

2022 年

ヘルパー通信 10 月号

【 きゅうりのエピソード 】

札幌はそろそろ初雪予想の時期を迎えます。

一雨ごとに空気が冷えこみ街の木々が美しく紅葉

すると間もなく落ち葉が地面を走り回り、

同時に冬タイヤへの交換・雪かきスコップの買い替

えなど冬支度が始まります。

この通信の更新も 3 号目にして予定通りに更新で

きず随分と遅くなってしまいました。

時季外れになってしまいましたが、夏のエピソードを書いてみたいと思います。



今回書かせていただく私は 40 代後半、ホームヘルパー歴通算 15 年程になります。サービ

ス提供責任者の一人として、定期的にヘルパー訪問にも入っております。

さて、私は自慢ではありませんが料理が苦手なヘルパーの一人です。それでも料理の支援

は毎度あり、それをちゃんとこなさなければなりません。何とか利用者の方に美味しく食

べていただける物を作ろうと悪戦苦闘の毎日です。



退院して間もない利用者のお宅に訪問することがあります。体力が落ちてよく食べられず、体の力が入らない状態でも、ひとり暮らしの方は自分で生活をして組み立てていかないとなりません。大変なことですよ。

夏のある日、退院して間もない秋子さん（仮名）とのエピソードです。

秋子さんは元々料理が好きな方で、若い時から自分であれこれ工夫していたそうですが、年齢を重ねるごとに思うように動けなくなり食べられなくなり、食に対して消極的になっています。けれど体力をつけるために、何とか食べてもらわなければなりません。

料理が不得手な私は憂鬱な気分のまま、「今日は何か食べたいものはないですか？」とお聞きしました。そんな気持ちを察して秋子さんは「なんでもいいよ。作ってくれるもので。」といつも言ってくれます。それは大変有難いことなのですが、実はそれはそれで何を作ったらよいかわからず私は大変なのです。



「まず冷蔵庫を見て見まじょうか」と声かけしながら冷蔵庫を開けると自家栽培らしい立派なきゅうりが一本目に止まりました。きゅうりなんて珍しい！ 秋子さんは柔らかく煮たお野菜しか召し上がらないので、きゅうりを自分で買うことはほとんどありません。お友だちからの頂き物のようです。

「立派なきゅうりですし、美味しいうちに食べてあげたほうがいいのでは？ どんな食べ方がいいでしょう？」とお訊きしました。何でもいい、と言われるのが落ちかなと思って

ためらいがちにお聞きしたところ、秋子さんが意外にもそれに対して元気に答えてくれたのです。「そうしたらね、うすーく切って、沢山のお塩を入れて、よーくもんで、お酢と多めのお砂糖で漬けてちょうだい」



秋子さんはご自分の経験から調理方法をたまにこっそり教えてくれるのですが、今は退院して間もないし、そんな元気はないかな…とっていたので、とても嬉しく思いました。さっそく袋にきゅうりの薄切りとお塩をたくさんふりかけ、秋子さんの前でギュッギュッと袋を握って見せました。

「けっこうしっかり揉まないとだめなのよ。クッタクタになるくらい。力がいるわよ。」

私のやり方に物足りなそうな様子だったので、私は思い切って「秋子さん、やって見せていただけませんか？」と袋を差し出すと、「仕方ないね」と袋を受け取り元気のなかった手でギュッギュウツとしっかりとした手つきで握ってくれるのです。私よりずっと腰の入った手つきです。袋の中のきゅうりは見事にクッタクタになり、袋の半分くらいがきゅうりから出た緑色の液体でいっぱいになりました。自分がやっていたきゅうりの塩もみとの違いに驚き、また秋子さんの慣れた手つきに感動していました。



その後も悪戦苦闘の調理時間は続きましたが、その大変さを忘れるくらい、きゅうりの酢の物のエピソードが新鮮で、刺激的で楽しい一日となりました。

調理が苦手なことで利用者の方にご迷惑をおかけしてしまい、反省の日々です。

反面、苦手な私が得意な利用者の方と一緒に取り組むなかで、その方の人生経験が滲みで
てくる、ふっとその方の本来の力を感じる瞬間があり、それが私の仕事の大きなモチベー
ションになっています。

人にはそれぞれ苦手なこともあれば得意なこともあります。私の得意は・・・「人の得意
を見つけること」と思って仕事を続けています。

料理の腕を少しでも上げられるよう日々是前進で頑張りたいと思います。(し)