

- 手紙 -

「70歳の私たちの人生」

私が福島に来た時、最初は日本の五十音図さえわからなかったのですが、今では何とか日本語で日常生活が送れるようになりました。60歳で定年退職してから、中国帰国者向けの通信教育を受講することになりました。今も毎週一回日本語・パソコンを勉強するために仙台の東北センターへ通っています。

半年前に、今は私の体もまだ大丈夫で日本語も少しできることから、社会と皆さんに恩返しするために何か役立つことがあればと思い、地域支援センターへ相談に行きました。すると、相談員の方は、十数年前老後のためにホームヘルパー2級*を取得していた私に、「デイケアのボランティアがいいですよ!」と言いました。それから施設のボランティアを紹介してくれました。「私は歳だし、行動も遅いし、目も緑内障なので、物が見にくいのですが、できますか」と言うと、「利用者と話をするだけでもいいですよ。体験してやってみましょう」と言ってくれました。

今、週に2回、ボランティア活動を行っています。最初、私は慣れていないから、お茶を入れるとお茶が茶碗から溢れたり、配膳の名札を取ると箸が落ちたり、テーブルを拭くと花瓶が倒れたり、利用者の名前も覚えられなかったり、利用者の話も分からないなど、自分でもがっかりしました。けれど、職員さんとボランティア仲間たちは私を親切に励まして、丁

【投稿】「我ら人生七十から」

わたくし 福島にきた時、
 さいしょ には 日本 の 五十音
 図 さえ わからなかったの
 ですが、今では 何とか 日
 本語 で 日 常 生 活 が 送



れるようになりまし。60歳で定年退職して
 から、中国帰国者向けの通信教育を受講
 することになりました。今も毎週一回日本
 語・パソコンを勉強するために仙台の東北
 センターへ通っています。

半年前に、今は私の体もまだ大丈夫で日
 本語も少しできることから、社会と皆さんに
 恩返しするために何か役立つことがあればと
 思い、地域支援センターへ相談に行きました。
 すると、相談員の方は、十数年前老後のた
 めにとホームヘルパー2級*を取得していた
 私に、「デイケアのボランティアがいいですよ!」
 と言いました。それから施設のボランティアを
 紹介してくれました。「私は歳だし、行動も
 遅いし、目も緑内障なので、物が見にくい
 のですが、できますか」と言うと、「利用者とな
 りて話をするだけでもいいですよ。体験してや
 ってみましょう」と言ってくれました。

今、週に2回、ボランティア活動を行って
 います。最初、私は慣れていないから、お茶を
 入れるとお茶が茶碗から溢れたり、配膳の名
 札を取ると箸が落ちたり、テーブルを拭くと花
 瓶が倒れたり、利用者の名前も覚えられなか
 ったり、利用者の話も分からないなど、自分
 でもがっかりしました。けれど、職員さんとボ
 ランティア仲間たちは私を親切に励まして、丁

привыкать.

Утром, когда я иду за клиентом, в коридоре заведения здороваюсь «*ohaё godzaimасу* (доброе утро)», затем дезинфицирую свои руки и сопровождая клиента, захожу в помещение. А во время развлекательной деятельности помогаю работникам заведения. На перерыве подаю чай, кофе. Кроме того, днём после дезинфекции столов и вытирания влажной тряпкой столы, убираю чай и обеденные разносы. Затем перед полдником опять дезинфицирую и вытираю влажной тряпкой столы, а после этого убираю чай и разносы. После этого помогаю клиентам собираться домой и в конце сопровождаю их до коридора, прощаюсь словами «*аригато годзaimасита*». Это и есть процесс добровольной деятельности в течение одного дня.

Несмотря на физически трудное состояние клиентов, они стараются заниматься сложным рукоделием. Я был очень восхищён их замечательной работой, думаю, что они защищены богом... Хотя я тоже уже в возрасте, но научился очень важному жизненному способу.

«С 70-ти лет нашей жизни ... »

1. С 70-ти лет нашей жизни, мы здоровы и психологически, и физически. Если в 80 лет не придёт черёд, то говорите, что сейчас Вас нет дома.
2. С 70-ти лет нашей жизни мы всегда здоровы и в хорошем настроении. Если в 90 лет не придёт черёд, то говорите, что ещё рано.
3. С 70-ти лет нашей жизни мы ничего не говорим о дефиците. Если в 100 лет не придёт черёд, то скажите, что не надо так торопить.
4. С 70-ти лет нашей жизни мы всегда живём с благодарной душой. Если в 110 лет не придёт черёд, то говорите так, что пойдёте, когда настанет пора.



ない おし こうしゅうかい さんか
寧に教えてくれました。講習会に2回参加
して、仲間と交 流 していくうちに、だんだんよ
くなりました。

あさ しせつ げんかん ほか
朝、施設の玄関で利用者さんをお迎える
とき「おはようございます」と挨拶し、自分の手
しょうどく みまも みる あ はい
を消毒し、利用者さんを見守ってフロアに入
ります。その後、各レクリエーション活動の時、
職員さんのお手伝いをしています。休憩の時に
こーひー だ ひる
はお茶やコーヒーを出します。また、昼には、
テーブルの消毒と水拭きをした後で、お茶と
ちゅうしょく はいぜん かたづ かん
昼食の配膳、片付けをします。そして、間
しょく じかん まえ
食の時間の前にもテーブルの消毒と水拭きを
し、その後でお茶と間食の配膳、片付けをします。
それから帰る 準備のお手伝いをし、最後に玄
関へ利用者さんを誘導して、「ありがとうございました
ました！」と言って見送ります。これがボラン
ティア活動の一日の流れです。

利用者さんたちはご不自由な体で難しい
しゅこうげい ちようせん みごと でき
手工芸に挑戦しています。その見事な出来
ば かんどう かみさま まも
栄えに私は感動し、神様に守られているのだ
…と感じます。私も歳を重ねてまいりましたが、
たいせつ じんせい い かた おし
とても大切な人生の生き方を教えてもらいま
した。

「我ら人生七十から……」

- 1 我ら人生七十から、心も体も元気です、八十
で迎えに来たならば、只今お留守といいな
さい
- 2 我ら人生七十から、いつもここに元気
です、九十で迎えに来たならば、まだまだはや
いといいなさい
- 3 我ら人生七十から、何も不足は言いません、
ひやく
百で迎えに来たならば、そんなにせくなとい
いなさい
- 4 我ら人生七十から、いつも感謝で暮らしま
す、百十で迎えに来たならば、頃みていくと

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

Эти слова песни каждый день поём вместе с клиентами в конце деятельности. Я вижу и радуюсь, как они поют с настроением, хотя я сам понимаю не весь смысл слов песни.

И впредь, используя квалификацию 2-го разряда «хому хэрупа (менеджер по уходу)», со всей душой постараюсь заниматься добровольной деятельностью. «С 70-ти лет нашей жизни ...».

17 июля 2013 года

М

* Менеджер по уходу 2-го разряда :

В апреле 2013-го года аннулировали «квалификацию менеджера 2-го разряда» и перешли на «курсы работника по уходу начальной степени». Те, кто имеют квалификацию менеджера по уходу 2-го разряда, после 1 апреля будут признаны как работники с «квалификацией менеджера 2-го разряда начальной степени».

いいなさい

かし まいにち たち しゅうぎょう
この歌詞は毎日利用者さん達と終業の時
しょうわ いみ すべ
に唱和しています。歌詞の意味が全て分かって
いるわけではないのですが、皆さんが歌ってい
い ようす み
て生き生きしている様子が見て分かるのでうれ
しいです。

これからホームヘルパー2級の資格を活か
しかく
し、精一杯ボランティア活動をしていきたいと
せいいっぱい
思っております。「我ら人生七十から……」。

2013年7月17日

М

* ホームヘルパー2級 : 2013年4月にホームヘルパー2級は廃止され、介護職員初任者研修に移行しました。ホームヘルパー2級の資格を持っている方は、2013年4月1日以降、介護職員初任者研修の修了者と見なされます。