



# ねこだけ通信

南郷谷リハビリテーションクリニック便り

令和5年 5月発行 第4号

## 少ないもので豊かに暮らす

改めてご自身のお宅の中を見渡してみても下さい。物で溢れ返って、とても人様に見せられる状態ではないでしょうか？(失礼)テレビジョン・パソコンで購入した健康器具、むかし知り合いの方から頂いて捨てるに捨てられない奇妙な置物、世代交代して使わなくなったパソコン、読みもしない本棚の文学全集・雑誌などなど。放っておくと物は増える一方です。

『新米建築士の教科書』(飯塚豊著)という本で、先輩建築士は「クライアント(施主)宅初回訪問時は散らかり具合を確認せよ。新居に移っても散らかり具合は変わらない」と指南しています。十分な収納を設け(しつら)えたとし、結局以前の暮らしよりもが延長され、新たな「ゴミ屋敷」が完成するだけという事でしょう。何とも耳の痛い鋭い指摘です。

言い得て妙。椅子は座るための物、テーブルは食事をする処、床に物があると躓(つまず)き易く、部屋がその分狭くなります。



家族が「家族」として一つ屋根の下で暮らす時期は意外と短期間です。子供たちは高校を卒業すると次々と巣立って行きます。空き部屋ができて残ります。次第に訪ねて来る友人も少なくなり、湯飲み茶碗や座布団の出番は激減します。



その一、3年間全くページを開くことが無かった本、雑誌、子供の絵本  
これからは、貴方がこれらの本を手取ることは有りませぬ。潔く処分しましょう。「紙ごみ」に出すのが忍びなれば、ブックオフに引き取ってもらおうか、メルカリに出品しましょう。Kindle)というタブレットさえ有れば、漱石全集でも太宰治全集でも何万冊もの本を持ち歩くことが出来ます。

その二、3年間一度も袖を通していないスーツ。  
これから先、貴方はこのスーツを着ることは決してありません。購入した時とは体形が変わりますし、加齢とともに背は縮みます。第一デザインが古臭くて着れたものではありません。思い切って処分しましょう。人は歳を重ねる程、鮮やかな色使いで若々しい装いに挑戦すべきです。『魔女の宅急便』の作者・角野栄子さん(88歳)が良いお手本です。

その三、3年間使わなかった食器類  
来客用の湯飲み一揃え、宴会用の大皿・多数の小鉢・取り皿、披露宴の引き出物で頂いたペアのマグカップ!

彼らにはもう二度と出番は来ないでしょう。間違っても友人に貰ってもらおうなどと考へないで下さい。押し付けられた友人は大迷惑です。さあ今月の不燃ゴミの日を確かめて下さい。

二十数年前、私は平戸の離島診療所に勤務していました。島の郷土資料館を訪ねると、建物の裏手に何十枚もの皿が打ち捨てられていました。恐らく住民から提供された皿でしょう。



「展示する価値なし」と判断され敢え無く処分されたようです。その中から傷のない五枚を選び出し、許可を得て持ち帰りました。何とも素朴な(テキトーな)手書きの絵付けで、よく見ると一枚一枚微妙に異なります。この五枚は今でも我が家の食卓で活躍しています。

少ないもので豊かに暮らす。身も心も軽やかに。



## スタッフ紹介

### 家族

看護部

田上 和美

私は、山鹿灯籠と岳間茶が有名な山鹿市鹿北町出身です。今は、山都町の住民となり早38年となりました。

初めの勤務先は、市内の産婦人科でした。7年勤務しましたが、当時私が助産した子供さんはまだ40歳位になられているのではないかと思うと、とても不思議な気持ちです。その後は、南郷谷整形外科開設時に転職し現在に至ります。

転職後は、結婚・出産と私生活でも充実した日々を送りました。私が38年間当院で勤められたのは、職場の人間関係の良さや、両親をはじめ家族の協力があってからだだと思います。おかげで、夜勤していた頃も安心して仕事を続けることができました。



しかし、義母は家族に負担をかける心苦しさはあっても、自宅での療養を望みました。その後、渡邊院長に診療や往診をお願いし、義母の思いに寄り添って自宅で療養を続けました。今年、様々な用事で自然に集まっていた家族・孫・ひ孫の顔を見ながら、義母は、座椅子に座ったまま穏やかに最期を迎えました。自宅で看取れたことに、義母も家族も感謝しています。

現在は、南郷谷通所リハで主に勤務しています。朝からの迎えを待つておられる利用者様に「おはようございます。今日もよろしくお願ひ致します。」と声をかけることから始まり、利用中楽しくお話をしたり、お手伝いができることに感謝しています。これからも元気に明るく働き、人の立場に立って考えられる様努めたいと思っています。よろしくお願ひいたします。

## スタッフ紹介

### エース登場

リハビリテーション部  
理学療法士

宮本 亮

ねこだけ通信、5月号にして満を持してエースの登場です。すみません失礼しました。

私は約45kmの道のりをかけて熊本市内より当院へ通勤しております。かなりの長距離にはなりますが、横目に映る阿蘇五岳はとても立派なもので、毎日パワーをもらっています。仕事で疲れたときは、帰り道の「あそ望の郷くぎの」で山々を眺めながら深呼吸をするととても落ち着きます。本当に自然の力には絶大なものを感じます。

さて、まず私がこの仕事を目指したきっかけです。私は小柄ながら、高校ではラグビー部に所属しておりました（必ず皆様から驚かれます）。試合で膝の怪我をしてしまい、リハビリの担当スタッフのお兄さんに勇気と生きる希望をもらい、自分も憧れて理学療法士を目指すようになりました。この職に就いて早6年、今の自分はこの頃に憧れた、皆様に勇気を与える「お兄さん」になれているのでしょうか。



続いて私はスポーツが大好きで、プロ野球は10年来のオリックスバファローズの大ファンです。将来の夢は、プロ野球12球団それぞれの本拠地の球場に行つて応援をすることです。また、最近職場の先輩や友達の影響からゴルフを始めました。休みの日はよく練習に行きますが、なかなか上達しません。そう簡単に上手いかないところがゴルフの面白さであり醍醐味であると思っております。引き続き練習に励んで歳をとっても生涯スポーツとして楽しめられたらなと思っております。

最後に、皆様の今後の生活がより良いものとなるようにリハビリという形で引き続き全力でサポートさせて頂きます。そのためにも今の自分に満足せず、一步一步成長していきけるように日々精進していきたいと思ひます。皆様も受け身にならずにリハビリ、そして運動を行い健康寿命を伸ばして日々の生活を楽しくしていきます。STAYSAFE!!!

