

明治維新が終わり明治になると、当時の伊東茅ヶ崎町長は幕府の鉄砲演習場だった海岸一帯を明治政府から払い下げを受け、別荘地として売り出しました。明治三十年に歌舞伎俳優の九代目の市川團十郎が小和田、浜須賀一帯に六千坪の敷地に別荘をつくりました。自分の演目のせりふに「相模の海を泉水に、富士の山を築山に・・・」の一節があるほど壮大な規模の別荘でした。しかし、別荘は団十郎の死後、大正十二年の関東大震災で全壊し、その後は分譲住宅地となりました。ここに別荘があったことを後世伝えようと、巨大な庭石の一部に刻まれた「団十郎山の碑」が鉄砲道沿いの公園に建てられました。

話はわき道にそれますが、歌舞伎といえは、茅ヶ崎とは縁が深いのです。有名な歌舞伎の演目に『白浪五人男』というのがあり、郷土も書いた漁師町でした。元漁師の盗賊です。の力丸という人物が登場します。稲瀬川勢揃いの場面で見得を切る時、「さて、どん尻にひかえしは・・・」という口上は歌舞伎ファンならずとも、聞き覚えのあるせりふでしょう。他にも茅ヶ崎に縁の深い大岡越前守ものといわれる演目が多数あります。浮世絵にもこれらの役者絵が多く描かれています。

妻です。その後、大正時代にこの地に実業家原安三郎が「松籟荘」と称した別荘を建てました。昭和五十九年に市ではこの一帯を高砂緑地と名づけて公園として整備し、図書館、美術館や茶室が設けられ、市民の憩いの場になっております。このほかにも大小の別荘がたくさんありますが、ここでは、別荘ではありません。紹介すべき建物を二つひとつは、菱沼海岸の旧パシフィック・ホテル跡地に建ったマンションの隣にある作家開高健の住宅が市に寄付され記念館になりました。週末と祝日だけの開館ですが、全国から来る文学ファンがあとを絶たない盛況振りです。

もうひとつは、作曲家山田耕筰が南湖三丁目に住んでいたとき、「赤とんぼ」や「この道」、「すかんのぼの咲く頃」などの多くの童謡を作曲した家があります。近年、鉄砲道のそばの住宅に「赤とんぼ」誕生の地という看板が掲げられました。地元の話では昭和の初め頃は、付近には小川が流れ、松林が海岸まで続いていたといわれています。童謡が生まれる環境があったといえます。

茅ヶ崎は別荘地を中心に多くの文化人が住んでいた（今も住んでいる）ということも、単に気候が穏やかで風光明媚であるというだけでなく、文化の香りがするからではないでしょうか。（次回は茅ヶ崎の道その①です）

茅ヶ崎は別荘地を中心に多くの文化人が住んでいた（今も住んでいる）ということも、単に気候が穏やかで風光明媚であるというだけでなく、文化の香りがするからではないでしょうか。（次回は茅ヶ崎の道その①です）

茅ヶ崎は別荘地を中心に多くの文化人が住んでいた（今も住んでいる）ということも、単に気候が穏やかで風光明媚であるというだけでなく、文化の香りがするからではないでしょうか。（次回は茅ヶ崎の道その①です）



鉄砲道沿いの団十郎の石碑



博

ケアマネQ&A

Q. 先日祖父の介護保険申請を行ったところ、市役所から調査員がみえ生活状態を聞き取っていかれました。祖父の介護保険はこの後どのように決まるのでしょうか。

A. 高齢者介護に詳しい医療・保険・福祉の専門家5名程度で構成される『介護認定審査会』が開かれます。ここで調査した85項目をコンピュータにかけた判定結果と主治医の意見書、特記事項を総合的に検討して判定します。申請から概ね30日で決まるはずですよ。



らいふ萩園
デイサービス
居宅介護支援センター
〒253-0071 茅ヶ崎市萩園2822-1
TEL0467-89-5277

らいふ松林
小規模多機能型居宅介護
〒253-0017 茅ヶ崎市松林2-6-34
TEL0467-54-8591

らいふ神明
訪問介護ステーション
〒251-0021 藤沢市鵜沼神明2-12-16
TEL0466-28-1901

らいふ通信「ぶちらいふ」秋号Vol. 9
2007年11月15日（季刊発行）
編集／ぶちらいふ編集部
神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1
〒253-0071 TEL0467-89-5277
発行／大勝建設株式会社介護事業部
神奈川県茅ヶ崎市中海岸1-1-58
〒253-0055 TEL0467-86-2600

らいふ通信
ふちらいふ
2007.秋 Vol.9
らいふ介護事業部HP <http://life.daikatsu-k.co.jp>
らいふ通信 <http://green.ap.teacup.com/lifekaigo/>
らいふ萩園
らいふ松林
らいふ神明

らいふ生活人⑦
井本健さん



スローでシンプルな湘南暮らしを愉しむ！

今日は本誌に毎月コラムを書いていただいている井本健さんに色々お話しをお伺いしました。氏は「らいふ萩園」の開設当初から約二年間ご利用されました。その後も、障害をかかえながら、前向きに生きていらつしやいます。日頃の暮らしぶりや茅ヶ崎への思いを語っていただきました。

思わぬ病気とらふ萩園との出会い

——らいふとの出会いは——

私は平成十四年五月に六十二歳で東京の会社に通っていた時、脳梗塞を発症して、市立病院、厚木の七沢病院に六ヶ月余の入院を余儀なくされました。幸い後遺症は車椅子のお世話にならない程度で治まりましたが、左片麻痺という身体障害一級の身で自宅介護になりました。

現役からある日突然、障害者になったので初めは落ち込みましたが、このまま家に閉じこもってばかりでは進歩がないと思い、介護保険制度を活用して、新しいデイサービス施設の探していました。

当時のデイサービスはお年寄りの幼稚園だと陰口をたたく人もいたくらいです。平成十六年九月にケアマ



ネの紹介で、発足したばかりで建物新しいばかりでなく、運営の仕方やスタッフの皆さんも積極的なこの施設を知ったことは私にとって幸いでした。

——コラムを書くきっかけは——

当時、デイサービスの施設があちこちにでき始めて何か差別化を図る必要があったのでしようが、開設当時から色々なアイデアが実行されました。庭での草花

や野菜の栽培、横浜中華街へ行くの昼食会、囲碁・マージャンなどのゲームなど今でも続いている行事が生まれました。開園から一年くらい経つ



私に興味でエッセイを書いていましたし、若い頃、会社で社内報担当の経験が少しありましたので、お手伝いすることにしました。取材や編集はできませんので主にコラムを書くことにしました。



光



笑いは健康のもと

昔から「笑いは百薬の長」「笑う門には福来る」とかいますね。最近医療における笑いの治療効果としても関心が高まっており科学的に笑いの効果が証明され多くの病院で、笑いの治療が取り入れられてきています。

では私たちに実際どのような作用をしてくれるのでしょうか。そしてどのように良いのでしょうか。

1. 大笑いは内臓のジョキングとも言われ、適度な運動をした効果があり、脂肪が燃焼され腸が鍛えられて、便秘もよくなる。
2. 自律神経の働きが安定しストレスが解消され、血圧も下がり、心拍や呼吸をゆっくりさせ心筋梗塞の予防と改善にも役立ち、精神的な癒しの効果もある。
3. よく笑うことで体の筋肉を使い、心地よい疲れと精神的なリラックスでよく眠れるようになる。
4. お腹の底からの笑いは複式呼吸の一種で、老廃物を身体の外へ排出し、血の巡りを良くするので、脳梗塞の予防や回復に役立つ。このことは認知症の予防にも役立つといえます。
5. 腫瘍細胞（がん細胞など）を破壊することができ、ガンを殺すNK細胞が増える。

6. 強力な鎮痛作用をもつ神経伝達物質が増加し、痛みを忘れる。10分間、お腹をかかえて笑うと、少なくとも2時間は痛みを感じないで眠れたそうです。
7. 血液中の自然治癒力・免疫力が強くなりリウマチ、膠原病なども改善されたという結果がでています。パーキンソン氏病の改善にも笑いの効果が大きいといわれています。
8. 楽しく笑うことで糖尿病の患者さんの血糖値が下がることも明らかになり話題になっています。

笑いの効果ってすごいですね！

楽しいコメディ映画を観る、お笑い番組を観る、ゲームをする、仲間とワイワイおしゃべりする、あいさつ、返事に微笑を返す・・・とにかく自分が笑顔になれる楽しいことをしましょう！

「らいふ2」での、踊りや森義秋さまの楽しい番句はいつも皆様を笑顔にしてくれますね。笑ってくれる仲間がいて、笑わせてくれる仲間がいる。そんな「らいふ萩園」へこれからもお元気でおでかけ下さい。



私は病気をしてから、この地を終の棲家に決めると、益々ここが好きになりました。今日は海へ、明日は里山へ。湘南の地に住む幸せを感じながら暮らしています。



バタールゴルフを楽しむ井本さん。

孫と遊ぶのもそれはそれで楽しいのですが、これからは、体のリハビリ同様心のリハビリをしてバランスとれた暮らしの中で、自分自身を鍛えていきたいと思っています。それには温暖で文化の香りのする、ここ茅ヶ崎は最適です。

昭和五十年（一九七五年）に東京の社宅からマイホーム・ブームにのって、家を求めている時に海と湘南ブランドへの憧れから当地を選びました。以来、三十二年になります。ずっと茅ヶ崎に住んでいる方からすると他所者ですが、三十年以上も住んでいると本所に思えます。子供たちも生れこそ他所ですが、幼稚園から茅ヶ崎暮らしなので湘南っ子です。

湘南の地に暮らす幸せ

いつから茅ヶ崎にお住まいですか...



高齢化社会の中、私自身も歳をとってきます。そんな時に、らいふの皆さんと出かけた開高健記念館に掲げられている「悠々として急げ」という言葉が胸にグサツとききました。

「悠々として急げ」

高齡化社会の中、私自身も歳をとってきます。そんな時に、らいふの皆さんと出かけた開高健記念館に掲げられている「悠々として急げ」という言葉が胸にグサツとききました。

今はどんな暮らしですか... 私は思わぬ病気で障害者になりましたが、これからも続きの人生を歩んでいかなくてもならないのです。暮らしぶりを見直すことにしました。イキイキと暮らしたい。それには趣味とそれを一緒に愉しむ仲間がいることが大切です。今やっていることを挙げてみますが、決して自慢しているわけではありません。身の丈に合った暮らしの中でささやかな喜びを見出せるようなスローでシンプルな暮らしをしたいと願っています。



井本さんの手作り冊子「小さな引きだし」と同人誌「随筆春秋」



9月の敬老祭は明治40年生まれの御長寿横綱を筆頭に賑々しくお祝いしました。お神輿、よさこいソーランなどスタッフも盛り上がりました。



10月はバリダンスを楽しみました。美しい衣装を身に纏うボランティアさんにダンスを教えてもらい、日本じゃないみたいでした。(写真右)



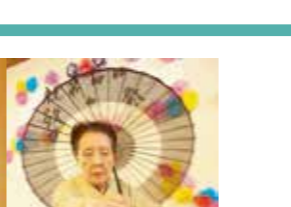
フラダンスのボランティアさん(写真下)や、お馴染み川畑さんのマジックショー(写真左上)。皆さんありがとうございました。



服部さんの舞踊(写真右上)にお琴の樋口先生(写真右)が奏でるわらべ歌メドレー、千鳥を鑑賞しました。

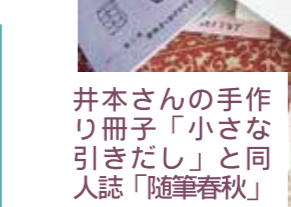


下の写真はボルゾイという珍しい犬。実はスタッフだった渡辺さん家のワンちゃんです。



らいふ 歳時記 event

下の写真はボルゾイという珍しい犬。実はスタッフだった渡辺さん家のワンちゃんです。



井本さんの手作り冊子「小さな引きだし」と同人誌「随筆春秋」



井本さんの手作り冊子「小さな引きだし」と同人誌「随筆春秋」

井本さんのコラムは創刊号から「四季の風」シリーズ「名所案内」シリーズと書き続けていただいています。これからも地元根ざしたものを書いていきたいとのことですので、楽しみにしててください(編)。