



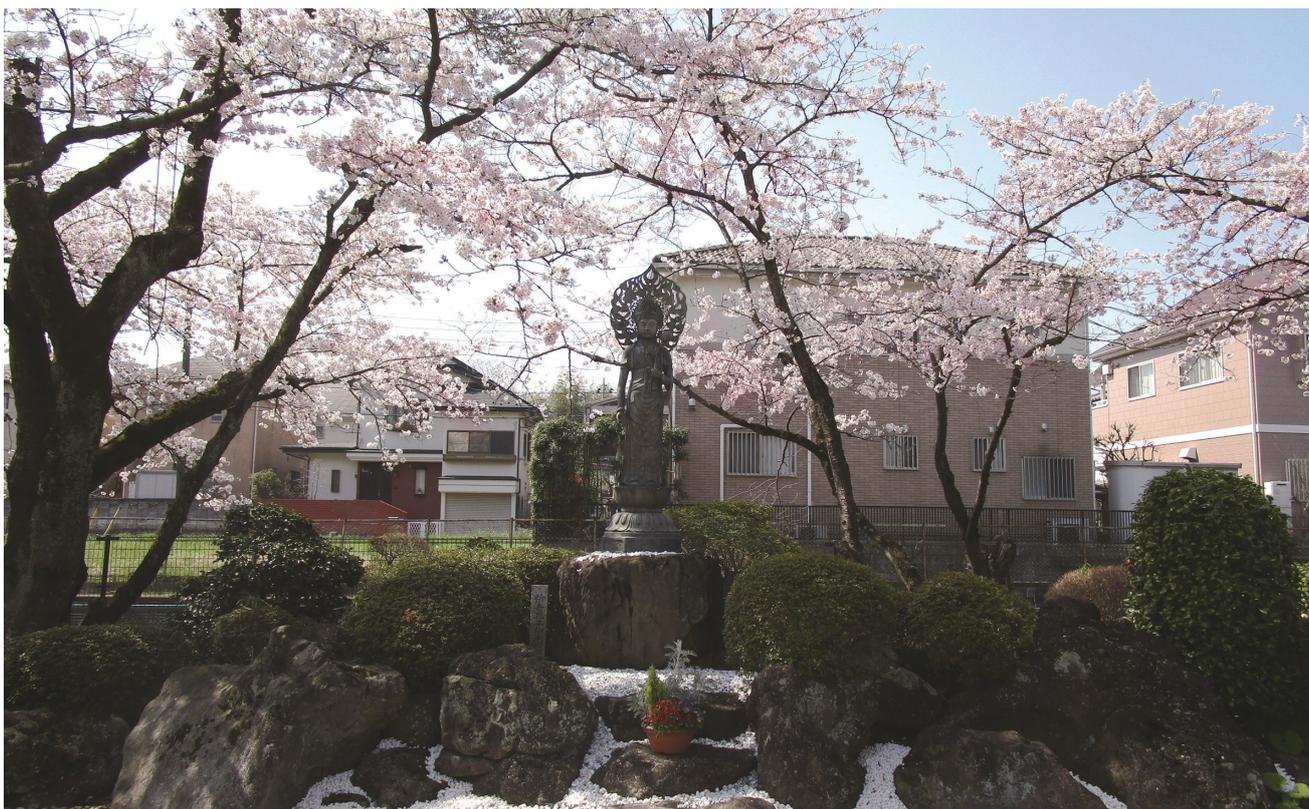
# たまやま

平成31年4月1日発行

第61号

発行：社会福祉法人  
多摩大和園  
編集：広報委員会  
印刷：(株)共同印刷所

〒207-0003 東京都東大和市狭山2-1264-5  
TEL042-563-8181 FAX042-565-5170  
<http://www.tamayamatoen.net>



やまと苑 苑庭

## 「好ましくない

## 生活習慣のはなし」

人間ドッグを受診する際に必ず聞かれるのが、運動、喫煙、飲酒についてです。「運動は、毎日のラジオ体操と月一回程度のゴルフ、煙草は吸わない、お酒は一日置きに少々」これが私の最近の答えで、ドッグの判定は、「運動不足です。お酒の飲み過ぎに気をつけましょう」です。

ある調査によると、私の学生時代の一九六五年、男性の喫煙率は八二・三％でした。

当時よく通っていた雀荘では、ほとんどが吸っていました。受動喫煙の害が十分に意識されていない時代、健康への悪影響が分かっていたら、と思います。

喫煙のリスクは、肺がんその他のガンだけでなく循環器、呼吸器、糖尿病などの原因にもなります。喫煙は百害あって一利なしです。早く禁煙すればするほど健康寿命を取り戻せるようです。

飲酒は量により功罪があるようです。お酒は好きな方ですが、最近はかなりブレイキが利く飲み方をしています。

今から十数年前、胆石で入院し、体重が始めて八十kgを超えるなど体調不良の時があった。遅ればせながら、ここで飲み過ぎを自覚し、「休肝日」を意識しました。二〇〇八年から禁酒した日を手帳に記録することを始め、初年度八十五日が昨年は一八〇日まで増え、体重も七十五kg前後を維持し、体調も良好です。これからの飲酒をコントロールしながらお酒と長く付き合っていきたいものです。

これからは運動不足を意識し、有酸素運動に励んでいきたいと思っています。

多摩大和園 理事長 川崎裕康

### 『旅順師範学校 生徒引揚記』

昭和二十年八月十五日。

当時、私は、旅順師範学校二年に在学し、戦時で在満の小学校で出征する教員が多く、九月の繰上げ卒業という事で赴任校も決まっていた。

私は、奉天市の女学校から教員志望で旅順の師範学校の寄宿舎に入っていた。

父母と妹と弟は、前年に内地に帰国し、父親は東京の支社に勤めていた。今更、東京の空襲只中の支社に行くとは…と云う声もあったが、満州での生活に馴染めず床に就きがちな母親の希望を叶える事でもあった。

父親は、満州に出張して来る度に旅順まで面会に来てくれ、終戦の五か月前には、「もう船の安全が保てないから面会は最後になるだろう。お前は卒業して自活してゆけるから、一人で生活できるだろう」と、学務課に卒業までの授業料を払いこんでくれ、私にも幾らかの小遣いを渡していった。

大きな梨を一個、  
「鳥取の名産だ」  
と渡されたことも  
忘れられない思い出。



ソ連軍が戦を布告したのは八月九日だった。南下したソ連軍は、二十二日、ついに旅順に入ってきた。

女子生徒は、安全な旅順工科大学の中の寮に一時避難した。

十日程して、やっとゲペウと称する憲兵隊が来て、治安が良くなった。しかし、二十四日、学校に接收の目的で軍使が来た。講堂のピアノ、応接室の椅子、テーブルをどんどん運び出した。その揚句、三十分以内に校舎も明け渡せという事態になった。

地元の旅順、大連から入学の生徒は、寮に留まることになった。迎えを待つためであった。問題は、満鉄沿線、奥地の者、北支方面や内地からの単身入学者であった。

女子部長の尽力で、七十余名は水師営陸軍病院においてもらえることになった。

しかし、誰が引率責任者になるかが問題になった。結局、女子教官の五人が同行する事になった。

周りの人に捕虜になるようなものだ、と忠告する人も居たという。

翌日から作業が始まった。炊事の手伝い、大豆の収穫、切干大根づくり。

ソ連兵が病院に来るから、女子生徒は目立つと言われ坊主刈りにされ、軍服を着て男装になった。通訳の日本兵は、「無条件降伏ですからな。仕方ない。」という始末だ。

十月二十二日、病院を移動することになった。この日、師範生は出発を許されなかった。

十月二十四日、やっと一行は、ついに行くことを許された。

十月二十六日に海城についた。徒歩数キロの兵舎に向かった。そこは、日本人俘虜收容所になっていた。私たちも捕虜になったのだ。

ここで、女子教官のY先生の活躍が始まった。毎晩遅くまで沿線の父母宛に手紙を書き、駅からここまでの、記憶していた地図も添えた。そして、外出する将校に託し、海城駅の日本人の満鉄従業員に渡してもらった。幸いなことに、大多数の手紙は、何日かの後、それぞれに届いたのだった。

その頃、シベリア送りになると言う噂が立ち、防寒外套のほか、靴、靴下、帽子なども支給された。女子は、女工が慰安婦になるといつ噂が立って来た。

二週間が過ぎた十一月九日未明。

暗い兵舎の中に一人の老人風に身をやつした人が入って来た。待ちに待った生徒を迎えに来た父兄の一人だった。

一夜を高梁畑で明かし、歩哨の交替の際を見澄ましてもべり込んで来たという。

「ここに来るまでは娘を連れて帰る、それだけを考えていたが考え違いでした。生徒全員を救い出すことができなければ、とても帰れません。それまでは娘も一緒にいてください。」と、Mさんはこう言ったという。

Mさんの真心は、病院長の心を動かし、生徒六十余名は救い出されることになった。

高梁食の中毒による急性下痢患者で至急入院する必要あり、という診断でソ連司令部の許可を得て、海城病院に送られることになった。生徒たちは衛門を突破するまでは病人で顔を伏せ、そこを過ぎると笑顔いっぱいになった。

それから二日後、残りの四十数名も海城の東部官舎に移ることになり、心尽くしの肉入りの大きなコロッケを食べたのだった。それからの毎日は、病院に通勤し、たばこ巻き、炭焼き、食料運搬、一部は東部官舎にいる邦人の子弟百人ばかりの教室のしごとであった。

官舎に移ってからは、奉天、新京からなど、生徒の父兄が迎えに来た。それぞれ道中の苦労はひと通りではなかったという。

冬を迎え、街は、ソ連軍から八路軍に代わった。年が明け、引揚げが近いという噂も耳に入るようになった。

先生は、生徒が父兄と帰って行く時に残っていた荷物を売って、少しずつおやつに替えて生徒に分けてくださった。所持金の少ない生徒には、一人二百五十円ずつ分配してくれた。これは、内地に帰り、出身地までの旅費として本当にありがたかった。

昭和二十一年五月十九日、いよいよ引揚げることになった。例により荷物検査があり、めぼしい物は抜き取られた。見ているしかなかった。

五月二十日、奉天着。

十日間、日僑俘虜収容所に居ることになった。私の女学校時代に過ごした家の近くであった。女学校時代の友人が、何人も会いに来てくれた。嬉しかった。

でも、父母や弟妹が帰国してしまった今、友人が居候をさせてくれたとしても苦労した

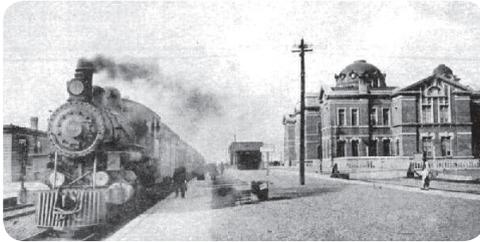
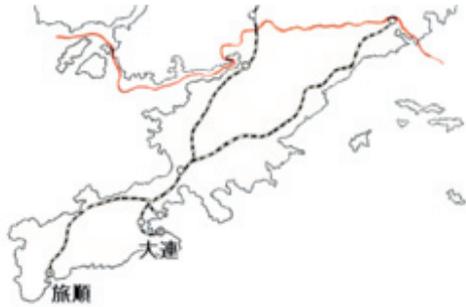
のでは…と考えたりした。

十日後、ようやくコロ島から信濃丸に乗ることができた。

六月十四日、博多港に上陸し、日本の土を踏めた。千葉県に帰るN中尉さんのそばから離れないよう、混み合う列車で頑張つて、ついに父母の待つ千葉の駅頭に立った。

駅前の自転車屋さんか、事情を聴くと家まで連絡に走ってくれ、父親が迎えに来た。

家に帰ると、私のためにバケツいっぱいのだじようが泳いでいた。完。



《寄稿》サービスマスターやまと苑利用者 大竹サダ子様



『快適な介護環境を実現する最速の方法』

もしあなたが、ダイエットをしたいと思つたら、太っている素人さんのアドバイザーは聞きませんよね。ダイエットに成功し、スリキリスマートになった人の話なら、耳を傾けますね。さらに、早く理想の体型にしたかったら、プロのトレーナーに指導を受ければ、三か月、六か月という最短で実現できます。

もし、あなたの家の中が、モノで溢れていて、(実はモノに占領されている状態自体に気づかない場合が多いのですが…) 介護するにも不便でなんとかしたいと思つているなら、プロの手を借りることが最速です!

住空間を快適にすることは、人生を快適にすること。介護する人も、される人も、モノでごたごたしているところでは、不便で落ち着かず、動作にも無駄があるので時間も奪われ、心のゆとりも奪われ、イライラして毎日を過ごすことにもなりかねません。

全国四十名(今年一月に二十名増員)の『やましたひでこ公認断捨離®トレーナー』は、ご自宅訪問サポートをしています。

単なるモノの片づけ屋ではありません。またとないチャンスを生かし、どうぞ快適な生活を体感してください。てくてくと読者三件に限り、通常、私一人で何箇所を新人トレーナーも同行し、二名以上で伺います。普段の倍以上の仕事量をごこなせて、費用は同じです。利用された方は、「思い切ってお願ひして本当によかった」、「うちではないみたい」と、大変喜ばれています。まずは、お電話でお問合せください!

【レッスン日程】4/16・5/15・6/17  
 【参加費】千円 ※前日まで必要連絡  
 【時間/会場】午後6時~7時/やまと苑喫茶  
 【お問合・お申込】090(78339)3219  
 やましたひでこ公認断捨離®トレーナー

かまたきみこ



# やまと苑

平成31年4月1日

## 特養・ショートステイ

【忘年クリスマス会&お餅つき】

十二月二十三日



【大晦日・除夜の鐘】



## 【新年祝賀式 元旦】

新年の式典・祝宴を行いました。



## 【節分会 二月三日】

邪気を払い、健康を祈念しました。



## 【まぐろの解体ショー 二月二十六日】

四十キのまぐろが捌かれる様は圧巻です！  
夕食は、まぐろを尽くしに毛鼓を打ちました。





【忘年☆クリスマス会】  
十二月二十二日・二十四日  
豪華な洋食ランチと手作りの  
クレープやマフィンに大満足！

サービスセンター



【節分会 二月三日】



【新年祝賀会 一月四日】



【新車の安全祈願】

サービスセンターに新しい送迎車が納車され、皆さまと安全祈願を行いました。



【やまと苑 今後の予定】

■施設全体

四月 やまと苑開苑記念日・法人創立記念日

地域懇談会『終活について』

五月 地域懇談会『からだのしくみ①』

六月 近隣自治会合同防災訓練

地域懇談会『口腔ケアについて』

■特別養護老人ホーム

四月 開苑記念式典・花祭り・お花見会

観音様の日・パウラコンサート

五月 端午の節句・菖蒲湯・母の日

観音様の日・パウラコンサート

六月 父の日・家族懇談会・訪問販売

観音様の日・パウラコンサート

■サービスセンター

四月 開苑記念式典・お花見会・家族懇談会

五月 端午の節句・菖蒲湯

六月 スイーツ作り

## 特養・ショートステイ

### 【お楽しみ忘年会】

職員の出し物を見て笑い、昼食はちらし寿司を食べて一年を笑って締めくくりました。



### 【新年会】

元日に新年をお祝いし、ダルマに目を入れて、お屠蘇とおせちをいただきました。



### 【初詣】

今年のお正月は快晴が続き、初詣日和でした。皆さん何を祈念したのでしょうか。



### 【節分会】

鬼退治をした後は歳の数の豆を頂きます。その数最大で一〇三個これで無病息災です。



### 【節句会】

雛飾りの前で、ひなあられを食べました。自然と会話が弾みます。



平成31年4月1日

# さくら苑

## サービスセンター

### 【節分会】

年女の方に袴を着ていただき、福のおすそ分けと鬼退治をしていただきました。



### 【世代間交流】

近隣の保育園児が定期的に訪問してくれます。子供はみなさんを笑顔にしてくれます。



### 【フラワーアレンジメント】

春も近づき、お花の種類も鮮やかさを増してきました。心が弾むひと時です。



### 【表彰】

日々の食事提供について、東京都知事より感謝状をいただきました。



### 【さくら苑 今後の予定】

#### 特 養

- 四月
- ・開苑記念式
- ・お花見

#### 通 所

- 五月
- ・日帰り旅行
- ・餃子祭り
- ・ハーモニカ演奏
- ・世代間交流
- 六月
- ・日帰り旅行
- ・日本名湯めぐり
- ・ハーモニカ演奏

# きよはら

平成31年4月1日

## 在宅サービスセンターきよはら

### 【忘年会 十二月】

お楽しみ抽選会や、お鍋を囲みながらのアトラクションを楽しみました。午後は餅つき大会を行い、つきたてのお餅を食べて一年を締めくくりました。



### 【新年会 一月】

新年明けまして四日より営業を開始いたしました。年明けのご利用ということで、お屠蘇で乾杯後、今年一年の抱負を語りました。



### 【節分会 二月】

冬が去り春を迎えようとする立春を前に、年男・年女のご利用者に福豆を播いてもらい、今年一年の無病息災を祈念しました。



### 【きよはら 今後の予定】

- サービスセンター
- 四月 お花見会・誕生会・利用者懇談会・世代間交流会
- 五月 おやつ作りの日・利用者家族懇談会・誕生会・世代間交流会
- 六月 春の外出行事・誕生会・利用者懇談会・世代間交流会