



ヒーリングライツによる退院支援活動について報告します。

昨年より「東京武蔵野病院」には5回病棟にお伺いし、患者さんと一緒に音楽を楽しみ、徐々に交流していくことでお互い顔馴染みになってきています。

毎回、40名から45名と多くの方が参加して下さっていますが、音楽に精通している方が多く、思いもよらないリクエストが来たり、普段カラオケに参加しない方が一緒に歌ってくださったり、思い思いに楽器を演奏して下さったりと、音楽を通じた交流がされています。病院スタッフも普段見られない患者さんの姿を見て、新たな発見があったと伺いました。

入院経験のあるヒーリングライツのメンバーだからこそ伝えられるものがあり、音楽を通して、ヒーリングライツのモットーでもある「全員で音楽を楽しむ」形が、『一人一人の表現の場づくり』になっていけたらと思っています。この活動はまだまだ長きに亘って続く活動になると思いますが、メンバーも新たな目標に向かって日々精進中です！「葛飾橋病院」でも退院支援活動が始まりました。こちらでもメンバーならではの「仕事」ができるものと思っています。



あとりえ



【風のアート作品展：手ぬぐい染め】

昨年、9月にいつもエドてらすの活動でお世話になっている区立希望の家さんから誘いをいただき、「風のアート作品展」に出展する手ぬぐい染めをあとりえの時間におこないました。あとりえの時間で染物をするのは初めてです。今回は絞り染めです。ペットボトルのふたをくるんで輪ゴムできつく止める方法と、手ぬぐいをたたんで割りばしで挟む方法。つまんだところを輪ゴムできつく止める方法。それらの方法を組み合わせて、模様を作り、染色液の中につけて30分。止めた輪ゴムなどを外してきれいに洗って干したら出来上がりです。

どんな風に染まるかは実際に染粉につけて、輪ゴムを外すまでわからないので、ドキドキです。本当にちゃんと模様になっているのか、輪ゴムのきつさは大丈夫だったか（弱いと染まってしまうため、模様にならないのです）？みなさん不安そうな様子でしたが、いざ洗うとびっくりするほど素敵に染まっていました。「これ、持って帰りたい！！」という声も。「風のアート作品展」にて、新川の沿川に色とりどりの手ぬぐいが飾られました。



私からのおすすめ

『「一汁一菜」医者いらずの食養生生活』という本を読みました。フライドチキンよりフライドポテトの方が太りやすいと知っておどろいた。

文：寺尾莉奈

