



信愛之友

Shin-ai no Tomo

社会福祉法人
信愛報恩会

特集

しんあいバザー
ふれあいしりあいわかちあい

信愛ボランティアの今昔

信愛報恩会 理事長

桑名 斉



「ボランティア」という言葉は、今ではだれもが知っていると思いますが、信愛病院でボランティアを初めて受け入れたのは1976（昭和51）年3月でした。当時の副院長たちが視察旅行で米国を訪れた際に、盛んにおこなわれていたボランティア活動に関心を持ち、取り組んだものです。最初は、練馬区内の主婦が数人で洗濯物たたみや入院患者さんのお世話などをしてきましたが、その後、ボランティアの知名度・理解度もあがったこともあって、1996（平成8）年から広く一般からもボランティアの募集を始めました。そして、2000（平成12）年の病院の一部増改築を機に、土曜コンサート、動物の病棟訪問、アロママッサージなど、専門家によるボランティア活動を募集したところ、予想していた以上に希望者が増え、ボランティア受け入れ係やボランティア保険加入なども必要になるなど、嬉しい悲鳴をあげたことが懐かしく思い出されます。受け入れの基本としては無償、すなわち交通費や飲食代すべて自己負担であるにもかかわらず、一般ボランティアが44年間、専門家ボランティアが20年間の長期間にわたって活動を続けてきていることは驚異的なことです。病院だけではなく、信愛苑、荒川区の信愛のぞみの郷、信愛の園や清戸の里においても、それぞれ長きにわたってボランティア活動をしていただいているので、こうした期間のボランティア数はおそらく数万人に達するであろうと思われます。

さて、ボランティアとはラテン語のボランタス＝自由意思が語源であり、自発的、自主的に無償の奉仕活動をする人々をさします。見返りがないことから犠牲的な面もあるわけですが、ボランティア活動の見返りはなにかというと、自主的におこなって他人の役にたったり、喜んでもらえる

ことで満足感が得られることと、体験から自分も学べるものがあるということです。ですから、体験したことを自慢したり、利用したり、対価を求めるものではありません。たとえば、信愛の理念を具現する一例として、地域の人たちへの感謝をあらわすために行っている毎年のバザーはボランティア活動であって、勤務ではありませんから対価を求めるような性質のものではないのです。信愛で活動してくださるボランティアが無償で、職員が勤務と同じ有償では本末転倒でしょう。

しかし、近年の災害ボランティア活動や、介護上の生活支援サービスのように、地域によって手が足りなくなることや、定年後の労働力が期待できることなどから、有償ボランティアを推進する人たちもおります。人材不足の時代では致し方がないかもしれませんが、それならばボランティアではなく、あくまでも臨時労働者ではないでしょうか。

本来のボランティア精神がないがしろにされるようではいけませんね。



第39回しんあいバザーとこれから



■第39回しんあいバザー

晴天に恵まれた2019年9月1日、多くの皆様にご来場を頂き「第39回しんあいバザー」を無事に開催することができました。残暑が厳しい中にも関わらず、足を運んでくださった皆様、また私たちに貴重な寄付物品を提供してくださった多くの皆様にこの場を借りて感謝を申し上げます。ありがとうございました。

第39回となる今年は、“ふれあいしりあいわかちあい”をテーマにピーコックブルーのバンドナを身につけたボランティアスタッフが、多くのご来場者をお迎えしました。当日は、黒焼きそばや定番のモツ煮をはじめとした模擬店、寝具・タオル・衣料品や雑貨などの物品販売を行いました。ご来場頂いた方から「毎年これを楽しみにしている」とお言葉を頂戴し、私たち信愛と地域の皆様との“つながり”を再確認することができたイベントとなりました。

私たちのしんあいバザーは、前々回の第37回より、地域の福祉団体の皆様にもご協力を頂き、バザーを開催しています。今回は、この取り組みをさらに発展させ、模擬店・販売に11団体、物品協力に3団体、イベント出演に3団体の合計17団体の皆様と共にバザーを開催いたしました（団体名は4ページの表をご覧ください）。私たちだけでは、取り扱うことができない焼きトウモロコシ、焼き鳥、パンや焼き菓子、手作り作品など多種多様な品物を販売して頂きました。またイベントコーナーでは、おなじみの舞流太鼓による太鼓演奏やダンスパフォーマンスなどご披露頂きました。ご協力頂いた団体の皆様にも感謝を申し上げます。ありがとうございました。

当日は、法人関係のスタッフ210名と福祉団体の皆様144名（模擬店・販売74名、イベント出演70名）、総勢350名を越えるボランティアが力を合わせ、バザーを開催いたしました。



■「バザーの始まり」と「変革の始まり」

しんあいバザーは、今を遡ること38年前、1981（昭和56）年にその第1回を開催いたしました。当時の信愛病院事務長・信愛デイケアセンター所長が抱いた「地域に支えられ、地域を支えていく。そうした催しとして取り組んでいきたい」との思いを形にしたものでした。それから回を重ね、おかげさまで第39回を迎えることができました。第1回から40年近くが過ぎ、私たちを取り巻く環境は大きく変わりました。スマートフォンがあれば、家にある不用品を見ず知らずの人に気軽に売ることができます。100円ショップに行けば、新しいものでも安く手に入れることができます。わざわざ荷造りをして届けたり、並んで購入したりする必要はありません。また社会だけではなく、私たちが変化しています。職員の人手不足や多様な働き方が広まる中で、寄付物品の回収作業や値付け作業が思うように進まなくなってきました。今までと



【左上】バザー閉会式後、スタッフで記念撮影。地域のどんぐりグループさん、丸山さん、Teamたけちゃんさん、ボーイスカウト清瀬2団さん、社事大ボランティアグループCocoaさん他と一緒に。

【右側】お揃いのバンダナを身につけたスタッフの様子と舞流太鼓さんによる太鼓演舞の一コマ。

撮影協力：株式会社オウル 岩田 安史

同じやり方では、バザー開催も難しくなりつつあるのが現状です。

一方で、社会福祉法人と地域との関係をみるとどうでしょう。社会福祉法人は元々の機能として、地域ニーズへの対応や制度の狭間に対する取り組みが求められていました。これが2年前の社会福祉法改正により、「地域における公益的な取り組みを実施する責務」が法律にはっきりとうたわれました。つまり社会福祉法人には、今まで以上に地域に打ってでることが求められるようになったのです。そこで「私たちにできることは何か」を考えた時、私たちにはバザーがありました。そこから議論を重ね、地域とのつながりを身近に感じることができるバザーを「私たちのバザー」から「地域とのバザー」にシフトすることを決めました。1つの発想の転換かも知れませんが、40年前に私たちが抱いた思い「地域に支えられ、地域を支えていく」ことが、しんあいバザーの原点であり、社会福祉法人としての原点でもあることに改めて気がついたのです。第1回文化祭バザーの実施要綱には「チャリティーバザーを行い、信愛の園・信愛デイケアセンターの運営資金（建設借入金の返済および設備資金）の一部とする」との記載があるように、バザーには運営資金を補う側面がありました。時を経る中で、このような「資金的な側面」から「地域とのつながり」をより重視したバザーへと変革が始まっています。

■これからのバザー

しんあいバザーは、社会的背景の変革とともに今まさにその形を変えつつあります。それでも「地域に支えられ、地域を支えていく」という思いは、バザーの原点・初心であり不変であり続けるでしょう。

2020年のオリンピックイヤーに開催する次のバザーは、第40回という記念の回を迎えます。今年のバザーを振り返り、「地域とともに」の流れをさらに発展させ、皆様に喜んでいただけるバザーを開催いたします。どうぞご期待ください。

さあ、スタッフの皆さん、第40回しんあいバザーに続けよ！



第1回文化祭バザーのパンフレット表紙

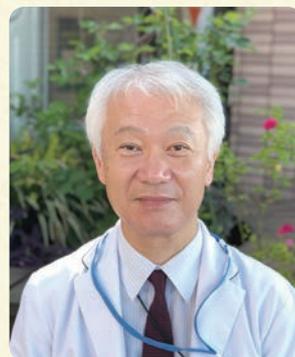
第39回しんあいバザーにご協力を頂いた皆様（順不同・敬称略）

模擬店・販売	<ul style="list-style-type: none"> ①ジャパンビバレッジイースト：ソフトドリンク ②椎の木会どんぐりグループ：焼きトウモロコシ他 ③東京都手をつなぐ育成会 清瀬育成園ひだまりの里きよせ：パン・レタス他 ④ツインズ（東京アフターケア協会他）：フリーマーケット ⑤東北応援ショップ（丸山安三）：東北の手作り雑貨 ⑥マザアス（就労支援B型事業所マザアス）：ジャム・野菜他 ⑦清瀬リボンの会：バンドメイド作品 ⑧ボーイスカウト清瀬第2団：揚げパン・フルーツポンチ他 ⑨清瀬わかば会 Team たけちゃん：唐揚げ・焼き鳥他 ⑩日本社会事業大学ボランティアサークルCocoa：コーヒー・お菓子 ⑪バルーンアートサトル：バルーンアート
物品協力	<ul style="list-style-type: none"> ①荒田葬儀社：テント借用 ②清瀬市社会福祉協議会：テント・テーブル借用 ③東京アフターケア協会 喜望園：テーブル借用
イベント出演	<ul style="list-style-type: none"> ①舞流太鼓：和太鼓演奏 ②BEAT NUTS：ダンスパフォーマンス ③よさこいソーラン清瀬：よさこい

こころの窓から

笠井 仁

信愛病院 カウンセラー



vol.3

「苦しみを和らげる」

病気を抱えていると、さまざまな苦しみを体験することになります。とくにがんのような病気に向き合うことになると、苦しみを和らげることを目的とした緩和ケアが治療のはじめから重視されています。

病気にともなう痛みには、からだの苦痛ばかりでなく、こころの痛み、社会的な痛み、スピリチュアルな痛みという側面があると言われる。これらの痛みを全体として、世界保健機関（WHO）ではトータル・ペイン、全人的苦痛と呼んで、対応が求められています。

からだの苦痛とは、言うまでもなく、痛みや息苦しさ、だるさなどです。これらは病気そのものによって生じるものもあれば、手術や放射線、服薬などの治療にもなって生じるものもあります。

こころの痛みは、不安や恐怖、いらだち、怒り、抑うつ感、孤独感などといったものです。これから自分がどのようになっていくのか心配になったり、自分ではどうにもできないもどかしさなど、さまざまな思いがこころの中を占めていきます。

社会的な痛みは、人間関係や、仕事、経済面、家庭内の問題などです。治療のために仕事をすることができなくなって収入が途絶えてしまったり、人との交わりを続けることができなくなってしまうこともあります。誰が看病をするかということも簡単に決まるとは限りません。

スピリチュアルな痛みというのは、人生や苦しみの意味、価値観や死生観に関する悩みなど、自分自身のありようにつまざる痛みです。自分という存在が消えてなくなってしまう死を怖れたり、自分がしてきたことに対する罪の意識に苛ま

れることもあります。

このようなさまざまな痛みを和らげて、自分らしい時間を過ごすことができるように、病院の中では多くの人たちがケアに関わっています。からだの苦痛であれば、医師が薬の種類や量を細やかに調整していますし、看護師が日常のケアとともにアロママッサージを行うこともあります。その折々のことばかけは、こころの癒しにもつながっています。

カウンセラーは話に耳を傾けながら、こころの痛みや人生についての思いを和らげるお手伝いをしていますし、リラックスの手ほどきを行うことでからだの苦痛が和らぐこともあります。病院付きの牧師であるチャプレンも信仰の力を背景にしながら、こまめに病室を訪れて話を伺っています。音楽療法士と音楽をともにする時間も、こころ癒されるひとときです。入院費用などの経済的な問題や、退院先、退院後の生活については、憂いなく病気に向き合うことができるようにソーシャルワーカーが力になってくれています。

病院での生活は単調になりがちです。そのため、歌や楽器演奏、ときには落語の披露が定期的に行われています。その際には、ティーサービスも欠かせません。動物たちが病棟を訪れるアニマルセラピー、ネイルアートなどもこころを元気づけてくれます。このような活動を支えているのはボランティアの皆さんです。



100年時代を生きる

「痛みを緩和する」意味

いまや「二人に一人が、がんになる」と言われる時代です。

私自身、昨年夏、厄介な臓器での発見を告げられ、初秋に7時間にも及ぶ手術に臨みました。広範囲に開腹することと、さぞや我慢できないほどの痛みが術後に襲ってくるものと想像していました。事実は違いました。全身麻酔による術中はもちろん意識の外でしたが、ICUで覚醒したあともさほどひどい痛みを感じずに済みました。外科病棟に戻ってからも、少し痛みを訴えとすぐに痛み止めを処方してもらい、楽になることが度々ありました。全体として入院中は、極端な痛みに悩まされることなく、睡眠、食事それに院内歩行やリハビリなど普段通りに生活できた気がします。私の父や弟の入院手術を見聞きした昔の事例とは隔世の感があります。かなり早い時期から対応する近年の「緩和ケア」アプローチが功を奏したと身をもって感じました。

痛みは不安を増幅させ、不安がさらに痛みをいや増す、というマイナスの連鎖は、睡眠・食事・運動などに

大きな影響を及ぼし、患者のQOL(生活の質)を劣化させてしまいます。私はまずもって肉体的な痛みを取り去ることで、患者の気持ちを落ち着かせ、院内という限定されたものではありませんが、「普段通り」の生活を送ってもらうことには、とても意味があると思います。これから在宅・通院治療を続けていく私ですが、時に耐えがたい痛みを覚えることもあるでしょう。それでも医師・看護師から素早い対応をしてもらえる、と思えば安心できます。「がんとつき合っていく人生」というのは、現代人にとって珍しいことではないだけに、せめて痛みに惑わされず普段通りの生活を送ることができるならば、前向きに生きていこうと希望が持てます。



鏡 勉 (信愛報恩会 常務理事/認知症予防専門士)



食事と栄養の情報コーナー

トマトとブロッコリーの生姜味噌汁

昔から「味噌汁は医者いらず」、「味噌汁は朝の毒消し」と言われるほど日本が誇る長寿食です。

味噌の主原料は大豆。大豆は“畑の肉”と呼ばれ良質の植物性たんぱく質が豊富に含まれています。

発酵食品でもあるため乳酸菌が多く、腸内環境を整えて便秘を改善する効果もあります。

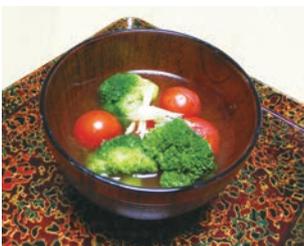
味噌汁の良さはまだまだあります。まずいろいろな具材が加えられること。煮ることで食材から栄養が溶け出しても、汁ごと食べるので栄養を逃しません。また、野菜は煮るとかさが減るので、無理なく多くの量が食べられるのもいいところです。

1日の野菜摂取量の目安が350gですので今回ご紹介するトマトとブロッコリーの生姜味噌汁1杯で約80g食べることが出来ます。

寒いこの季節、体の免疫力が低下したところに菌やウイルスが入ると風邪をひきやすくなり、体温が低いと免疫力がうまく働きません。

生姜のジンゲロールは体を温める作用があり、トマトやブロッコリーは抗酸化ビタミンA、C、Eを多く含む免疫を強化する働きがあります。免疫力アップ・温め効果をこの1杯で！

入江 香緒利 (信愛の園 管理栄養士)



● 44kcal
たんぱく質 3.6g
塩分 1.0g
ビタミンC 61mg

《材料 1人分》

ミニトマト…………… 4個
(トマトなら40g)
ブロッコリー…………… 40g
生姜…………… 5g
だし汁…………… 200cc
味噌…………… 9g

《作り方》

- ①ミニトマトはヘタを除く。ブロッコリーは小房に分け、生姜はせん切りにする。(おろして使用しても良いです)
- ②鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮たら①を加えて弱火でブロッコリーに火が通るまで煮る。
- ③味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

人事異動報告

10月1日付 信愛の園 副施設長

増岡 洋祐

10月1日付 信愛のぞみの郷 副施設長

宮田 晋浩

イベント報告

一般社団法人 むさしウェルビーイング協会 主催

『RUN伴+ (らんともぶらす) 北多摩2019』に参加しました！ 9月21日土開催

「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」を目指して、認知症の人や家族、支援者、一般の人がみんなでタスキをつないで日本を縦断するイベントです。



スタート前の集合写真



しんあい清戸の里 到着



櫻井彰 (清戸の里)、佐々木秀夫 (信愛の園) の2名が参加しました。

早朝にも関わらず、沢山の入居者の皆様、ボランティアの方々に応援を頂きまして、ありがとうございました。

認知症の人も健常の人も住みやすい街づくりを目指して、清瀬をオレンジ色に染めましょう！

スタート AM7:30

ゴール AM11:50

複十字病院

マザアス

ハッピー調剤

東久留米市役所 他、東久留米市内施設3箇所経由

信愛の園

しんあい清戸の里

小金井公園



スタートランナー 佐々木秀夫



ゴールに向かって清戸の里を出発！ 櫻井彰



来年一緒に走りませんか？

042-493-5623 しんあい清戸の里 櫻井

【ご厚情ご援助を心より感謝し御礼申し上げます。】 (順不同、敬称略)

●2019年8月 寄付金合計 170,000円

法人本部
匿名 10,000円

信愛病院
匿名 10,000円
森山 梅千代 50,000円
増澤 健一郎 30,000円
匿名2名 お菓子
匿名 車椅子

信愛のぞみの郷
匿名 40,000円

しんあい清戸の里
匿名 30,000円

●2019年9月 寄付金合計 282,000円

法人本部
佐賀 昭 100,000円

信愛病院
匿名 5,000円
匿名3名 お菓子

信愛の園
匿名 10,000円
上野 英樹 102,000円
匿名 50,000円
匿名 5,000円

信愛のぞみの郷
匿名 ビール券 10,800円

しんあい清戸の里
清瀬視覚障害者グループあかり 音声体重計

●2019年10月 寄付金合計 180,550円

法人本部
木村 光彦 50,000円
水上自動車興業 梅千し 10,550円

信愛病院
五十嵐 一郎 50,000円
匿名 20,000円
匿名 20,000円
匿名2名 お菓子・ティーセット

グループホームひまわり
匿名 30,000円

当法人の事業にご協力・ご支援を頂ける皆様からの寄付金を受け付けております。寄付金は医療・福祉事業および地域貢献事業に活用させていただきます。 ※当法人への寄付は「税額控除制度」の対象となります。

寄付申込方法：郵便振替・銀行振込・病院／各事業所窓口受付

郵便振替：番号00170-8-121682 口座名：社会福祉法人信愛報恩会

銀行振込：三菱UFJ銀行所沢支店 普通預金0428829 口座名：社会福祉法人信愛報恩会寄付口 理事長 桑名 斉

「神の愛」

「神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。独り子を信じる者が一人も滅びないで、永遠の命を得るためである。」

(ヨハネによる福音書 3:16)



クリスマス、それはイエス様のお誕生日であります。でもクリスマスの意味はクライストマスと言い、クライストはキリスト、キリストはメシア、メシアは救い主という意味です。そしてマスは礼拝を意味する言葉です。

つまりクリスマスは救い主の誕生を礼拝する日なのです。ですからただ騒ぐのがクリスマスではなく、救い主、すなわち私たちを罪(新約では的外れという意味)を赦し、もう一度、神様の方に向けて新しい歩みをしていく時でもあるのです。

神様は大切な独り子であられるイエス様を愛しておられますが、同時に私たちを大切に思い、滅びではなく、死をも乗り越える新しい命、別の言い方をすれば永遠の命へとイエス様を通して導かれるのです。

あなたは神に愛され、大切にされているのです。



集会のご案内

主日礼拝 日曜日

● 信愛病院内外来
9:20 ~ 10:00

● 信愛教会礼拝堂
10:30 ~ 11:45

チャプレンだより

先日、横断歩道を青信号で歩いて渡っていると、私の右後方から、車が減速せずに左折してきて絶叫！ 車が私に当たったと同時に急ブレーキで停車。突然の恐怖と驚きで膝がガクガク…。軽い打撲で済みましたが、場合によっては重傷を負ったり明日がなかったかと思うと、突然の事故で命を失われる方々とその家族の無念さ、悲しみを、体感させられたように思いました。同時に「メント・モリ(死を覚えよ)カルペ・ディウム(今を生きよ)」(古代ローマの諺)という言葉が突き付けられました。

私たち人間は、いつ死ぬかわからない存在です。しかし、たとえそれが人の目から見て理不尽に思えるような死であっても、そこに神が私たちの思いをはるかに越えて働きかけて下さっています。神の愛を受け、イエス・キリストを通して知らされた死をも越える希望と共に、自分の死を覚えつつ、今を生きる大切さの意味を、この出来事で更に考えさせられました。



チャプレン
今村 愛喜



「表紙」およびP.5の「信愛病院土曜コンサート」、P.8「信愛教会」の挿絵は、信愛の園ボランティアの田辺峰雄さんの作品です。

次回の特集は、『信愛病院 社会貢献事業』です。
ご意見・ご感想を募集しております。

✉ honbu@shin-ai.or.jp

発行：2020年1月15日
編集発行人：信愛の友 編集委員会
鑑 勉

連絡先：〒204-0024 東京都清瀬市梅園2-3-15
☎042-433-4300 📠042-433-4301