

夜空に綺麗な天の川がかかる季節となりました。お忙しい日々をお過ごしの方もいらっしゃると思いますが、空を見上げてひと息ついてください。

今年も蒸し暑い夏がやってきました。水分は十分に摂っていますか？「喉が渴いた」と感じた時は、既に脱水が始まっていると言われてます。そう感じる前に、こまめに水分を摂ることを意識しましょう。なかには持病があり、水分量が制限されている方もいるかと思ひます。量やタイミングなど、注意することが人それぞれ変わりますね。ぜひグリーンにスタッフに相談してください。医療の専門家がサポートします。今年の夏も、皆さんが元気に過ごせますように…

## グリーンからハッピーニュース発信！ 「また、やりたい！」を全力で応援中！



(左)トラクター試運転。雑草が生い茂っていました。  
(右)本番。見違える程キレイに。運転姿カッコいい！

【前橋・N様】透析や圧迫骨折、自己免疫疾患の難病と付き合いながら、一人暮らしを頑張っているらしいです。ご利用開始時は、体のあちこちが痛くて、気分も落ち込みがちでしたが、少しずつリハビリに励まれ、体調を整えています。

とても勉強熱心なN様は、独学で無農薬野菜栽培を学ばれ、ご自身で育てた野菜を販売するお仕事もされていたことがあります。体調を崩されてからは、畑作業は無期限の活動休止に…広大な農地と立派なトラクターはお役御免の状態でした。体調が回復してきた頃、草ぼうぼうの畑を気にされていたN様に、畑作業の再開をご提案しました。トラクターの運転練習や作業のシュミレーション、材料の調達など、一緒に相談し準備しました。

5月末、絶好の畑日和。スタッフが訪問すると、既に作業着に着替え待って下さっていました。試運転したトラクターをワイルドに乗りこなし、膝や腰の痛みを感じさせない身のこなしでテキパキと作業に取り組みました。農作業の経験がないスタッフは、N様の指導を受けながら、せっせとお手伝い。マルチシート（黒いビニール）張りでは、スタッフがやるとガタガタ、N様がやるとピタ～と綺麗に。玄人の貫禄を見せつけていただきました（足手まといにならなかったかな…笑）。この日は、ナス、レタス、トマトの苗を植え、無事に作業を終えることができました。現在は、ご本人の体調に合わせて、手入れを加えながら生育状況と一緒に見守っているところです。

N様宅には、なんと！ピザ窯があります。野菜が収穫できたら、ピザ作りにチャンレンジする計画です。以前は人をたくさん呼んで、食事会も開催していたN様。コロナ禍とご自身の体調不良が重なり、機会がなくなってしまいました。ささやかですが、親しいご友人へ美味しいピザを振る舞う会ができたかと思っています。N様の心の次はピザ窯に火が入り、幸せな香り漂う日が、もうすぐやってきそうです。続報をお楽しみに！

♡グリーンは、「自宅に何うからこそ見えるご本人らしさ」を大切にしています。それらは、病気や障害により封印されがちですが、医療者だからできる支援があります。人生の大先輩方の素晴らしい「らしさ」が存分に発揮されるようなお手伝いをしていきます。

♡今回使用した苗とマルチシートは、グリーンご利用中のH様からご寄付いただきました。農家のH様に、畑作業について教えていただきたく情報収集をしたところ、ご好意で資材までご提供くださいました。個人情報の関係で、H様へN様のことを詳しくはお伝えできないのが残念ですが、紙面を通じてご報告します。間接的ではありますが、グリーンを通して「誰かとつながる」ことも応援できたかと思っています。H様、本当にありがとうございました！H様農園もぜひ紹介させてくださいね♪投稿お待ちしております。

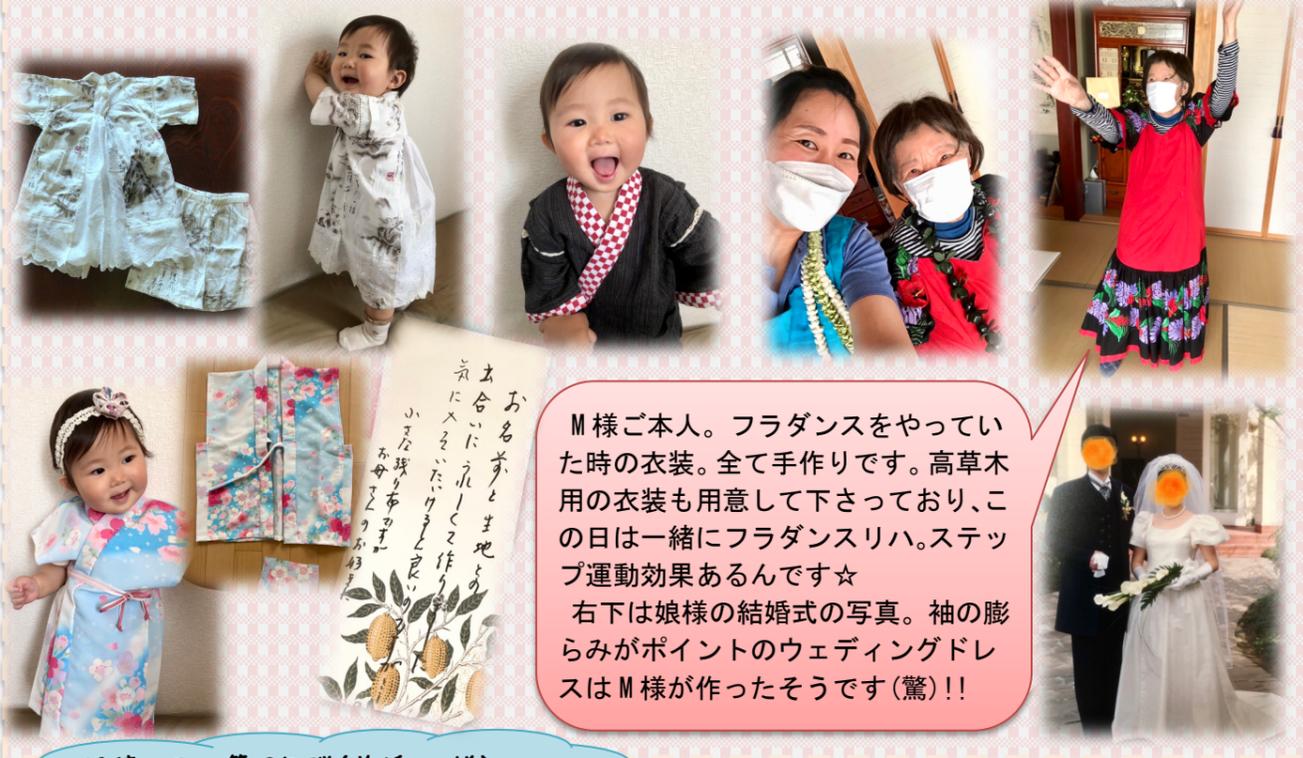
※写真の掲載はご本人の許可を得ています。

## グリーンからハッピーニュース発信！ 「好きなこと」が続けられますように…

### 【桐生・M様】

パーキンソン病と付き合いながら在宅生活を頑張っているらしいです。病気特有の症状の波に悩まされながらも、趣味（の域を超えたレベル）の洋裁を続けています。今回は、PT高草木の愛娘「桜ちゃん」のために、お得意のリメイクテクを駆使した、甚平を作りました。レースのハンカチでフリルをつけて女の子らしくしたり、アニメ「鬼滅の刃」のヒロイン禰豆子（ねずこ）をイメージした柄を合わせたり、なんとも粋な計らい！！桜柄の甚平には、「お名前と生地との出会いに嬉しくて作りました」と直筆のお手紙まで添えていただきました。後日、高草木家で試着撮影会を開催。さながらスタジオアリス。桜ちゃん、大喜びでいい顔がたくさん撮れましたよ～♪

♡「好きなこと」は別腹…とは言え、不調には勝てません。ご利用者様の「好き」が生活の中にもあり続けるよう、コンディショニングはグリーンにお任せください！



M様ご本人。フラダンスをやっていた時の衣装。全て手作りです。高草木用の衣装も用意して下さっており、この日は一緒にフラダンスリハ。ステップ運動効果あるんです☆  
右下は娘様の結婚式の写真。袖の膨らみがポイントのウェディングドレスはM様が作ったそうです(驚)!!

### 投稿コラム第25弾(前橋・K様) 長編。連載でお届け中。完結編！

### 「三分の一の記録 その3」

桐生中学に進学した私は、校内マラソン大会で上位入賞した。陸上部にスカウトされた。県の駅伝大会では、優勝に輝いた。チャンバラごっここの後遺症は皆無だった。陸上部時代、いつもキャプテンから「もっと手を振れ。もっと手を振れ。」と言われて続いていた。繰り返し聞かされたこの言葉は、頭にこびりついて離れず、成人後も反芻することになった。

社会人になった私は、市民ランナーとして様々な大会に出場した。キャプテンの教えに倣って手を振り続け、何度も表彰台に立った。副賞として、ホノルルマラソンの出場チケットや温泉宿の宿泊券、ひと玉八千円の高級メロンも手に入れた。しかし、それ以上に価値のあるものを得てきた。全国各地の名所での体験や、マラソンがきっかけで交流が始まったランナー仲間である。息をのむ絶景や舌鼓を打った名物料理、仲間と分かち合ったレース後の爽快感は、今でも私を幸せな気分させてくれる。

私は今年で九十歳になる。仲間のほとんどは他界した。しかし、私の気持ちは、「我が人生、現在三分の一の春。」である。マラソンなら、折り返し地点の手前といったところだろう。キャプテンは随分先に行って(逝って)しまったが、あの声が今も私の耳に届く。

「もっと、手を振れ。」 残り三分の二。まだまだ振れる。(完)

