいようにするには……。

昔の記憶を辿りながら、

今の私にできる事を考えた。

当日、浴衣の着付けはあつという間に過ぎた。

夢中で、はるちゃんとするんちゃんの「コンビ」で

よく頑張ったと思う。

着付けを終えて

嬉しそうに鏡を覗くスタッフさんの様子

遠い昔に返ったようだ。

なんとなく、勢いで引き受けてしまったけれど

こんな手、不器用になった手、

弱い力で着付けできるかな

不安でいっぱいになってしまった。

はるちゃんが慌てて

「すんちゃんゴメンネ!

着付けの推薦してしまって

手首、痛めていたんだったよね。

でも、すんちゃんの着付けは本当に綺麗で早

くて私も憧れていたからね。」



「よかったね! すんちゃん」

「がんばったね! はるちゃん」

二人で、ねぎらいあっている

スタッフさんが走って来た。

「ありがとうございます! 本当に助かりました」

「さすがですね!こんなに手早く着付けして

もらえて

それに、動きやすくて次は秋の催し会でも是非お願いします」

はるちゃんコンビ!!」

「はるちゃんも手伝ってくれるん?

一緒にやってみよか。昔みたいに、すんちゃん・

# 笑顔が増えたお母さん、やっぱり素敵

お母さんが夏のお祭り会で、着付けの係をするって聞いた時は正直無茶だと思った。

自分の髪さえ洗うのに苦労したり、

トイレのドアノブさえうまく回せないはずだから。

『デイサービス』にお断りの電話をしようと思ったでも母は『やるー』と決めていた。

昔の同僚、上田さんと協力しあって頑張ると意気込んでいた。踏ん張る力と、手首の力リハビリにも一生懸命取り組んでいた。

桜が咲き始める頃によく『デイサービス』へ行くことを承知した、あの母が、夏を迎えた今は役割を全うしようと踏ん張っている。仕事をし、子供の世話をし、家事もこなし

また次の日は同じように職場へ出かける

『たくましいなあ』子供の頃見ていた

母の背中が記憶の中から蘇って来た。

『まだまだこれから』だね!!

夏のお祭りを過ぎてから体の中に元気が湧いてきた何より大きな声で笑う事が増えた。

生きている事がつまらなくて

自分が居ても仕方がないと思っていたあの日...

今はあの頃が自分の事とは思えないくらい毎日が楽しい。

秋のお祭りに向けて上田さんと

「すんちゃん・はるちゃんコンビ」で予定を組んでいる。

かつて着物を「しよっちゅう着ていた私たち世代」の有志が集まって

デイサービス内で『着物愛好会』を作ってしまった

もう、今から秋の当日が待ち遠しい。



# その後のすんちゃん

そして気づいた事が有る

「ありがとう。すみません。」

何かをしてもらってばかりだったわたしが

「ありがとう。」をもらう側になった

もちろんしてもらった事が

相変わらず多いけど、

何かをしてあげられる、

わたしの役割を見つけた

「まだまだこれから」

きっと今のわたしたちは輝いていると思う。

