

医療、介護、福祉を通して社会貢献を目指すコスモスグループ広報誌

コスモス通信

編集・発行：医療法人コスモス 〒381-2212 長野市小島田町 380 番地
TEL 026-285-2654 <http://cosmosnet.or.jp>

第 26 号

平成 30 年 6 月 12 日発行



新入職員特集



お便り

ご入所の皆様やそのご家族から寄せられたお手紙やお電話の声を紹介します。

介護老人保健施設コスモスさいなみ入所棟3F
ご入所者様とそのご家族様より

私は、施設入所は初めてだが、職員さんがみんな明るく、すれ違った時にはニコッと笑ってくれるので嬉しい。みんな親切だし、食事も3食バランスよく、おいしく頂いています。(ご入所様より)

本人が「ここが一番いい。家は寒くてだめだ。寝たい時はベッドに行けばいいし、起きたときは起き、自由気ままに過ごしている」と話し、今の生活に満足していることがわかり、家族としても嬉しいです。

介護老人保健施設コスモスさいなみ入所棟2F
ご入所者様より

今日で早くも入所してから一週間が過ぎました。この間、スタッフの皆様には、お願い、介護、リハビリと大変お世話になりました事、本当に有りがとう御座いました。

栄養士様、調理師様へ。デイケアでは毎日美味しく頂いていました。この施設で又お世話に成ります。今朝のパン食は美味しく頂く事が出来ましたので今後もよろしくお願い申し上げます。

介護老人保健施設コスモスさいなみ入所棟3F
ご入所のご家族様より

昨日(4月25日)夕食後に、いとこ達4人が夫の面会に行きました。

食事の後だったせいか、懐かしい顔を見たせいかわかりませんが、夫は機嫌が良く、気持ちよく面会が出来ました。職員から挨拶をして頂き、また施設も清潔で、「良い所に入所させてもらって良かったね」と、いとこ達に言われ、とても嬉しかったので、このことを電話しました。

施設の皆様によりしくお伝えください。いつもありがとうございます。

巻頭言

私達は宇宙から来て宇宙に帰ります。

医療法人コスモス
社会福祉法人ウエルフェアコスモス

理事長 清水 健

今年度入社して頂いた新入職員の方は、一八歳の若い方から六十歳の方まで、幅広い年齢層となっております。

世はまさに少子高齢化社会となり人口減少が生じていますが、私たちがなすべき社会の仕事は日々増加しています。安倍総理がいうように一億総活躍時代となっております。

私は特に介護の分野では前期高齢者が後期高齢者を支える時代が来ると思っています。幅広い年齢層の方がお互いに助け合いながら業務に励んで頂きたいと思っています。

そして、皆様に我がコスモスグループに入社を頂いたことを感謝して『ありがとう』と申し上げたい。また、地域の介護と医療の中核となって活躍しているコスモスグループに入社されたことを『おめでとう』と言いたい。あらためて『ありがとう』『おめでとう』と申し上げます。

次になが社の【運営理念】【私達の誓い】【四大リスクマネジメント】について述べます。

【運営理念】

- 一、愛と誠をもって社会に奉仕する
- 一、いたわりとやさしきで人に接する
- 一、介護・医療・福祉で社会に貢献する

あなたの「困った」を解決します！

保険のエキスパート

「コスモスポールスターGFA 山田修一

当社は、2016年に設立された新しい会社です。コスモスグループの皆様を保険の面から支えることを念頭に、日々活動を行なっています。

「事故」に遭ってしまった。「自然災害」が発生した。そんな時のあなたの「困った」を経済的に支援することが出来るのが、保険です。当社では、自動車保険はもちろん、火災保険、傷害保険、生命保険など、皆様の「もしも」の時をサポートする商品をたくさん取り扱っております。

保険はもう入っているからと、安心していませんか？ 保険商品は日々進歩しています。今の保険があなたの「もしも」の時を本当に助けられる内容になっているのか、定期的な見直しをお勧めいたします。

＜ワンポイントアドバイス＞ 個人賠償責任特約

自転車事故で、賠償額が9,521万円に！

男子小学生(11歳)が、夜間帰宅途中で自転車で行中、歩行者の女性(62歳)に正面衝突してしまい、女性は意識がもどらない状態になり、賠償額が、9,521万円という事例が発生しています。

こんな時のために、自動車保険に「個人賠償責任特約」をつければ、こんな場合でも自動車保険が適用されます。保険料は月々180円程度。しかも1つの保険で家族全員をサポートします。

お気軽にご相談ください。
ご連絡は「コスモスポールスターGFA」
電話：026-286-4585 (担当：山田)
住所：長野市小島田町 331-1

編集後記

今年は桜の開花が例年より十日ほど早く、その後五月の猛暑と続き、このまま暑い夏につながるかと思うとウンザリしてしまいます。今号ではまだ職場に慣れない新入職員の皆さんに記事の依頼や取材にご協力をいただきありがとうございます。ございました。

コスモス通信では、本部のある長野市小島田地区の話題だけではなく、篠ノ井地区・安茂里地区・松川地区の話題について、もっともっと特集をしていきたいと考えております。

また、読者の方からの情報提供や意見などもお待ちしておりますので、お気軽にお電話等いただきますようお願い致します。

(田中剛)

お問合せ窓口

介護に関わるお困りごとやボランティア、求人のお問合せなど、ホームページで受け付けています。



<http://www.cosmosnet.or.jp/contact/>

コスモスグループ 各施設の詳細はホームページをご覧ください <http://cosmosnet.or.jp>

本部・小島田地区
クリニックコスモス長野
介護老人保健施設コスモス長野
介護老人保健施設コスモスさいなみ
コスモス長野通所リハビリテーション
クリニックコスモス長野通所リハビリテーション
コスモスさいなみ通所リハビリテーション
コスモス長野デイサービスセンター
コスモスさいなみデイサービスセンター
グループホームコスモス長野
グループホームコスモスさいなみ
短期入所生活介護事業所コスモス
住宅型有料老人ホームコスモスさいなみ
居宅介護支援事業所コスモス
地域包括支援センターコスモス
訪問看護ステーションコスモス

ヘルパーステーションコスモス
小規模多機能型居宅介護事業所コスモスホーム
巡回訪問 24 コスモス
福祉用具レンタルコスモスプラネット
介護用品販売コスモスポールスター
保育所たんぽぽ

篠ノ井地区
介護付有料老人ホームコスモスプラネット篠ノ井
コスモスプラネット篠ノ井デイサービスセンター
グループホームコスモスプラネット篠ノ井
居宅介護支援事業所コスモスプラネット篠ノ井

安茂里・若里地区
コスモス在宅クリニック
地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑

介護付有料老人ホームコスモスあもり
ウエルフェアコスモスあもりデイサービスセンター
グループホームコスモスあもり
グループホームウエルフェアあもり
居宅介護支援事業所ウエルフェアコスモス
サービス付き高齢者向け住宅コスモスプラネットあもり
巡回訪問 24 コスモスあもり

松川町
クリニックコスモス松川
介護付有料老人ホームコスモス松川
コスモス松川デイサービスセンター
グループホームコスモス松川
居宅介護支援事業所コスモス松川

コスモスへようこそ

新入職員のみなさん、ご入社おめでとうございます。幹部職員からのアドバイスと、去年の今頃はみなさんと同じようにワクワクドキドキだった1年先輩職員からのアドバイスをお届けします。

チームケアとコミュニケーション

医療法人コスモス副施設長 山田 ことぶえ

4月1日に入社がおこなわれ、コスモスグループに多数の新入職員を迎えることが出来ました。人材確保が難しいなか、本年度は経験豊かな社会人が多い傾向にあります。現任の職員とともに今までの経験をさらに活かして活躍されることが望まれます。自ら選んでいただき、入社されたこの機会のようにすすめていくの期待したいと思います。

これからプラスしていく大切なことがあります。それはチームケアの理解とその一員だという自覚です。チームケアが成り立つには、コミュニケーションがとくに必要です。職員同士の協力関係で成り立ちます、関わりを持ちながら、お互いの気心が知れてくると、相談ができるようになるのですが、その課程では自分の伝えたいことを正確に伝え、相手の伝えようとしている

ことをできるだけ正確に聞き取る必要があります。これがコミュニケーション能力であり、チームケアの不可欠な素になります。難しいことではなく、ちよつとひと言「大丈夫？」の言葉をかける、「ありがと」と感謝の言葉をかけるコミュニケーションです。おつかれさまの言葉も大切なひと言です。

先日ある方とお会いしたときに、日頃の心がけとして3つの魔法の言葉をお聞きしました。「ありがと」「ごめんね」「お願いね」の言葉です。この言葉のおかげで良い関係づくりが生まれるそうです。あらためて人の間を繋ぐ大切な言葉なのだとお聞きした次第です。仕事はチームプレーです。お互いに気配りやねぎらいの言葉がかけられる職場を心がけて、チームケアを自ら創り出して頂きたいと思えます。

新入職員の皆さんを紹介しします

- ①名前
- ②配属
- ③抱負
- ④趣味等



- ①高野 玲子
②GHあもり
③初心にかえって優しい介護を提供したいです。
④家庭菜園で野菜づくり
- ①児玉 美穂
②コスモスさいなみ3F
③利用者様1人1人の声をきちんと聞き対応できるように頑張りたいです。
- ①有吉 紋
②コスモス長野リハビリテーション
③あなたの笑顔が見られるよう、気配り、目配りを心掛けます。
④ヨガ、ピラティス
- ①青木 宏貴
②コスモス長野リハビリテーション
③明るく優しい気持ちや声かけを心掛けて取り組んでいきます。
④サッカー
- ①小島 智実
②コスモス長野リハビリテーション
③日々成長できるように、精一杯頑張ります。よろしくお祈りします。
④手芸
- ①森泉 誠
②コスモスさいなみ2F
③看護師として今年入職しました。御指導よろしくお祈り致します。
④音楽鑑賞



- ①石原 由紀
②介護付有料老人ホームコスモスあもり
③体調をくずさず、楽しく仕事をします。
④体を動かすこと
- ①中村 美和子
②コスモスプラネット給食部長
③安心、安全でおいしい食事を提供したいです。
④読書
- ①岡田 雅美
②コスモスプラネット給食部さいなみ
③利用者様が笑顔になれる美味しいお食事を作って行きたいです。
④旅行
- ①青木 勇人
②コスモスプラネット給食部さいなみ
③2年間頑張ってきた調剤師免許を取りたいです。
④運動、料理
- ①伊藤 芽衣里
②介護付有料老人ホームコスモスプラネット篠井
③自分の出来る仕事を一生懸命に頑張りたいです。
④ベース、ギター
- ①飯島 誠登
②小規模多機能コスモス松川
③多くの技術知識を学び活かして業務に携わっていただけたいです。
④野球



- ①清水 いつ子
②クリニック
③いままでの経験やスキルを活かし業務に携わっていただけたいです。
④趣味は体力を使うこと以外なら多数あります。

レジリエンス・折れない心、逆境力

医療法人コスモス事務部長 山田 徳実

現在のストレス社会において、このレジリエンスという心理学的な言葉が話題となっております。元々は「ストレス」外力による歪み」に対し、「レジリエンス」外力による歪みを跳ね返す力」として、物理学の用語として使われました。そして2007年には、目に見えやすい性格的特徴を「脆弱因子」と「レジリエンス因子」にまとめ、「脆弱因子」を持っていていても、「レジリエンス因子」が充分であれば「レジリエンス因子」が働き、深刻なことになる。としました。このレジリエンス因子には「安定した愛着」「ユーモアセンス」「楽観主義」「支持的な人がそばにいてくれること」まで含むと言われています。

それではレジリエンスを高めるための考え方について、少しお話しします。
変化を人生の一部として受け入れよう…
自分の力では変化させられない環境を受け入れ、自分が変化させることのできる力を注ぎましょう。



- ①竹田 いづみ
②コスモス長野西2F
③笑顔を忘れず、相手の立場になって日々行動したいです。



- ①北沢 和也
②介護付有料老人ホームコスモスあもり
③秀でた知識や経験はありませんが、とにかく頑張ります。
④寝ること

落ち込んでしまった時、人は「ない」ものを目向けがちです。そんな時は今できていることを挙げてみると、状況はそこまで悪くないことに気がつくことができます。
自分にとって大切な事をハッキリさせ、それを守る…
信念を持つこと。
仕事とプライベートのポジティブサイクルを作る…
仕事とプライベートがバランスよく、慢性的にどちらか偏ってしまっている場合、そのサイクルを見直ししましょう。

これから皆さんも必ず様々な壁にぶつかる事があると思います。壁にぶつかったとき、その乗り越え方を、できれば楽しみながら、時にはユーモアのセンスをもって判断することも必要です。そしてレジリエンスを高め、折れない心(逆境力)の構築ができると思えます。

1年先輩からのメッセージ

良かった事や嬉しかった事に目を向けてみましょう

皆さんは入社したばかりで大変かと思えます。嫌な事はばかりに焦点を当てて、良かった事や嬉しかった事に目を向けてみましょう。きっと今より仕事が楽しくなりますよ。

それから素敵な利用者様が沢山いらっしゃったりで学ぶ事の多い仕事です。きっと自分の成長に繋がるのではないのでしょうか。一緒に頑張ってください。

皆様が決して一人ではありません先輩やご利用者様に支えられています
コスモス長野西2F 町田 美穂
介護という畑の職場に不安しかなかった私でしたが、先輩方の温かくも厳しい叱咤激励とご利用者様のやさしい笑顔に支えられた一年でした。ありきたりですが、皆様が決して一人ではありません。私もそうです。

分からない事は、聞く事が大事
チームワークの礎にもなります
コスモス長野東3F 島田 幸信

最初は不慣れな事も多く戸惑いもありましたが、先輩の丁寧な指導もあり、今ではそういった事が少なくなりました。

分からない事があれば、聞く事が大事だと思えます。仕事の確実性が増すだけでなく、チームワークの礎にもなります。あとは、笑顔で皆さんに接し、よい職場の雰囲気作りを努める事も大事かと思えます。コスモスの理念を念頭に一緒に歩いていきましょう

積極的に質問を、周囲は優しい方ばかりです
コスモス長野東2F 坂口 龍司
私は昨年高校を卒業し、仕事をする事自体が初めてだったため、とても手のかかる新人だったと思います。それでも優しい先輩方が丁寧に教えてくださっておかげで少しずつ仕事に慣れていくことが出来ました。

皆さんも分からない事があれば積極的に質問してください。周りの方は優しい方ばかりです。失敗してしまっても大変な事もあると思いますが、一緒に頑張ってください。

新しい体験を楽しみながら経験に変え積み重ねて下さい
コスモスさいなみ2F 武田 ゆき子
コスモスが社会人として初めての職場という人もいれば、そうでない人もいますよね。

でも働く場が変わればそこでは「新人」。全てが一からとなり、疲れることも多いかもしれませんが、新しい体験をどう楽しめながら、経験に変え積み重ねて下さい。
一緒に前に進んでいきましょう。

新任 Dr. に聞く



今年度より二人の先生が医療法人コスモスに赴任されました。これまでの経歴やコスモスに参加することへの思いをお伺いしました。

地元長野の医療に携わり44年

医療法人コスモス 山口文雄先生



平成29年長野市中御所の山口内科小児科医院副院長を最後に医療の最前線からは引退しひとくぎりとなりました。このたび縁により医療法人コスモスにおいて診療のお手伝いをさせて頂く事になりました。私の専門は内科でこれまでの体験から次の三つの原則を守って参りたいと考えております。

- 一、診療結果は症状等本人に十分に説明する
- 二、治療について本人の意思を確認する
- 三、介護現場における診療はチームワークが大切と考え職員の見解を尊重する

高齢者の医療は高齢者に特有な症状があり、右の3つの原則を踏まえてしっかりと対応して参りたいと思います。趣味と言えるものは現在特にありませんが、大学時代に尺八部におりました。また尺八のカルチャー教室にも通っていたことがあります。どうぞよろしくお願い致します。

(経歴)

昭和 17年	長野市生まれ
昭和 49年	東京慈恵医科大学卒業 信大第一内科入局
昭和 57年	松代総合病院内科勤務 山口内科小児科医院勤務
平成 29年	同院閉院により退職

第六感を大切に

医療法人コスモス 廣島靖子先生



母方の祖父母が長野県(松本市、長野市)出身です。遠方のため、老年期の祖父母をお世話することが出来ませんでしたので、入所者様たちを祖父母と思ひながらお役に立ちたいと思っています。

- 二、患者様の痛みや辛さをしっかりと受け止める
- 三、笑顔で対応し、安心感を与える

診察で注意していることは、
一、第六感(これはおかしい！ 普段とちがう！)を大切に

これからは他職種の連携が大切になるといわれていますので、いろいろな方の意見やアドバイスを謙虚に受け止めます。よろしくお願い致します。

(経歴)

昭和 40年	石川県金沢市生まれ
昭和 50年	父の転勤で北海道旭川市へ
平成元年	旭川医科大学医学科卒業 旭川厚生病院検診センター就職
平成 7年	結婚・出産のため退職 夫は転勤が多く、子供が病気がちだったため、専業主婦をいたしました。子供の成長に合わせて、アルバイト多数経験
平成 27年	北海道登別市の老健施設でアルバイト
平成 29年	埼玉県上尾市の病院で常勤復帰(人間ドック科)

新戦力 外国人スタッフ



目標は日本のお年寄りこと 沢山話せる介護士になること

コスモス長野 フィリピン出身 ジュリエト・トバイ・コバタンさん

4月に新たにフィリピンからジュリエト・トバイ・コバタンさんが仲間に加わりましたのでご紹介いたします。

ジュリエトさんの故郷は、フィリピンの『チューバ』という、首都マニラから車で10時間ほどの小さな高山都市。高校を卒業後ベンケット州立立大学で農業について学び、夢であった海外で仕事をするために、名門フィリピン女子大学に短期入学。介護の理論や技術を学び来日しました。東京での半年間の語学研修などを経て、福島県白河市にある特別養護老人ホーム(50名定員)で3年間勤務。その後帰国し結婚。現在四歳と二歳になる男の子のお母さんとなっていたのですが、東京での研修時代に友人となったウエマーさん(老健コスモス長野勤務)から『もう一度日本で働いてみない?』という

う誘いで再来日し、4月13日からコスモス長野西棟2階(一般棟46名)での勤務が始まっています。

ジュリエトさんに聞いてみました。

- Q. 日本の印象は?
- A. ハイテク!! 人が優しい♡
- Q. 介護の仕事は大変?
- A. 身体は全然! でも:言葉はまだ大変。福島弁わかります!!
- Q. 仕事をしていて楽しい事は?
- A. お年寄りの話しがオモシロイ。
- Q. これからの抱負と将来の夢は?
- A. もっともっと沢山話しが出来る介護士になり、フィリピンで暮らす夫と子供たちと日本で暮らしたいです。



▲真面目で力持ち。また非常に高い介護技術に驚きました(汗)



▲周囲への目配りと気配りも忘れません

▼故郷はルソン島の山あいの小さな街『チューバ』



▲長野市からは南西方向に直線距離で約 2,800km。首都マニラから北へ 200km にあるのがジュリエトさんの故郷「チューバ」

新戦力 シニアスタッフ

70代も活躍中

人生はつねにトライだ!



活躍中のシニアの皆様を紹介します。人材確保が難しいなか、より多くの担い手が施設に関わって頂けるようにと、昨年シニア層を対象に広告募集を致しました。現在7名の方が多様な勤務形態(短時間)で仕事をされています。みなさんが仕事を始めたきっかけをお聞きしました。

Aさん「笑顔になれるようにと心掛け、自分から発信できる仕事だと考えています」

Bさん「人との関わりを持ち時間のメリハリをつけたいと思っていました。そんな時、友人から強く勧められました」
Cさん「経済的な理由もあり始めましたが、とても活かされ楽しいですね」

Dさん「主人が亡くなり一人家でぼんやりしている日が多く、認知症になりそうな気がしていました。友人に相談したらコスモスを紹介されたんです。今では社会参加している事を子供達も喜んでます」
Eさん「充実した生活を送りたいと行動を開始しました」

60代から70代と年齢幅がありますが、どなたも健康でいられること、働く喜びをイキイキと伝えて頂きました。皆様は何事にも意欲的です。職員と共に働きながら挨拶をかわされる気持ちのよさや丁寧な指導に感謝されています。社会参加、働く事への励み、充実した時間を有意義に活かされている様子が伺え、利用者様にも身近に寄り添っていただき、ほのぼのとした空気が流れています。
みなさんの周りにも、まだまだ働きたいというシニア世代はいらっしゃいませんか?



音大生アンサンブル アラカルト

3月13日コスモスホールにて「アラカルト」の皆さまをお招きしミニコンサートを開催しました。アラカルトは今年で結成6年目、音楽大学の学生で組織されたアンサンブルです。

息の合った金管楽器五重奏は、大変あたたかい美しい音色でした。また、進行と共に楽しいお話を交えてくださり、時がたつのも忘れ心奪われたひとときでした。アラカルト皆さま、ありがとうございました。



ハモニカアンサンブル レッドウイング

2月27日コスモスに来演した「レッドウイング」は、ハーモニカのアンサンブルで活動しているグループで、現在は男性6名、女性1名のメンバーで活動を行っています。

リーダーの山岸さんのお話によれば、月2回練習をしており、長野市、千曲市の介護施設、お茶のみサロン、病院などで公演を行っているそうです。

コスモスでの公演は、今回初めてでした。「早春賦」「憧れのハワイ航路」など、主に歌謡曲や唱歌などの演奏をよく行っているそうです。



オカリナサークル 春風

2月27日コスモスに来演したオカリナサークル「春風」は、平成22年に会を立ち上げ今年8年目になるグループです。メンバーは8人構成で女性7人、男性1人の圧倒的に女性が多いメンバーで活動を行なっています。

練習は妻科にある勤労青少年ホームにおいて月2回。コスモスには毎月1回来演して頂いています。

「北国の春」「みかんの花さく丘」など唱歌と童謡など四季折々に応じた歌を取り上げて演奏しています。

コスモス以外の介護施設にも定期的に出演しており、リーダーの浦野さんの話では、今年もスケジュールはいっぱいとのこと、精力的に活動している人気グループです。

松川通信 vol.2

松川の自然に触れて、笑顔が広がる

グループホームコスモス松川 管理者 伊野大輔



私は、職員の働きやすい環境をイメージした時に、「利用者の笑顔が溢れる所には、温かく柔らかな雰囲気があり、そこには職員の笑顔もある」という風景が浮かびます。その風景を実現する為に必要だと思ふ事は、「利用者を中心に物事を考える」という事です。これは介護という仕事をする上で当たり前の事と言われていると思います。

分が相手の立場に立って気を付けられているかという疑問が出てきます。その度に立ち止まって一つひとつ意識していくことが大切だと考えます。小さなことに気が付き、利用者の状態が把握できていれば慌てることなく対応できます。その先に利用者の笑顔があり、笑顔を見た職員も笑顔になれる。それこそが、職員が働きやすい環境になるのではないかと思います。



▲グループホームコスモス松川では年間を通じて、外出・外食の機会を多く計画しております。職員も一緒に出かける事を楽しみに、日々支援させていただきます。写真は笑顔に溢れる外食時の一コマです

ボランティア 紹介

コスモスに笑顔の花を咲かせるボランティアグループを紹介します。今回は音楽サークルの特集です。



▲新入職員を代表して小島智実さんが挨拶に立つ

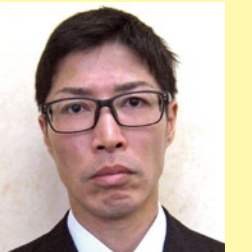
イベント

新入職員歓迎会
230名の出席者で、今年も盛大な会となりました

5月25日(金) ホテルメルパルク長野にて、新入歓迎会を開催しました。今年度は30名近くの新入職員を迎え、出席者230名の盛大な会になりました。清水理事長先生の挨拶に始まり、ご来賓の方の祝辞では元参議院議員の若林健太様、長野県議会議員の高橋宏様、長野市議会議員の塩入学様からご挨拶を頂きました。乾杯後には、新入職員代表の小島智実さんよりコスモスでの業務に携わる意気込みの挨拶を頂きました。余興では、新入職員によるダンスが披露されました。最後にゲーム大会を開催し、当選された職員に清水理事長先生より寄付された豪華景品が贈られました。

多種多芸 第11回

コスモススタッフの多彩な活動を紹介する「多種多芸」今回は山をこよなく愛する山田雄一朗さんの登場です。



クライマー
コスモスさいなみ・介護士
山田雄一朗さん

やっぱり山が好き

4月23日、朝4時半、ヘッドライトを付け友人と登山開始。今シーズンは雪が早くから降り始めた事もあり夏山を早々に切り上げ冬山を堪能することが出来た。ただ3月になると暖かい日が続く融雪が早く冬山シーズンの終了が早いことを予測。融雪が早いならGWまで登山道が開かない、大雪渓を登って白馬岳を目指そうという事に。

6時過ぎに朝焼けに染まる大雪渓を眺めながら直登開始。2700メートル付近で右にラインをとると目指す白馬岳山頂が見えてくるが・・・足が前に出なくなる。疲労困憊の中、目前までくると美しい白い雷鳥がお出迎え！ここは感動するところなのだろうが・・・正直、どうでも良かった。登り始めてから10時間半やっと頂上到着！が、これから滑って降りる事を考えると感動よりも



愕然とした。大雪渓は雪崩跡が多い為に第2雪渓を滑って18時に下山。滑り始めると楽しく顔は笑っていた！山に少々うんざりしていたが先日、飯綱山に登っている自分がいた。やっぱり自分は山が好きなのだ。来年、白馬岳山頂で友人と感動を共有出来るように、この夏も山に登り続けようと思う。

