

これからの取り組みをご覧になる方々はあまりの細かさに驚かれるかも知れません。それはわたくしたち共同体が高齢者の共同体であることに由来します。85歳以上が10名 75歳以上が8名 70代が1名 50代1名、耳の遠い人、多かれ少なかれ認知がある人、勿論自立し、自律している人の共同体ではありますが・・・。

ある日の2人の姉妹の会話「ね、今日は水曜日よね」「そうよ」「いつの水曜日」「いつって何」というような会話が聞かれる。月日が分からなくなる。また、「あ、シスター先程渡したプリントちょっと見せて」「何のプリント」「ほら、今さっき渡した。」「いただいた？覚えはございません。」という調子である。

食堂で、院長様が連絡なさるとき主要文字を大きく白版に書きながら話された後「周りの人、通訳お願いします。」とおっしゃる。聞こえない人には誰かが卓上に準備されているメモに書いて確認する。といった状況の日々の中で、お互い奉獻者として一生懸命生活している。

このテーマについても、「ラウダート・シ」に目を通したり聖コロバン会発行の小冊子「私に何ができるか」を読んで2回、3回とグループ毎に話し合った結果である。また、コロナ感染症拡大のこともあり外部との接触もあまりなく自然に内向きです。

共同体の取り組み

毎月5日と15日をエコ回心日と定め、朝の9時から夕の5時まで特に意識し、過ごす。その日には取り組みを思い出すように、食堂の白板に具体例を書いた紙を張り副院長が声掛けする。

個人での取り組みは、話し合ったことを細かく箇条書きにしてプリントアウトし配布された。

1、電気

- ・電気スタンドを使用し、天井灯など大きい照明をなるべく使用しない工夫をする。
- ・起床時から衣服着用まで、電気を使用しないで良いように工夫する。
- ・自室での黙想時間は電気スタンドを使用する。
- ・冷暖房の節電に努める。風通し良いときは切る。冷房は28度。暖房は20度。
- ・冷暖房を無意識につけない。冷房を入れて冬布団をかけて休むことがないように。
- ・冷暖房の消し忘れに注意。
- ・部屋を出るとき、電気を消す。忘れている場合は消してあげて、本人に伝える。
- ・アイロンの使い方にも注意を！
- ・残り物は何度もレンジにかけない。
- ・エレベーターの利用。リハビリのための階段利用は、無理なく注意して行う。
- ・日々の清掃：箒・モップ・雑巾を使用し、電気掃除機は加減して使用する。
- ・エレベーター周辺の自動点灯は廊下の端を通ると点灯しないので、不必要な時は意識して歩く。

2、水

- ・水の量を考えて出す。
- ・蛇口の栓はしっかり止める。
- ・水を出しっぱなしで歯磨きや洗面をしない。



- ・入浴時の湯水を大切に相応しく使う。

◎洗濯について

- ・一日に一度まとめて洗い節約に努める。 対策：パンコをはずし、イスだけにして間隔をお
- ・汚れものの枚数が少ないときは手で洗う。
- ・洗剤の量にも注意し、相応しく使用する。(固形・粉石けん・毛糸用など)
- ・染み抜き以外のただ「白く」する為だけに漂白剤を使うことは控える。
- ・柔軟剤は毎回使用するのではなく、考えて相応しく使う。

3、食事

・栄養のバランスを考えて献立され、料理してくださっているお食事を感謝していただき

残したり、ましてや捨てることのないように。

- ・残り物は蓋つき容器に入れ、ラップをなるべく使わない。
- ・食卓のチリ紙もよく考えて使用する
- ・食器洗いに回す前に食器の汚れをふき取っておく

4、その他

- ・燃えるゴミは新聞紙等に包まず直接ビニール袋に入れる。
- ・包むときも新聞紙を幾重にも使用しない。
- ・古くなった衣類は手を加えて再利用する。また、使い捨て布に使用する。

◎健康管理

- ・身体を動かす努力をする。努力してリハビリに努める。
- ・時間を大切に慎ましく生活出来るように、常に意識をもって生活する。
- ・建物はじめ整えられた環境で生活させていただいているが、当然のことでない事を忘れないようにする。
- ・物を大切に扱うようにする。

日常生活の衣食住は地球全体と密接に繋がっている。その繋がりにほんの少し目を向けるだけでも、神の慈しみの眼差しに地球環境保護の立場から参加する第一歩になる。

神様の慈しみという目標を視野に入れた大きな心で遅々とした歩みではあるが、これからも励んでいきたい。