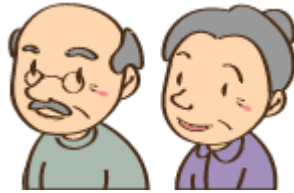




# NPO かわら版



ねん なつ ごう  
2009年・夏・7号

## 夏の思い出



なつ 夏がくれば 思い出す  
はるかな尾瀬 遠い空



え ましょうこ さくし  
江間章子・・ 作詞  
なかだよしなお さつきよく  
中田喜直・・ 作曲

霧のなかに うかびくる  
やさしい影 野の小径  
水芭蕉の花が 咲いている  
夢見て咲いている水のほとり  
石楠 花色に たそがれる  
はるかな尾瀬 遠い空



なつ 夏がくれば 思い出す  
はるかな尾瀬 野の旅よ  
花のなかに そよそよと  
ゆれゆれる 浮き島よ  
水芭蕉の花が 匂っている  
夢みて匂っている水のほとり  
まなこつづれば なつかしい  
はるかな尾瀬 遠い空



しょうわ ねん かよう いしい  
昭和24年、NHKのラジオ歌謡で 石井  
よしこ うた ほうそう いな またた ま  
良子さんの歌で放送されるや否や、瞬く間  
におお にほんじん こころ だいいりゅうこう  
に多くの日本人の心をつかみ、大流行し  
ました。

みなさま こんにちは！  
少し前までは八百屋さんには  
青梅がたくさん並んで、いい香りが  
していましたが、もう紫蘇が  
出回っているようですね。  
梅干をつけられた方もいらっしゃる  
のではないのでしょうか。  
先日、梅のワイン煮というのを  
ごちそうになりました。  
柔らかく甘いなんとも言えない  
芳香で、お酒がダメな私でも  
とても美味しく戴けました。  
一つの食材でいろいろな  
楽しみ方があり、ちょっぴり  
幸せな気分になりました。  
楽しいお料理方法など  
ご存知の方がいらっしゃったら  
どうぞ NPOに  
お知らせくださいね。  
お待ちしております。



りじちよう みよし きようこ  
理事長 三好京子

★エンディングノートの書き方・前編★

エンディングノートは、自分の存在、人生を残された家族や友人の心の中に留めておいてもらうためであるとともに、介護・治療方針について、葬儀・納骨・供養や遺品整理について、どのようにして欲しいのか自分の希望を伝えるノートです。

判断能力がなくなった時や、死後も自分の意思決定が尊重されるよう、旅立ちへの準備として人生を振り返りながら作ってみてください。毎年元旦に記す方もいらっしゃいます。

私の履歴書

氏名、生年月日、出生地、両親、兄弟などの家族関係。仕事、結婚、子供や孫のこと、何でも良いので、楽しかったこと、つらかったことを記入して下さい。

介護・医療方針等

認知症や寝たきりになった場合の希望を書いておきます。

\* 可能な限り、自宅で介護サービスを利用して一人暮らしをしたい

( 娘夫婦宅で介護サービスを受けたいなど希望を書く )

\* 常時見守りが受けられる、介護施設が安心できる、など。

NPOセンターでは、以前、火事で亡くなられた方や部屋で倒れていた方もいらっしやいましたので、安全を考慮し、介護付き有料老人ホームなどをお勧めしています。

次に病気の治療方針や尊厳死、病名、余命の告知です。

延命治療を望まず、病名も余命も告知して欲しいと望んでいる多くの方がいらっしやいます。ところが、ご家族の強い希望などによって、延命治療をおこない、病名も告知しないケースがよくあります。



回復の見込みがなく、苦痛のみを与える延命治療は個人の尊厳を侵すものとして、「尊厳死の宣言書」(リビング・ウィル)の普及に努めている団体

もありません。この尊厳死の部分は、にチェックを入れるのではなく、自筆で尊厳死を望む旨を書いておきましょう。法律的には拘束力はありませんが、医師に提示することによって、単なる延命治療の歯止めにはなりません。

葬儀・納骨について

生活保護を受給されている方は、担当ケースワーカーが親族と連絡をとり、遺体の引取り等を相談します。誰に連絡して欲しいか予めケースワーカーに伝えておきましょう。たとえば、実子とは疎遠なため、甥の車が遺骨を引取って故郷の先祖代々の墓所に納骨する事になっているので、ここにも連絡して欲しいなどです。

一般的には、葬儀社と契約済みなら、その旨。なければ、宗教・宗派、お寺、神社、教会の指定の有無。戒名等。喪主になって欲しい人。必ず連絡して欲しい人。葬儀の内容にもよりますが、親しい方には、見送って欲しいものです。

いま、少しずつ増えているのは「直葬」です。通夜、葬儀は一切行わず、火葬場にてお別れとなります。生活保護での葬祭はこの直葬に近いものです。火葬場での見送りとはいえ、市営の福岡葬祭場には、畳の待合室

(有料)、軽食・喫茶コーナー)有料)がありますし、無料でゆったりとしたソファの待合ホールもあります。告別式でお別れの後、親しい方々が拾骨迄の2〜3時間、故人の想い出を語りあうことは、とても良いことと思えます。

次回は、葬儀・納骨について、

遺品の整理やその他の手続についてとなります。





# 投稿コーナー



北九州市と下関市とを結ぶ関門海峡の絵です

早良区にお住まいの  
岩田 一郎さんの作品

関門海峡の名称は兩岸の地名である、馬関（現下関市）の「関=カン」と門司の「門=もん」をとってつけられました。



## なつ く おも だ ～夏が来れば思い出す～



みずばしょう はな おぜ み しょか がつ ゆき のこ しつげん  
水芭蕉の花が尾瀬で見られるのは初夏6月、まだ雪の残る湿原に、さわやかな  
みどり は しろ はなすがた はる つ ゆきど みず びょう て  
緑の葉と白い花姿が春を告げます。雪解けの水は5秒と手をつけていられ

ないほど冷たく、透明です。

おぜがはら ひょうこう やまあい しつげん ふくしま ぐんま にいがた  
尾瀬ヶ原は標高1600メートルの山間にある湿原で、福島、群馬、新潟  
けんざかい しつげん た い きんし かんこうきゃく き  
の県境にあります。湿原への立ち入りは禁止されているため、観光客は木で

できた道「木道」を歩かなければいけません。湿原に一步足を踏み入ると、  
ふ か もと じょうたい かいふく ねん  
踏んだところが枯れてしまい、元の状態に回復するのに10年かかるそう  
です。

なつ あき かんこうきゃく やまごや じゅうぎょういん  
夏から秋にかけては、たくさんの観光客でにぎわい、山小屋の従業員や  
にもつ しょうこ いわな や ひと そば う ひと はたら ひと おおぜいやま  
荷物の背負子さん、岩魚を焼く人、蕎麦を打つ人など、働く人たちも大勢山を

こ 越えてやって来ます。大きな自然、雄大な空！尾瀬ヶ 来れば懐かしく  
おも だ  
思い出します。



# りょうり お料理コーナー

ぜんかい ひ つづ りょうり しょうかい  
 前回に引き続き、おから料理の紹介です。  
 とうふや おし ちょうかんたん  
 豆腐屋さんに教えてもらった超簡単な  
 “おからのサラダ”と夏は冷やしても美味しい  
 “しめじと卵の花汁”です。

## おからのサラダ



ゆでたまごを一個・卵と同じくらいの量のおから・  
 ヨーグルト大さじ1杯・マヨネーズを  
 自分の好きな量・塩こしょう、適量  
 全部を軽く混ぜるだけ  
 是非、お試しください。

## しめじの卵の花汁

### 作り方

しめじは石づきを除いて小房に分ける。  
 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、  
 縦半分に切ってから5ミリの幅に切る。  
 万能ねぎは3～4センチの長さに切る。  
 鍋にだし汁を入れて温め、しめじと  
 油揚げを入れて煮る。  
 におからと味噌を溶きほぐして加え、  
 火を止めて万能ねぎを加え、器に盛る。

### 材料

ふたりぶん  
2人分

- しめじ・・・1パック
- おから・・・1/2カップ
- 油揚げ・・・1/2枚
- 万能ねぎ・・・2本
- だし汁・・・2カップ
- 味噌・・・大さじ1と1/2



冷たい飲み物の場合はスポーツドリンクなどで  
 ミネラルと一緒に補給するのも良いでしょう。  
 くれぐれも一気に飲まないようにしてくださいね。  
 みなさん元気に夏をお過ごしください。



ゆっくりと飲むことだそうです。

夏空がまぶしく感じられる季節になりました。  
 地球温暖化の影響、か昔に比べると随分と暑い気がしますね。  
 私は連日の暑さに負けて冷たいものばかり食べてしまいます。  
 夏場は胃腸も弱りがちなので水分補給には注意が必要です。  
 理想的な水分補給の仕方は温かい物を

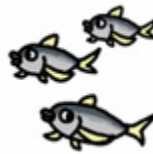
編集後記

釣り同好会のお知らせ・・・会員募集

釣り同好会を作ります！

初心者大歓迎！！

興味のあるかたは事務所にお問合せください。



## 特定非営利活動法人 介護賃貸住宅NPOセンター

営業時間 9:00～18:00  
 月曜～土曜 (日・祭日はお休みです)

〒810-0055 福岡市中央区黒門8番2号  
 TEL 092-725-3000

