



イマジン
ロータリー

国際ロータリー第2610地区
南砺ロータリークラブ

クラブ会報 なんと



NO. 2578

URL <http://www.nanto-rc.jp>

E-mail office@nanto-rc.jp

例会日/火曜日 12:30点鐘 例会場/富山銀行福光支店4階 ◆事務局/富山県南砺市福光7336-4 ぶくみつ光房内 ☎ 0763-53-1333 ㊚ 53-1334

写真撮影

写真同好会

山田清志会員



ツール・ド・南砺2022

◆福野高校インターアクトクラブと米山奨学生の交流会スケジュール

(会場準備 当日12時までに完了)

- 12時：通常例会ロータリアンは食事後、早々に移動
- 13時：準備完了各人スタンバイ
- 13時10分：開会 司会者 片山委員長
- 開会の挨拶 南砺RC 古瀬会長
- 学校長挨拶
- 13時15分：米山奨学生プレゼン 中国・河南省出身 賈・子卿
- 13時40分：米山奨学生プレゼン ネパール出身 スッパ・ソニ
- 14時00分：車座またはスクール形式でのフリートーク(質疑応答)
；コーディネーター片山委員長
- 14時20分：講評 2610地区島田インターアクト委員長
- 閉会の挨拶 高野55周年実行委員長

第2639回例会 令和4年11月29日(火)曇 22℃

- ◆点 鐘 12:30 古瀬喜八郎会長
- ◆司 会 谷村修基SAA
- ◆ソング 「四つのテスト」
- ◆会長の時間 古瀬喜八郎会長

クラブHPへ



お疲れ様です。師走に入って、気温も1ヶ台になりそうです。お身体には充分気をつけてください。コロナの感染数も増えていますが、例会は換気、消毒、検温、マスク着用をお願いし、食事も黙食ということで、予定通り続けたいと考えています。12月7日(水)の55周年記念事業は、後ほど高野実行委員長から案内がありますが、日を間違えないでください。よろしくお願いいたします。

・目的の確認

渡り鳥は餌や繁殖などの事情に応じて定期的に長距離を移動します。

日本にはこの季節、北方より越冬のためにオオハクチョウやマガモなどが飛来します。また、春から夏に南方から飛来するツバメやカッコウなども渡り鳥です。

日本で過ごす季節は違いますが、その去来はほぼ規則的に行なわれます。未解明な部分も多い渡り鳥の生態ですが、この種の鳥に備わる地磁気を感じ取る能力を用いて行き先を違えずに長距離の往来ができるといわれています。

私たちが携わる仕事も「何のために」という目的を明確に、そこに向かって進むことなく進むことが求められます。ところが、この目的を見失うことから崩れていく事例は、個人や企業においてもよく見受けられます。

目的を見失わないためには、渡り鳥が常に地磁気を頼りに正確に長距離を飛ぶように、事業や仕事の目的を日々の業務の中で絶えず確認することです。

朝礼や会議の場で「創業の精神」や「経営理念」を確認しあうことは、目的の確認になります。惰性に陥ることなく意識を向上させて取り組みましょう。

今日の心がけ◆日々の確認を習慣化しましょう

◆幹事報告 石崎和三幹事

- ①例会変更案内
- ・小矢部RC…12/20(火)夜間例会。
- ・サインできます。12/27(火)例会取消。
- 2023年1/3(火)例会取消。1/10(火)場所変更。
- ※サインできます。



ロータリー
リーダーシップ
研究会
パートII受講証
を受けられた
尾山裕和会員

◆委員会報告

* 55周年記念事業委員会 高野 実実行委員長
福野高校インターアクトクラブと米山奨学生の交流会の実施要項案
タイトル「つなげよう未来へ」南砺ロータリークラブ創立55周年記念事業
福野高校インターアクトクラブと米山奨学生の交流会
日時：令和4年12月7日(水)13:10～ 場所：福野高校東雲会館

★ニコニコボックス 11/29 木勢博文委員

- 古瀬君 午後から天候は荒れ模様。榊さん卓話宜しくお願ひします。
- 榊 君 11月とは思えぬ温かい日です。本日卓話を担当します。よろしくお願ひします。
- 武田君 議員在職15年表彰。ロータリーメンバー皆様のお陰です。心より感謝申し上げます。約15年前に森悦夫先輩と比叡山延暦寺に出向き酒井大阿闍梨師のご享受を賜った記憶が蘇ります。申し訳ございませんが退室致します。
- 尾山君 榊さん卓話よろしくお願ひ致します。
- 石崎和君 今日木枯らしで、夕方より雨風が吹き荒れそうです。本格的な冬到来です。みなさまご自愛ください。榊さん卓話よろしくお願ひ致します。
- 川合君 今から、高山観光協会へあいさつ回り。早退します。
- 澤田君 11月23日に福光宝生会秋季謡曲大会を福光福祉会館で開催。小生、演目「富士太鼓」のシテを努めました。荒井 進さんにもお越し戴きありがとうございました。
- 荒井君 榊さん今日の卓話興味津々です。有難うございます。
- 松本君 季節の変わり目なのか生ぬるい風が吹きその後たぶん荒れそうです。
- 木勢君 ニコボックス委員長の代理です。多くの投函をお願いします。
- 安居君 先週の雹はビー玉大でしたね。初めて見ました。車にキズが付いていないかヒヤヒヤです。
- 本田君 榊さん今日はよろしくお願ひ致します。
- 木村君 今日は風があり雨になる予定ですが、今年の11月は天気が良い日が多かったかな？外での仕事はやり易かったと思います。
- 井沢君 クラブ在籍30年表彰ありがとうございました。
- 牧 君 榊さんの卓話「介護」ですか。多かれ少なかれ通って行く道ですね。有難うございます。

本日のプログラム 12月7日(水) 第2640回例会

例会12:00～12:30 後移動 福野高「東雲ホール」にて《55周年記念事業》米山奨学生とIA生との交流会 担当 片山浩一委員長

◆出席報告 松本敏博委員長

| 会員数 | 11月29日出席率 | 11月15日(修正) |
|-------------|-----------------|----------------------|
| 45 (免除2) | 69.76% (出30) | 74.42 (出32 内マーク1) |

メーキャップ：尾山裕和君

次回の予定 12月13日(火) 第2641回例会

《年次総会》後 卓話
担当 松本敏博会員

四つのテスト
言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか



こんにちは。本日の卓話を担当する榊です。宜しくお願いします。

8か月前（3月29日）に卓話を担当しまして、もう来たか・・・と言うのが実感であります。

その時は、母がコロナに感染し介護状態になったということをお話ししました。

今日はそのことを踏まえたお話をしたいと思います。題して「男はつらいよ」ならぬ「介護はつらいよ」であります。

母のことをお話する前に祖母のことからお話しします。

祖母は、平成27年8月15日に満103歳で亡くなりました。大往生と言って良いと思います。

実は、平成4年だったと記憶しておりますが脳梗塞で救急搬送され、その後回復して自宅で療養する介護生活が始まり、母が介護を担当しておりました。

介護状態とは言え、ベッドから車椅子への移乗も自分でこなし、ベッド脇のポータブルトイレでの用足しも食事も自分で出来ましたので、介護認定はせいぜい要介護2の状態でした。

その後、平成22年頃に富山の友愛病院に入院し、やすらぎ荘に入所出来たのは翌年だったと記憶しておりますが、母は約20年間祖母の介護をしていたことになります。

余談ではありますが、99歳のお祝いということで南砺市から賞状と記念品（木彫りの聖徳太子像）をいただきましたが、友愛病院に届けた時の祖母の言葉は「何やこんなもん。いらんから持って帰って」でした。今も鮮明にその言葉を覚えております。葬儀の時に棺の中に入れて良かったと後悔しておりますが。今は仏壇の奥に申し訳なさそうに鎮座しております。因みに、100歳のお祝いで富山県から頂いたのは、賞状と現金3万円でした。大変ありがたい頂き物でありました。

続いては父のことをお話します。

父は、平成28年まで至って元気しておりましたが、あることをきっかけに運転免許証を返納したあたりから少しずつ変化がありました。返納後は、所謂セニアカーに乗って柿畑に行き剪定や摘果作業をしておりましたし、町中まで買い物に行ったりもしておりましたが、それも2年も経たずに脳梗塞を発症しました。幸いにも症状が軽かったので、殆ど麻痺が残らずデイサービスに通って過ごしておりましたが、程なく腎盂腎炎を発症して再び入院したところには要介護状態となり、自宅で介護するのは困難として令和元年6月老人保健施設などに入所することになりました。なんとに入所すると同時に、特別養護老人ホームやすらぎ荘にも申請していたところ、令和2年3月に入所することが出来ました。

ところが、その頃からコロナの蔓延が始まり面会が制限されている関係で、2年8ヶ月の間で顔を合わせたのは数回であります。寂しい思いをさせているなあと心が痛みます。現在92歳、要介護5の状態で離床もままならず、食事の経口摂取も困難になりつつあるとのことで、少しずつ彼方へ近づいている様であります。祖母のことを考えると、4年程度のあつと言う間にここまで来たかと言うのが実感です。



ようやくですが母のことをお話します。

父が免許を返納して暫くして平成29年に脳梗塞を発症し、右手に多少麻痺が残ったことから母も返納しました。時々セニアカーに乗ることもありましたが、遅いと文句を言ってあまり乗りたがりませんでした。家の中でも外でも、手押し車に繋がりがながら家の周りの草むしりをしたり、家庭菜園をしておりました。週3回のデイサービスに通いながら、何とか自分のことは自分でしておりました。

しかし、コロナに罹って1週間ベッドで過ごしている間に完全に寝たきりとなりました。

1日の介護の様子を紹介します。①朝体温を測る。②お湯で湿らせたタオルで顔をふく。③オムツ交換(場合により着替え)。④お尻をタオルでふく。⑤車椅子に乗せる。⑥入れ歯を付ける。⑦食事を食べさせる。⑧ベッドに寝かせる…。日中は、テレビを観ているか寝ています。⑨昼ご飯を食べさせる。⑩オムツ交換(家内に頼む)。⑪夕飯を食べさせる。⑫入れ歯を外して洗浄。⑬ベッドに寝かせる。⑭オムツ交換。 と言った具合です。

現在、週2回デイサービスで入浴しており、月に一度1週間ほどのショートステイを利用しております。その他の介護サービスは、車椅子と介護用ベッド、テーブル、段差解消スロープをレンタルしております。

実は、昨日介護再認定を受けたのですが、多分要介護4程度になると思います。認定が決まれば介護施設の入所申請を出そうと思っておりますが、そう簡単には入所出来ないと思えますし金銭的なこともあり、出来る限り自宅で介護したいと考えております。これは、殆ど介護することなく施設に入所し。その後面会することも叶わない父への贖罪の気持ちもあります。卓話のタイトルを「介護はつらいよ」としましたが、実は、食事を食べさせたりオムツ交換がつらいと言う意味ではありません。子育ての時も普通にオムツ交換していましたが、お風呂にいれるのも私の担当でしたから。そういった世話は別に苦しめておりません。苦しめていないとは言いますが、やはりオムツ交換でウンコを処理するのは無いに越したことはありません。

ただ、この介護が何時まで続くのかと考えた時に、つらい気持ちになります。子育てであれば2～3年ほどでオムツ交換から解放されますし、成長が楽しみでもあります。しかし、介護には終わりが見えず、どんどん容態は悪くなる一方ですし、終わるときは施設に入所するか永遠の別れの時であります。100歳まであと11年余りです。母は、よくぞ20年も祖母の介護をしていたなあとつくづく感心します。

ここまでお話してきましたが、介護をしていて思うことを纏めてみます。

介護を楽しむ境地までには至っておりませんが、苦しいとか考えないようにしておりますし、完璧な介護は自分には無理だと考えるようにしております。また、自分一人で抱え込まない様にしております。家内にも迷惑かけておりますが、出来る限り介護するから少しは手伝ってよ、くらいの軽い感じで介護を分担しております。

もう1点は、母は事あるごとに「ありがとう」と、感謝の言葉を発してくれます。辛い気持ちを癒してくれる一言です。自分も介護されるときは、忘れないようにしなければと思います。

「ピンピンコロリ」が理想ですが、なるべく要介護とならないよう健康を維持していきたいものであります。

以上で卓話を終わります。ありがとうございました。

(今回の会報担当：森 雄一)