

【征稿】“我们的人生从七十岁开始 …”

【投稿】「我ら人生七十から」

我来到福岛时，当初连五十音图都不明白，现在总算可以在日常生活中用日语交流了。从 60 岁退休后，我就开始学习面向归国者的函授教育。现在也每周一次，去仙台东北中心，学习日语和电脑。

在半年前，我想我现在身体还可以，日语多少也会了一些，为了报答国家和人民对我们的恩情，我应该做点什么呢？于是我去了地域支援中心进行商谈。商谈员说：你既然持有上门护理员的执照。“可以做日托护理志愿者啊”。在十多年前为了老后的生活起见，我考取了二级上门护理员※的执照。



私は福島に来た時、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。

然后她就向我介绍了志愿团体。我说：“我年龄大了，行动迟缓，又是青光眼看不太清东西，能行吗？”她说：“你只和利用者聊聊天就可以，不妨去试试看吧。”

现在，每周参加二次志愿者活动。最初不习惯，把茶水溢出杯外、送饭取回名签时把筷子碰掉、擦桌子时把花瓶碰倒、也记不住利用者的姓名、利用者说的话也听不懂等，自己也很灰心失望。然而，在我心灰意冷的时候，却得到了职员及志愿者伙伴们的鼓励和安慰，不厌其烦地教我。此外，还参加了二次学习班，伙伴们互相交流经验，渐渐地得心应手了。

早晨在门口迎接利用者时问候“早安”，接着自我把手消毒后，目送他们进大厅。然后，帮助职员为利用者们分组进行娱乐活动。休息时为利用者端茶或倒咖啡。中午还要把桌子用消毒水和清水各擦一遍后，就上茶和摆上饭菜、用餐后，收拾。在吃点心前还是同样把桌子用消毒水和清水各擦一遍后，上茶和点心、用餐后，收拾。然后，为利用者们做回家准备。最后，引导利用者到门口，并且道谢“谢谢”，这就是志愿者一天的活动流程。

利用者们以残疾之身来挑战复杂的手工艺，他们精致的作品使我深受感动，就好像神佛在保佑他们似的……。我也有了一把年纪，他们的言行让我领悟了宝贵的人生。

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。

朝、施設の玄関で利用者さんをお迎えする時「おはようございます」と挨拶し、自分の手を消毒し、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、お茶と昼食の配膳、片付けをします。そして、間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！」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手工芸に挑戦しています。その見事な出来栄に私は感動し、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

“我们的人生从七十岁开始……”

1 我们的人生从七十岁开始，身心也很健康。

八十岁阎王来迎时，只告诉现在不在。

2 我们的人生从七十岁开始，时保笑容满面。

九十岁阎王来迎时，会告诉尚时还早。

3 我们的人生从七十岁开始，没有不满足的。

百岁阎王来迎时，就告诉请不用急。

4 我们的人生从七十岁开始，时保感谢之心。

百十岁阎王来迎时，会看时期自行去。

上面这首歌，是每天开总结会时唱的歌。

我虽然不全懂歌词的意思，但能看得出他们唱歌时的愉快表情。今后，我也将作为二级上门护理人员，竭尽全力做好志愿者这一活动。“我们的人生从七十岁开始……”。

2013 年 7 月 17 日

M

※上门护理人员二级：上门护理人员二级与 2013 年 4 月被废除，为此过渡于护理职员初任者研修。持有上门护理人员二级执照者，在 2013 年 4 月 1 日以后，按护理职员初任者研修结业算。

(大致按照投稿者的原文“中日两文”所登载)



たが、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、いつもにここ元気です、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、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、頃みていくといいなさい

この歌詞は毎日利用者さん達と終業の時に唱和しています。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。

これからもホームヘルパー 2 級の資格を活かし、精一杯ボランティア活動をしていきたいと思っております。「我ら人生七十から……」。

2013 年 7 月 17 日

M

※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。(日中両文ともに投稿者の文章をほぼそのまま掲載しています。)