

## 代表からのご挨拶

サンライズ・メイト・バート株式会社

代表取締役 井上 明美



いつも皆様方には、格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。寒暖差が激しい日々が続いておりますが皆様はお変わりございませんか。国民的アイドルグループだったSMAP（スマップ）元メンバーでオートレーサーの森且行さんが、見事な復活劇を成しえたのはとても印象的でした。森さんは2021年1月24日に福岡・飯塚オートレース場で行われたレース中に落車し、骨盤骨折、腰椎骨折などの重傷を負いました。その後、必死のリハビリを続け2023年4月6日、川口オートの普通開催で復帰し、見事に1着ゴールを決めたのがとても印象的でした。

森さんはある番組で落車当時の事を思い返し、

こう語っています。『つらいリハビリの支えになったのはSMAPのメンバーからの言葉だった。特に中居君（SMAPリーダー中居正広）からは、落車した後すぐに連絡が来ました。【乗り越えられない人には試練は与えない。だから乗り越えられるよ】と。この言葉には、勇気づけられました。すごい励みになりましたよ。よし乗り越えてやろうと思いました。』

このエピソードを話していた森さんの表情はとても自信に満ち溢れ、また感謝している表情にも見て取れました。しかし、中居正広さんの言葉はとてもすばらしいと私も感動し、言葉の持つ力をあらためて痛感しました。また乗り越えられない人には試練は訪れないと信じ、絶対に乗り越えようとした森さんの信念にも、脱帽の思いです。

新緑の頃、まだまだ肌寒い日もありますが、皆様くれぐれもご自愛下さい。

## サンライズの物語

自分にとって最大の味方——  
親の偉大さについて考える物語

その方は、昨年9月急に動けなくなってしまい食事量も低下しておりどうしたらよいのかわからないとの、ご家族様からの問い合わせに対応した方でした。

毎日訪問介護が訪問し食事の介助、排泄介助を行う中、徐々に体力を回復され、訪問するヘルパーの装いに「あなたのパンツは素敵ね」等の言葉を発し、お嫁さんが手作りの食事を持参すると「うちのお嫁さんは料理が上手なのよ」と平らげていたのです。

そんな中今年4月になると様子が一変し食事水分も摂る事ができず少しずつ体力が低下し傾眠をするようになってしまったのです。

訪問看護より「今日が山場かな」との話に娘さんが広島から駆け付けご本人の好きだった歌を耳で掛け続けて昔元気だった頃のお母様の話をされていました。

民生委員だった事・・・盆踊りが好きだったこと・・・地域での活躍のこと・・・小さい頃母から叱られたこと・・・母がいつも言っていた言葉・・・楽しそうに話される娘さんの瞳は涙で濡れていたのです。そしてその夜娘さんが眠っている間に永遠の眠りについたのです。

私も両親を亡くしておりますが、毎日母の言った言葉を思い出さない日はありません。子供の成長を願い教える言葉・・・母がいつも言っていたことは「私の言葉は私が亡くなったあとに思い出さないでください」が口癖でした。

そんな時思うのは親とはいかに偉大な存在なんだろうと感じます。自分にとって最大の味方です。夢でも母にもう一度会った時には感謝の言葉を伝えなければと思うのです。



## 桜の花見で外出レク

隅田公園にお花見に行きました。皆さん「すごく綺麗ね～」と言われ喜んでいました。

## 誕生日

誕生日カードを差し上げ、おやつでケーキを出しました。皆さん「ありがとう」「ケーキ美味しい」と言って喜んで召し上がられていました。



## NEWS 今月のニュース

### 介護予防に「えたじまん体操」、 体幹鍛え柔軟に 広島県江田島市

広島県江田島市は高齢者の介護予防の取り組みとして、オリジナルの「えたじまん体操」を作った。市内の高齢者グループが開く体操教室で活用してもらうほか、自宅でも気軽にできる運動として普及を目指す。

えたじまん体操は、広島大大学院のスポーツリハビリテーション学研究室と協力して考案。約4分間、椅子に座ってタオルを使った動作などで体幹を鍛え、下半身の筋力や柔軟性の維持にも効果があるという。市職員が歌う「江田島が好きじゃけ

ん」の曲に合わせてゆっくりと体を動かす。

市は、動作説明のリーフレットやDVDを希望者に配布。動画投稿サイト「ユーチューブ」でも配信している。市内では現在、70グループが介護予防用「いきいき百歳体操」の教室を週1回開催。市職員が体力測定などで出向いた際に、新しい体操のポイントをアドバイスしている。

今月中旬、江田島町の鷺部交流プラザであった体操教室では、地元の20人が市の保健師に教わって体験。山岡正子さん（78）は「体が軽くなった。家が坂の上にあるので、体

力維持のために夫も誘って毎日続けたい」と笑顔で話した。

担当する市地域包括支援センターは「体操教室に参加できない人も自宅で気軽にできるので、健康づくりに役立ててほしい」としている。

（楠信一）



えたじまん体操に取り組む鷺部地区の高齢者

<中国新聞デジタル 23/4/25(火)>

広報誌「ライジング・サン」のバックナンバーは、弊社ホームページでもご覧いただけます。

ぜひお立ち寄り下さいませ。 <http://www.samaba.jp/back-number/>