２０２３年
8月号　No.12

サルビア訪問リハビリ新聞

発行日：令和5年8月15日　発行者：医療法人社団英世会　介護老人保健施設サルビア
〒191-0024　東京都日野市万願寺1-18-1　TEL042-589-3270　FAX042-589-3271

多摩動物公園

夏休みの思い出

現在八月も半ば、暑い日が続いています。訪問リハビリ中に夏の思い出について皆さんのお話を聞くと、ある八十代男性は子供の頃に夏休みに友人や兄弟と川遊びで涼んだり、魚を採ったりした思い出をお話してくれました。昔はプールはあっても数が少なく、子供は川や海で遊ぶことが多かったそうです。九十代男性は学生時代は戦時中でしたが、戦時中でも変わらず夏休みの宿題があったそうです。今ほど量は多くないも国語や算数、読書感想文などが宿題であったそうです。そこでふと思いました。そもそも、学校の夏休みや宿題が始まったのはいつからなのでしょうか。

調べたところ、現代のような夏期の長期休みは明治十四年（一八八一年）、夏期休業といって学校教育法で決められたものだそうです。夏休みの宿題はその間に生活や学習リズムを崩さないようにと課題を出したのが始まりです。

大正九年（一九二十年代）からは夏休みの過ごし方の「心得」も出されるようになりました。「起きる・寝る時間を決めなさい」「毎日時間を定めて朝に国語や算数の復習をしなさい」などです。この頃に鉛筆や紙が量産できるようになったことで夏休みの宿題帳「夏休帖」が使われるようになり、現代のようなドリル形式になったそうです。こう調べてみると夏休みも一二〇年の歴史があることが分かりました。思ったよりも長いですね。

私が小学生の頃は近所のプールに遊びに行っていました。帰りにアイスを買って食べたことや、その後に友人たちと集まって夏休みの宿題を協力しながら終わらせていた思い出があります。皆さんのお話を聞いて、時代や場所は違えど子供の夏の過ごし方は大きくは変わらないものだと感じました。皆さんの子供の頃の夏の思い出はどんなことが思い浮かぶでしょうか。

訪問リハ新聞編集部　竹沢美香

八十歳の壁

以前訪問リハビリを利用している方から紹介してもらった本があった。それは「八十歳の壁」という本である。簡単に内容を説明すると、人生百年時代と言われるが、健康寿命の平均は男性七十二歳、女性七十五歳。健康寿命における八十歳の壁は厚い。七十代の方が、その壁を乗り越える方法を様々な視点から提案するといった本である。

実際に私も八十歳の壁を読んでみた。率直な感想はというと、どうしても今の自分（三十代）で考えてしまう所があり、七十代の気持ちを理解できたかと言われれば難しい。その為この本を読んでみて、試しに今考えつく自分の理想の七十代を考えてみた。

まず七十歳までは働きたいと思っているが、まだ働けるのであれば非常勤でも働きたい。自分のペースで働いて、自分よりも若い人と話をして、社会との関りを持っていたい。できる事なら後輩と食事にでも行けていれば最高か。家庭では妻と散歩をして日常会話。あとは孫の面倒を見てあげたい。おじいちゃん好きと言われながら、一緒にお出掛けもできていたら最高か。趣味は見付かっていると思えないが、何かの趣味のグループに週一回くらいで参加していたい。男女のグループで和気藹々と参加できていたら最高か。そしてなるべく関わってくれる人に「ありがとう」と伝えたい。このような事を考えてみると、今の自分の行動も見つめ直す機会ともなった。さてさて、七十代の自分はどう過ごしているのやら。

最後にこの本を紹介してくれた方は、訪問リハビリ新聞第一号で話を伺った方である。

第一号では、生き方に関して、「一日一日を大切にする。でも我慢はし過ぎない。気楽を信念に生きていきたい」と語られた。そして最近も同じような話をした際には、「楽しむ事も大切。自分で楽しむ努力をしないといけない」とも話されていた。九十歳を超えて尚、自分らしく生きようとしている姿を見る事で、自分の人生に大きな影響を与えてくれている。これからも皆さんの様々な考えや話を聞いて、自分らしく壁を乗り越えていきたい。

訪問リハ新聞編集部　佃文王

編集部員のつぶやき

継続は力なり。誰がこの言葉を言ったのか。諸説あるが、一説によると浄土宗の宗教家である住岡夜晃氏の讃嘆の詩の一部との事。実際の内容を載せさせてもらう。

「青年よ強くなれ。牛のごとく、象のごとく、強くなれ。真に強いとは、一道を生きぬくことである。性格の弱さ悲しむなかれ。性格の強さ必ずしも誇るに足らず。念願は人格を決定す。**継続は力なり。**真の強さは正しい念願を貫くにある。怒って腕力をふるうがごときは弱者の至れるものである。悪友の誘惑によって堕落するがごときは弱者の標本である。青年よ強くなれ、大きくなれ」

訪問リハビリ新聞は八月号で一年となりました。皆さんからの温かい言葉に励まされ継続できました。今後は諸事情にて毎月ではなく不定期での発行を考えています。今後とも宜しくお願い致します。

訪問リハ新聞編集部　佃文王