取材に苦労したという5冊を前に「次の作品は老人ホームを舞台にした一人称の小説。200枚は書きたい」と意欲を燃やす（メディカルホーム くらら豊中で撮影）

介護特集

29 親の老後を考える

「親の老後を考える」というテーマで取材をしていると、「老後のことは自分で考えるしかないのでは？」というご意見をいただくことがある。確かに、老いに向き合い、死を想い、決めるのは本人だ。子は、後ろからそっと支えるだけ…。というわけで今回は、親の心模様に迫ってみたい――。西岡まさ子さん88歳。50代から5冊の本を出版し、71歳で脳梗塞に。後遺症で左半身が不自由になったが、老人ホームの応援歌を作詞するなど、絶好調。そのココロは？

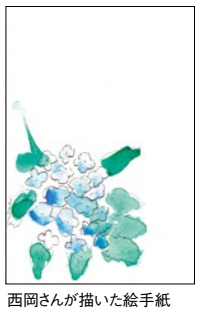
取材・文／渡部せつ子

■取材協力

Interview

作家
西岡まさ子 さん

1928年、東京生まれ。1960年から大阪・北摂在住。1981年、婦人公論女流新人賞佳作入選。著書に『大阪の女たち』『緒方洪庵の妻』『緒方洪庵の息子たち』など豊富な資料と綿密な取材に基づいた5冊がある。



西岡さんが描いた絵手紙

「♪お誕生日が来ても、ビビらない…」

物書きが見つめる老いの日々とは

西岡さんと最初に会ったのは22年前。北摂で、東京生まれの女性が、50代から『大阪の女たち』『緒方洪庵の妻』など、大阪にこだわった作品を次々に発表して話題になっていた。そこで本紙インタビューコーナーでお話を伺うことに。東京では大庭みな子さん（作家・故人）らと同人雑誌の活動をしていたこと、子育てが一段落して古文書教室に通い、時代物の創作につながったこと、本好きで「紙魚（シミ＝本を食べる虫）になりたい」というお話には驚くやら、おかしいやら…。ところが99年、脳梗塞で倒れ左半身不随に。症状が落ち着いてから時折お手紙をいただくようになった。次のような詩を添えて。

飲む、食べる、投げる…
すべてのことはお前が頼り
切なくも悲しい
黒い根っこのような右手よ
ありがとう

病を嘆くことなく、明るく前向きな文面。その精神力はどこから来るのか、2度目の取材を試みた。

めそめそするのは嫌 ホームで仲間も増えた

「そりゃ、自分はいつ死ぬのかなと落ち込む日もありますよ。歩けないのが悔しい日もあります。でも、めそめそしたって仕方ないじゃない。左手が動かなくても右手が動く、私は何て運がいいんだろうって考えるの」。

書斎のような雰囲気が漂う老人ホームの一室で、西岡さんは笑って言う。最初の取材では気づかなかったが、チャキチャキの東京言葉である。右手だけで器用に取り出してくれたのは、一昨年、西岡さんが作詞したホームの応援歌「くららとよなかの歌」の歌詞だ。

♪めそめそするのは
大嫌い…年寄りだって
夢を見る　お誕生日が
来ても　ビビらない
一つ年とりゃ　また一つ
知恵の一つもふえるかも…

「知人の作曲家・瀬川雄介さんに作曲をお願いして、完成させました。ホームのイベントのとき、入居者皆で歌うの。盛り上がりますよ（笑）」。

老い上手の包容力と圧倒的エネルギー

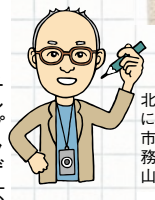
いまの暮らしについては「家事も雑用もできませんから、本を読んだり、詩を書いたり、1年前からはホームで月1回、読書会をやっているの。古典や大江健三郎も読みました。次は島崎藤村。毎回10人くらいの仲間（入居者）が参加しますが、資料のコピーなどスタッフが全部やってくれるので本当に助かるわ」。01年に自らの意志で入居したこのホームでの暮らしを西岡さんは「幸せ」と感謝する。「週1回お嫁さんが来てくれますし、孫たちの成長もうれしい。そうそう、いま老人ホームを舞台にした小説も書いているんですよ」。

言葉の端々に夢や若い世代への励ましが散りばめられ、筆者もお腹の底から元気がわいて来た。高齢の親は、子が一方的に保護すべき対象と思っていたが、とんでもない勘違い!? 上手に老いた人は〝太陽〟のように私たちにエネルギーを注いでくれる。

千里人 ヤマちゃんの

北摂パブリック紀行 Vol.9

市民や企業がつくった〝みんなが集まって楽しめる場〟を訪ねる北摂パブリック紀行。第9回は、シニアたちがエネルギーを発散させて多彩な活動を展開する「どこボラ」です。



取材・文／山本 茂

北摂のまちづくりに長く従事。千里市民フォーラム事務局長。趣味は山登りと料理。

ノーカット版はwebでチェック!→

元気いっぱいのシニアグループ〝どこボラ〟

天竺川鯉のぼり風舞フェア（天竺川のぞみ会との共催）

4月下旬、豊中市旭丘団地の横を流れる天竺川の上を数十匹の鯉のぼりが泳ぎ、招待された保育園・幼稚園の子どもたちが歓声を上げていました。ひ孫のような子どもたちを〝バイタッチ〟で迎えるのは、泉丘小学校区の高齢者グループ「どこボラ（どこでもボランティア）」。5月中旬に開催された「歩こう会」には30余名が参加し、奈良東大寺周辺を元気に歩いて帰りました。1週間後に開かれた「ミュージックカフェ」〝ときめき夢サウンド・ハワイアンの集い〟には約130名が集まり、なつかしいメロディーに酔いました。どこボラは、このほかにも、こだわる男たちの料理「キッチンプラザ」、みんなで勉強「お楽しみ講座」、「どこボラはっぴいニュース」の発行などを行っています。1小学校区の高齢者グループが自立してこれだけ多彩な活動を展開している例は稀です。

歩こう会（奈良東大寺周辺）

どこボラは、代表の吉澤さんと仲間が〝新しいタイプの福祉活動〟をやろうと2003年に発足。その理念は、「福祉＝みんなが幸せになるための活動」、「老若、男女、障がいの有無、強い・弱い、上下、世話する・されるの区別なく、どこでも・だれでも・いつでも参加し、楽しみつつ自己実現しましょう」というもの。このオープンな雰囲気と活動が関心を呼び、近年は校区外からの参加者も増えているとのこと。そして「映画を見て語る会」「ギロン会」なども新しく企画されているようです。

高齢者一人一人が持てるエネルギーを全開して多彩な活動を展開するどこボラは、これからの超高齢社会に求められる〝新しいゲンキ印の福祉〟かもしれません。

どこボラはっぴいニュース

CROSS WORD

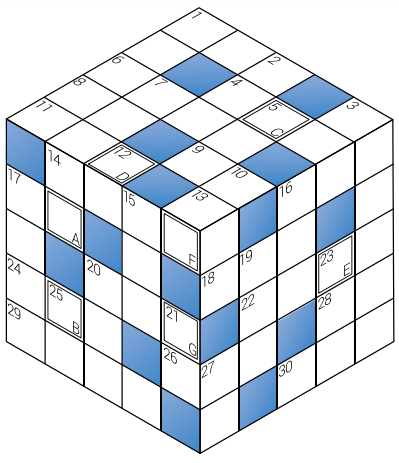
応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月25日〆切）

応募先／FAX　06-6368-3505
〒566-0001　摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●6月号の答え　12個

立体クロス

変形の立体クロスです。二重枠のA～Gを並べてできる言葉を答えてください。
（作・あさみ順子）



タテのキー

1 海水浴場営業スタート
2 日本三大祭の1つ、7月の京都は○○○祭
3 サクラは馬の肉、モミジは
5 プレアデス星団の和名、谷村新司のヒット曲も
7 大滝に名を残すイギリスの女王
10 星、人気者
12 漢字の読み方は音とこれ
15 アメリカの北隣の国
16 ビートルズで存命なのはリンゴと…
17 ギコギコと木を切る道具
19 旧約聖書に出てくる○○○の塔
20 マッサージ、日本語で
21 娘の配偶者
23 ○○○モーターカー
25 釣りや裁縫、たこ揚げで使う
27 洋食はナイフとフォークで、和食はこれで

ヨコのキー

1 土用の丑（うし）の日に食べたい魚
3 1964年に開業した「夢の超特急」
4 アカデミー賞の別名
6 朝鮮料理のまぜご飯
8 ○○は苦の種
9 全員外出中の状態
11 すでに自分の物になっていること。○○○権
13 傷病人を運搬する用具
14 ゲティスバーグ演説で知られるアメリカ大統領
16 将棋の歩、チェスだと
17 神のお告げで箱舟を建造したのは
18 おおい。ブック○○○
20 旧約聖書に登場する最初の人間
22 ドイツの首都
24 選挙に落ちればただの人
26 インディアンサマー、日本語では○○○日和
28 本物に似ているが本物じゃない。○○札
29 酸性かアルカリ性かを○○○○試験紙で調べる
30 色の三原色はマゼンタ、イエローと

解答

A	B	C	D	E	F	G

夏のビッグセール　7月7日（木）～9日（土）
洋食のいろは（コロッケ・トンカツ）
木屋青果店（新鮮野菜）
八百伊食品（塩干・乾物）
ひらい果実店（くだもの）
つづみ屋（肉）
高槻地どり
榎本鮮魚店
北岡園（お茶の）
ライブキッチン（総菜・弁当）
おたふく（たこ焼き・豆腐焼・お好み焼き）
ジュエリーアンリ（宝石）
鍛冶青果店（新鮮野菜）
いきいきハウス（衣料専科）
ICHIBA（タカツキ）高槻市高槻町18-1
安さ・新鮮・便利 センター街中央
☎072-685-1755
営／あさ10時～よる7時まで 毎水曜は定休

アコースティックプラザ井上楽器 25周年スペシャルイベント
ギター☆ウクレレまつり2016夏
7月10日（日曜日）13時～17時　高槻南スクエア
ギター・ウクレレメーカーによる展示即売会 開催!!
☆当日限りの大特価！
☆アウトレット商品も販売！
☆先着 20 名様粗品プレゼント
☆ミニ LIVE 開催 !!
入場無料
問：アコースティックプラザ 井上楽器（JR高槻駅みなみ西口）
TEL. 072-684-1539
高槻南スクエア：高槻市城北町2-4-1（阪急高槻市南側すぐ）

編集後記

カレーEXPOの第二弾を9月に開催します!カレー店舗数30店から40店とパワーアップし、さらに今回初となるスイーツの祭典「スイーツEXPO」を併催します!どちらも関西の有名人気店が大集結する夢のコラボイベントです。詳細は随時ホームページでアップします!（P.19参照 コサオ）

いよいよ夏本番。暑くて寝苦しい熱帯夜も始まりますね。眠れない日が続くと心も体も疲れがとれないので快眠対策を急がねばと思っています。今月号で特集している「快眠のコツ」（P.10参照）では、寝具はもちろん、寝る前の飲み物・食べ物やストレッチなどの快眠ポイントがあるようなので、みなさんも参考にしてみて下さい。（鉄）

夏休みといえばやっぱりプール。P.2～3の「夏のおでかけSPOT」では、大阪城に期間限定でOPENする「大阪城ウォーターパーク」をご紹介。ジャンピングスライダーは迫力満点で楽しそうですよ!他にも、梅雨でも安心な室内で楽しめるスポットも掲載しています。ぜひご参考に!（soleil）

夏といえば祭りと花火の季節。7月13日（水）・14日（木）には茨木神社の夏祭り、8月6日（土）・7日（日）には第47回高槻まつり（市民まつり）、8月8日（月）には第61回摂天宗夏祭奉納花火大会が開催されます。太鼓の音が聞こえると、「あぁ、今年も夏が来たなぁ」と思います。（何十回目の夏？ まっつー）