

「HSK 季刊わたぼうし」 第35号

発行者:わたぼうし連絡会
発行日:1994年(平成6年)11月5日 '94 秋号

～北陸障害者定期刊行物協会～

第35号のテーマ 「身体障害者第三種低料金郵便物認可にあたり」

風出でて手コスモスらしく 揺れてをり

この機関紙は障害のある人、ない人が自由にそれぞれの考えを出し合い、主義、主張を超えて、お互いを理解し合う中から共に生きる豊かな社会を作っていくことを目的として発行しています。

「HSK季刊わたぼうし」の身体障害者第三種低料郵便認可にあたり

1984年(昭和59年)7月、一台の和文タイプライターとの出会いから始まったこの「HSK季刊わたぼうし」が来年1月に発刊10周年を迎えます。

その間、さまざまな人々の出会い、いろいろなところへ出かけました。その中でも3年前の第27回全国身体障害者スポーツ大会「ほほえみの石川大会」において、パソコン通信サービスに出会ったことが、私たちの「HSK季刊わたぼうし」が「身体障害者第三種低料郵便」(以下は「第三種郵便」)認可へ結びつくとは思っていませんでした。

「HSK季刊わたぼうし」を発行してから、2～3年目から郵送料金に経費がかかりすぎて何とか第三種郵便の認可が取れないかといろいろ調査をしてみました。現在の我々の発行部数では不可能なことがわかり、現在まで至っていません。

それが、今年の3月になって、私たちがパソコン通信で出会った障害者通所作業所「富山生きる場センター」の仲間たちより、「私たちも機関紙を発行していますが、郵便料金の値上げによって困っていますので郵送料に困っていますので、一緒に第三種郵便の認可申請をしませんか」というお話がありました。

3月に編集会議を開き、第三種郵便の認可申請をすることに決定し、申請をしたら8月4日に認可を受けました。これにより「HSK季刊わたぼうし」が通常より低料金で郵送できるようになりました。

これを機に、紙面も皆様にご期待にお応えできるよう編集委員一同頑張りますので、ご協力お願い申し上げます。

この申請にあたり「富山生きる場センター」のHさん、Nさんのご努力に厚くお礼申し上げます。

また、この北陸定期刊行物協会に加盟しています「富山生きる場センター」、「松任・石川つながりの会」、「金沢つながりの会」、「ひまわり教室」の皆様にも厚くお礼申し上げます。

HSK加盟団体一覧(1994年8月4日現在)

発行団体名	〒	住 所	電話番号	発行機関紙名
富山生きる場センター	923	富山市今泉312番地	0764-91-3385	「HSKふれあいをもとめて」
松任・石川つながりの会	924	松任市村井町1954-1	0762-74-2230	「HSK松任・石川つながり」
金沢つながりの会	921	金沢市十一屋町4-34	0762-43-6786	「金沢つながり」
ひまわり教室	921	金沢市十一屋町4-34	0762-43-6786	「HSKひまわり教室便り」 「HSK歩いてみれば」
羽咋わたぼうし会	925	羽咋市千里浜町105	0767-22-0095	「HSK季刊わたぼうし」

「ひろびろ共同作業所」見学

地域住民(「富山生きる場センター」職員)

今日は、福祉バスを借りて金沢へ作業所見学に行ってきました。

去年は「ひろびろ作業所」の方たちが「富山生きる場センター」に見学に来て下さったので、今年はこちらからぜひと思っていたのです。

大桑町というのは金沢市の南の方でしょうか。本当にこの先かと思うような坂道を降りると2.3軒の民家の奥にありました。

入り口に入ってすぐ広い1つフロアーになっていて皆さんがそれぞれの作業をしていました。光をたくさん取り入れるために大きな窓がずっと続いています。

平屋の建物は天井が高く、作業部門ごとにグループをつくって作業をしていました。キーホルダー作りをしているグループ、布巾(ふきん)づくりをしているグループ、パソコンをやっている人、布袋のひもを通す作業をしている人、古着を仕分けて着れないものはウエス(機械などの油汚れを拭く布)にしているグループなど。

建物の脇には農作業のできる畑もあるそうです。いろいろな障害を持つ人が通ってくるので、画一的な作業ではなく、それぞれができることをしているのだという雰囲気がありました。

19歳から50歳位の人までと来ている人の年齢層は広いそうだが、全体的に若い人が多かったように思います。

30人の障害者に対して健全者が5名。指導するというよりも一緒に作業している、作業の補助をしているという感じがしました。

いろんな障害を持つ人が通ってくるので、中には外へ出てしまう人もいるので、5人の健全者では足りないということでした。日常的に所長さん、ボランティアの人たちも加わって活動しているそうです。

広い建物なのですが、それでも30名の人たちが作業するとなると作業用の物品や材料でけっこういっぱいになるなあと思って見ていました。

トイレもいくつかあり、車いすで使える広めのトイレと普通の広さのトイレがありました。

うらやましかったのは、ちゃんと食堂があることでしょうか。作業する部屋とは別に明るい光のたくさん入る部屋を食堂にして皆で食事をするができるのは、今の「富山生きる場センター」ではちょっと考えられないことです。

快適な介護のために

排 泄 編

日常の基本的な介護として今回は排泄について紹介いたします。

排泄は、食事と同様に毎日欠かせないもので、生きていくための基本的なものです。しかし、介護される人は下の世話にだけはなりたくないという気持ちが強く、寝具や衣類を汚すのではないかという不安や迷惑をかけたくないという遠慮から、我慢してしまいがちです。

人間として自立と尊厳を保つうえからも、体の状態に合わせて気がねさせないようにお世話することが大切です。

高齢者の排泄の特徴

～こんな時どうしたらいいの？～

①頻尿になりやすい場合

- ・足腰を冷やさない(寝る前に足浴をする)
- ・夜間は尿器やポータブルトイレを用意し、すぐに排泄できる環境を作る。
- ・病気が原因である場合もあるので、医師と相談する。

②失禁しやすい場合

- ・尿もれだけの時は、紙おむつだけでなく局部だけあてるものを使用する。
- ・腰を冷やさない。
- ・早く用が足せるように自分で取り外しのできるおむつカバーや、上げ下げできる下着を着用する。
- ・時間を決めて尿器を当てると、尿意が分かるようになり、おむつを濡らすことが少なくなる。
- ・尿意、便意のサインを見逃さない。

③便秘になりやすい場合

- ・早朝コップ一杯の水を飲み、腸の動きを活発にさせる。
- ・毎日決まった時間にトイレに行くようにすすめる。
- ・便意を感じたらすぐ、トイレにいかせる。
- ・適度の運動を行う。
- ・食事の工夫。(繊維のあるものをとる)。
- ・腹部のマッサージ、温湿布をする。
- ・自然排便が見られないときには医師に相談する。
- ・規則正しい生活をする。

体の状態による排泄の注意事項

家のトイレが使える場合

①通路は歩きやすく、安全に気をつける。

- ・廊下に手すりをつけ、つかまるところをつくる。転倒しないように、敷物や履き物をなくす。

- ・足元が暗くならないように照明を明るくする。

②トイレの工夫

- ・洋式がよりよいが、和式でも腰掛けられる便器を置くように工夫する。
- ・トイレに手すりをつける。ペーパーは取りやすい位置に置く。
- ・寒いときには、ヒーターつき便器などでトイレを暖かくする。

③ポータブルトイレを使用する場合

- ・便器が滑らないよう敷物を敷く。
- ・手すりなど、つかまるところをつくる。
- ・カーテンなど仕切をつけ、周囲から見えないようにする。
- ・用便がすんだら、便器をすぐに片付け、汚物の処理をし、部屋の換気をよくする。
- ・一日一回は陰部を拭く。

④差し込み便器を使用する場合

尿意や便意があるうちは、便器や尿器を用います。その人自身の能力を維持しておくことが大切です。また、腰上げや排泄のサインなど、できることは本人に協力してもらいましょう。

⑤便器のあて方(自分で腰を上げられる人)

- ・便器を暖める、カバーを掛けて本人のところに。
- ・衣類を腰の上まであげ、足をやや開かせ膝を立たせる。
- ・腰を上げさせてもらい、腰の下に敷物(バスタオルの上にビニールを重ねる)と便器を差し込む(無理に差し込むと皮膚を傷つけるので注意する)。
- ・便器の位置を確認し、下半身に軽いものをかける。
- ・排泄後、自分で拭ける人は拭いてもらう。
- ・腰を上げてもらい、押さえながら便器をはずす。
- ・手洗いをさせる。

⑥自分で腰を上げられない人

- ・便器と同じくらいの座布団を脇にあてむこうむきにし、敷物に便器を乗せて腰の位置に置く。
- ・便器を片手で固定して仰向けにする。
- ・便器の位置を確認し、下半身に軽いものをかける。
- ・排泄後、前から後ろに向かって拭き、便器をはずす。
- ・横に向かせ臀部をよく拭き、乾燥させて床ずれを防ぐ。
- ・リフパット(体位交換機)を使って腰を上げる方法もある。

⑦便器の位置

便器の受け口の中央部が肛門部にあたるようにあてる。

- ・男性の場合、便器のほかに尿器もあてる。
- ・女性の場合、股の間にちり紙を挟み、股を揃えると尿が飛び散らない(ちり紙を縦に四つ折りにする)。

⑧最後に

- ・家族への気兼ねや、排尿の煩わしさから水分を取らなくなり、脱水状態になりボケのくる場合があります。スープ、お茶などで水分を十分補給しましょう。
- ・失敗しても叱ったり、愚痴を言うことは本人の心を深く傷つけることとなります。逆に排泄がうまくいけば寝たきりの状態から回復できる人もいます。暖かい態度で接することが大切です。

SSKPアビリティーズ(ほほえみネット)より

皇太子ご夫妻・青山彩光苑への行啓

9月25日(日)に、津幡町で行われた第18回全国育樹祭にご出席されるために、石川県をご訪問されていた皇太子ご夫妻は、翌26日(月)に七尾市青山町にあります身体障害者更生援護施設「青山彩光苑」にご訪問されました。

皇太子様はブルーの背広に青のネクタイ、雅子様は、黄色のスーツでした。

お二人は、午前9時30分ころにご宿泊先の和倉温泉「加賀屋」からお着きになり、青山彩光苑の理事長のご案内により、入所者の訓練風景や風船バレーボール、青山彩光苑の苑の歌の合唱を御覧になり、入所者にいろいろなご質問をされました。

私もお二人を生で見ましたが、普通の人とまったくお変わりがなく、やはり、同じ人間なのだと感じました。今までは特別な人と思って見ていました。

また、お二人にお話しされた苑長は、「風船バレーボールについてのご質問があり、関心を持たれたご様子でした。また、会話をしている、私たちの日常会話と変わらない」と語ってくれました。

ここに、入所者、職員の方々の感想を掲載します。 (記：編集委員)

皇太子ご夫妻をお迎えして

肢体障害・障害者支援施設利用者

去る9月26日、皇太子様、雅子様は、七尾市の障害者の福祉施設にご訪問されました。テレビでしか、見たことがない、お二人の姿が、拝見できるなんて、夢の夢でした。現実に拝見できて、お二人の微笑みが、とても現実的でした。雅子様は、とてもきれいな方で、優しく温もりのある人でした。

お言葉をかけられた、仲間たちは、心温まるお言葉に、勇気づけられたと思います。

私たちにとっても、施設側にとっても、お二人がご訪問なられたことは、幸福であり、良き機会が得られたことに感謝します。

9月26日(月)に、皇太殿下、雅子妃殿下が青山彩光苑にお越しになりました。僕は合唱(コーラス)にいたんですけども、まず第一印象は、皇太子殿下は「これから日本をしょって歩くんだ」という心掛けのようなものを感じて、えらく感動しましたし、雅子妃殿下は、おきれいで、そして細かったです。ただ両殿下とも、(TVで見る程度に)もう少しご体格のいい方かな、と思ったのは僕だけでしょうか。

コーラスは、苑の歌を歌いましたが、この歌は副苑長が作詩して、作曲は全国で活躍していらっしゃる、青山保先生(MROの「日本列島ここが真ん中」)がして下さいました。僕も含めてですけど、本番のほうが、練習の時よりも声が大きかったのも事実です。

皇太子殿下、雅子妃殿下の「青山彩光苑」行啓を終えて

「青山彩光苑」副苑長

庭を渡る虫の音にも、日一日と秋の深まりを覚える、今日この頃でございます。

過ぎし9月26日、前日の雨もすっかり上がり、この日のためにご用意いただいた天の恵みでしょうか?抜けるような青空の下で、素晴らしい両殿下をお迎えできましたこと、職員、入所者一同生涯忘れ得ぬ感激でございました。

爽やかな薫風と共に、お越しいたごき、ご接遇させていただきました。ひとときが、アツという間の夢の出来事のように、もっともっと時間があればと"とき"のたつのが恨めしく思われたものでございます。

一時間の行啓の中での私の役目は、前後二度のご休憩のご接遇と、活動しておりますクラブ活動の水墨画の実演でのご説明、そして、苑歌の合唱をお聞かせするために、つたない作詩者としてのご説明でした。

水墨画のコーナーでは、妃殿下のお印であるハマナスを描いております前に、私のほうを振り向かれ、にっこりと微笑まれた素直なスマイルは、命ある限り決して忘れることはないと思存します。また、筆を口にくわえて、アマリリスを描いておりました方には、「きれいな花ですネ」と殿下一絵を描く者の冥利につきるお言葉でございました。苑の歌の合唱も、また、作曲者であり、ピアノ伴奏にお越しいただいた青山保先生の再度にわたるきめ細かなご指導のお陰で、この日の歌声は抜群でした。両殿下は、大変感慨深げにお聞きいただき、後でのご休憩時に「あの歌はよい歌ですネ」と、おほめいただいた程でした。

そして、この日のために、雨にもめげず一生懸命に美しくさき続けてくれた花たちに、ほのかに紅葉したナナカマドや桜葉にも、鮮やかな緑を保ち続けてくれた草や木にも、その上にも、大気までもお味方して、殿下の最も適温とされる24℃に!!もちろん、陰にある職員の皆様の賜物は申すに及びませんが、ただただ「万物」に感謝の気持ちで一杯でした。お別れ"とき"「お世話になりました。頑張ってください」と両殿下「ありがとうございます。いつまでもお幸せに」これだけ申し上げると、胸が一杯になってまいりました。末長いご皇室のご繁栄と、ご多幸を心から祈念申し上げ、わが生涯に永遠に残る素晴らしい"とき"を頂戴した幸せを、心から感謝申し上げたいと思存します。

みんなの広場

NHKの番組を見て

地域住民・肢体障害

先日、NHKの「ナビゲーション'94」という番組で、障害を持った女の子の話が取り上げられていました。「それでも普通学級で学びたい～ある障害者の春～」という副題がついていました。

このテレビに出て来る女の子は、重度の障害を持つ脳性マヒの小学1年生です。このテレビを見るまでは、障害を持った子が普通学校に通うことは、こんなにもいろいろな障害があるとは知りませんでした。たしかに養護学校に行くことは、障害児にとっては良いことなのかも知れません。

しかし、障害を持っている子供が「普通学校に行きたい」と言っているのに「普通学校に通うのは99%無理だ」と教育委員会が決めつけて、入学の許可を出さないというのは考えさせられるところがありました。

養護学校に行けば、その子供にあったプログラムや授業を受けることができ、専門の先生がいるので安心といえるかもしれません。でも、今まで一緒に遊んできた友だちや家族と別れ、暮らさなければならない子供の気持ちはどんなものなのでしょう。

「友だちやお兄さんと同じ学校に行きたい」という本人の気持ちは大切にすべきだと思います。この場合も、お母さんが介護につくという条件で入学が認められました。しかし、お母さんにかかる負担は大きすぎます。

近所の人には、少しずつでもこの親子を支援してあげようとしてくれますが、やはり個人的な組織では無理があるようです。市町村によっては、普通学校に障害児が通う場合は、エレベーターやスロープを付けたりしてくれるところがあるそうです。少しでもこのような制度を取り入れてくれる市町村が増えてくれれば……と思います。

障害者が健常者と交わることで、多くのことを学ぶことができると思うのです。その機会を与えてあげたら……と考えます。

キリンビール工場見学

地域住民・肢体障害

今日は、センターで松任市にあるキリンビール工場を見学。富山から高速道路を走って1時間ぐらいで着いてしまったが、キリンビール工場は、松任駅の北側。田園地帯というか、周りは田んぼと工場。

ビール工場は初めてだが、工場見学というと小さいときに何度か行ったことを覚えているが、ビールの試飲ができるとは、飲んべえの人には良いですね。

入り口に入ると奥に受付がありますが、工場の案内人がつくのは団体で20人以上みたいですね。エレベーターで3階まで上がると見学コースである。ガラス張りのオートメーション化されたビール瓶やカンにビールを詰める行程と箱詰め行程。また、ビールの歴史を紹介するところなど。そんなに見るところはないのだけれど、みんな見学してすぐになくなるのだが、なくなるわけは同じ3階にある試飲の会場に行くからである。目的は見学ではなく、試飲かも。

中学生が見学に来ていたが、やはり大人のための見学コースだと思いますね。試飲会場にはビールまたはジュースが飲めてつまみも付きます。試飲といっても一杯限りだが、私などはあまり飲めないので十分だが、飲みたい人には足りないかも、ここでは、ビールは販売していないが、つまみ的な物やカップなどは記念に売っていました。

食事は、工場の外に出て敷地内のレストランで出来ることになっているが、ビールを飲むための食べ物メインです。飲めない人にはちょっとおもしろくないかも。

しかし、結構みんな良い雰囲気になっていました。あなたも一度行ってみませんか。夏など良いですね。

「電話と私」を読んで

地域住民・難聴

二人の障害者のコラムを読んで「う~む」と思わず感心してしまいました。

特に体の不自由な方の専能様の書かれましたコラムの中に"息子がコードレスホンを買ってくれました。"の所に、微笑ましい家庭の一部を見せていただいたようで、この場を借りてよい息子さんを持って幸せそうで良かったですね。

もう一人の聴覚障害者のH様とは知人で、その人の書いたコラム通り、今はパソコン通信、FAX、ボリューム付き電話が普及されて来ております。

しかし、残念なことに私はH様と違って、恵まれておりません。でも、それでも幸せな方だと思っております。

本来なら、水商売のほうに就職するべきでありますのに、身体の弱いことを理由に、幸いにもよい就職口が見付かり、こうして普通のOLと過ごさせていただいております。

それだけで幸せだと言える私こそがぜいたく者と言えるのではないのでしょうか。

それなのに、未だに未練があるのが、実は電話なのです。

今でこそあまり見られることがなくなりましたが、ひと昔、どこの家庭でも置いてありましたあのなつかしい黒電話、この黒電話を買いたいといつも思っています。

私の聴力では、今普及されていますボリューム付き電話だとかえって聞き難いことがわかったからです。

黒電話時代、補聴器の調子が悪くない限り、ある程度よく聞き取れていたものでした。また、困ったのは、電話の鳴る音。たまたま近くにいたときになれば出ることは可能でしたが、遠くにいるときは、あまりよく聞こえていないときが多く、たまに聞こえたとしても、電話に出るまでに切れてしまったこともありました。

しかし、当の私は、「ま、いっかあ」等と軽く見ていたものです。つまり、深く考えていなかったのです。

今思えば、私は耳が不自由なんだから構わないという甘えがあったのだと思います。

ですから、S様のコラムを読んだとき、そんな私が恥ずかしく思いました。

今はFAXを購入し、ちょっとしたFAX通信を楽しんでおります。

でも、果たしてこれで良いのかと思っております。もっと何か大切なことを忘れているようなこの頃です。

人生、いいものだ

地域住民・肢体障害

青い空のようにアヤメの花がきれいに咲いていました。最近とくに思う。幸せだなあと
思う。

人はいろんな悩みを持っているが、その悩みは価値観で変えることができる。たとえば、
私は障害を否定しない気持ちを持っている。体がいたい頭ががんがんする。首がいたくっ
て首が曲がっていくと、そこが、かたくなって、なおさらいたくなるそんな毎日です。そ
れは、しかたないと思う。でもそんな苦しみがあるが、その苦しみを変えることができ
ると思う。苦しいからあかんということじゃなく自分の状態を否定しないでいくことが大事
だと思う。

出会い、かかわり、人はその出会いの中にいきている、私もたくさんの出会いを感じて
いる。人生っていいものだ、そのであ出会いは、詩をかくことを教えてくれた。好きな人
だった。また、本を作っている。私の生きた道をかきました。

たくさんの人と出会い一緒に生きたことを思っています。今、充実した日々をおくって
います。6月10日に本を出しました。たくさんの人たちが本を見て下さいね。

私と音楽

地域住民・肢体障害

私の音楽の聞き方は大抵仕事をしながら、机に向かってマンガを書いていると何か音が
欲しくて、ラジオで聴くかカセットテープで音楽を聴かしています。CDがないので今
だにラジカセですが、ラジオから好きな曲を録音して音楽テープを作るのも楽しみの一つ。

音楽の種類はというと、いろいろ聴くが、日本のポップスが多い。チャゲ&飛鳥とかZ
ARD。若い人がよく聴いているものです。去年はウィnk。その前は岡村孝子。どちら
かというと、歌手より曲を選ぶ方ですが、好きな歌手も沢山います。とにかく聴いてい
て元気が出るような曲が好きです。

私ももう50歳だから年齢相応の落ち着いた音楽、クラシックかジャズでキメたほうが
カッコ良いのですが、気取ってみても仕方がないので好きなものを聴いています。

そういってもクラシックやジャズが嫌いとかいうわけではないのです。もともと私はド
演歌以外の音楽は皆好きです。外国のポップスもレゲエなども大好きです。ただクラシッ
クやジャズは神経を集中して聴かないと、その良さが解らないというか、仕事をしながら
BGMとして聴くには合わない気がします。

クラシックに限らず、曲だけで歌なしのものは、机に向かい黙々と手だけ動かしながら
聴くには刺激が弱すぎるのです。刺激がないので、ついあれこれと色んなことに考えが飛
ぶ。いろいろと考えると頭を使い、やっぱり疲れるのです。無音は疲れる。歌のあるもの
は歌詞の内容に心を遊ばせていけばいいので楽なのです。もちろん、これは私の感じかた
で、歌はうるさいという人は多いはず。

よく音楽好きの人に「私はクラシックしか聴かない」とか「ジャズしか聴かない」とか
言う人がいる。趣味の問題だから別に気取っているとは思わないけれど、なんだか損をし
ているなァと思う。趣味は広い方が楽しい。

だいたい居酒屋で聴く歌は演歌が一番いい。私なら八代亜紀。もっともクラシックしか聴かない人は居酒屋へなど行かないかも。ほんとに趣味は広い方が楽しい。

小説しか読まないと言う人。たまにはマンガも読んで下さい。マンガなどくだらないという人。それはあなたが、これまで感動するマンガに巡り会っていないということで、お気の毒。今では大人の鑑賞に耐える作品は沢山あります。逆にマンガだけしか読まないと言う人も問題。

50歳の私がZARDで、33歳の妻が五木ひろしの大ファン。なんだかおかしいですが、趣味とはそういうものでしょう。

これからも私に音楽はかかせません。

有料道路の障害者割引について

～聴覚障害者の方へ～

10月1日より聴覚障害者の方も有料道路の通行割引が受けられます。

- ・ **対 象**：身体障害者手帳を持つすべての聴覚障害者が運転する場合。身体障害者手帳の第一種の聴覚障害者を乗せて介助者が運転する場合。（これは肢体不自由者にも適用されることになりました。）
- ・ **申請場所**：市町村役場
- ・ **持 参 物**：申請書(各役場にあります)印鑑、運転免許証、車検証
- ・ **割引方法**：料金所で料金を支払うときに、身体障害者手帳と氏名及び手帳番号を前もって記入した割引証を提出してください。
- ・ **違 反**：この割引に関して違反を行った場合は、割引証の返還請求、交付停止や罰金があります。

※詳しいことは市町村役場に問い合わせして下さい。

・サンドイッチ

もうだいぶ前の話だが、金沢駅のホームでサンドイッチを売っていて、これがなかなかおいしかった。

今はホームで買うことができなくなった。特急などに乗ると車内販売で売りに来るし、首都圏のホームでは今でも売っている。しかし、車内販売にしてもキヨスクの物にしてもまずい物が多い。

最近の物はハムと卵子和何かをそれぞれに細かくして混ぜ合わせたものを挟んでいたりと、ポテトサラダと何かを混ぜて挟んであるものだ。このような作り方をすると、すぐまぶくなってしまうので良くない。そんな中、東海道線、大船駅の陸橋の上に売っている。

サンドイッチはお勧めである。それはハムとチーズのサンドイッチが交互に入っていて値段も手頃だ。ここには他にシューマイと弁当もある。

余談だが駅の外に出ればうまいサンドイッチのあるパン屋さんはある。

羽咋駅を出て斜め右にあるパン屋さんのハムサンドは最高である。

これからの原稿募集テーマについて

- ・思い出の一曲（音楽と私・今好きな歌）
- ・家族（父の思い出・母の思い出）
- ・私のティータイム（ホットする一時・好きな時間）
- ・心に残る言葉（ことわざ・人の言ったこと）
- ・私の介護体験（家族、施設での介護、教示、イベント等で介護体験を募集します。）

※次号(NO36)は「HSK季刊わたぼうし」創刊10周年記念特集号です。発行のきっかけ、編集委員のエピソード、思い出の創刊号の原稿、人気のあった原稿等を掲載する予定をしています。皆さん、お楽しみに。

事務局だより

今年の夏は、昨年とはまったく正反対の猛暑でしたね。全国各地で水不足、寝苦しい夏でしたね。

しかし、秋は順調にやってきました。今年の秋の話題はなんといっても、皇太子ご夫妻の青山彩光苑へのご来苑でした。テレビとはまったく違った気持ちで雅子様をみせていただきました。特集は6～7Pに組みましたので、ご覧下さい。また、皆様のご感想をお待ちしております。(Z.O)

会員の皆様へ

裏表紙に定価200円と記入してありますが、これは第三種郵便認可を得るために必ず掲示しておかなければならないために、掲示してあるもので、一部販売は行わず、すべて年間協力会費として扱っていますので、ご了承下さい。

NO36は「季刊わたぼうし」創刊10周年記念号