

あしたば

発行所 平塚市平塚3-9-24
 電話 32-2083
 (宮代明信会長宅)
 発行者 富士見地区社会福祉協議会
 編集人 支援事業部「あしたば」

この「あしたば」は、高齢で
 独居の方。在宅介護を要する方と
 その介護者。90歳以上の方に、
 隔月(奇数月)発行しています。



夏に向かって健康に留意

今年、梅雨入り宣言はされたが晴天猛暑が続き、水不足が心配されましたが、ようやく梅雨模様になり雨に似合う花、紫陽花は息を取り戻しているようですが、みなさま如何お過ごしですか。今年の巡回講座は、「健康講座」として、大きな声を出し・軽い体操で身体を動かし・健康についての話を聞き・参加した皆様でのお喋りをしています。参加された皆様からは大変に好評です。七月には三会場で行いますのでご参加をお待ちしております。



[7/4日二葉会会館、7/11日柳町会館、7/25日中里町内会館]
 外出が不自由な方、ご自宅で療養されている方がた、これから猛暑の時期を迎えます。健康には十分にご留意され、この夏を乗り切りましょう。

富士見社協会長 宮代明信

◎ みのり会給食会

- ・ 7月4日(水) 午前11時30分～午後3時 富士見公民館1階和室
- ・ 8月1日(水) 午前11時30分～午後3時 富士見公民館1階和室



庭につないでいる犬がワンワンほえているので見に行くと、すずめを追い立てている。よく見るとすずめは、何かを加えて飛んでいく。どうやら犬の抜け毛を取りに来ていたようだ。巣にはきつと雛が育っているのだらう。その雛のため、枯葉や小枝より柔らかい犬の毛を集めて巣を作っているらしい。危険をかえりみずなんてけなげな親心か。犬には、どうせごみになっってしまう毛なのだから、喜んで分けてあげなさいと言ってみたら、耳をもちきらない。仕方がないので、すずめには、犬の散歩の時に取りにおいでと言ってみ

天使はどこに?



子捨てや虐待などすずめにも劣る人間がいるのかと思ふとほんとうに情けない。救急車のサイレンを厭な物だと思ふのは、人間だけでなく、犬達も反応して遠吠えをしたりしている。普通は、なるべく避けたい救急車の出動も、いとも簡単に、足代わりとして使う方達がいるという。東京都では、むやみに利用できなくなつたと聞いたが…。

先日我が家でもお世話になりかけた。まず、先月もお世話になった某病院に、病状を伝え救急車で行くことしたら、いきなり、「タクシー代わりに使わないで下さいね。介護タクシー呼んでください。」

そちらのお考え一つですけれどね。なんとも優しさのかけらもない応答に萎えてしまった。年寄りが熱を出し意識朦朧としているのに：仕方なく強引に車椅子に乗せてうつろな目をしてハラハラしながら介護タクシーで走った。運賃もお高いと思いきや、タクシー運賃と同じで運転手さんがとても親切で良かった。

病院に着くと、先程の看護師が矢継ぎ早に質問したり指示したり説教したり、天使といわれた看護師さんは、一体どこに? 救急患者には、的確な判断ももちろんだが、動揺している家族の気持ちを汲んで、柔らかく接してもらいたいものです。せめて! 尚、某病院の名誉の為に付け加えると、病棟に入ると本当に天使のような看護師さんばかりでした。ホッ!

室内でも危険！ 熱中症の予防

市高齢福祉課
田辺道代



今年の夏は「ラニーニャ現象」で猛暑の予想とか。高齢者は猛暑になると、熱中症を起しやすく救急車で病院に搬送される方もいます。

高齢者が熱中症になりやすい原因のひとつに、汗をかき機能が老化があります。汗をかく機能は、足から頭に向かつて老化していきます。そのため、頭や顔の汗は若い頃とほとんど変わりがありません。自分が汗をかけなくなっているのに気付かない場合が多いのです。また、暑さを感じにくい、のどの渇きも感じにくいなどの原因もあります。

父の日



上野静子

ですから、室内でも高齢者の場合は、気付かないうちに熱中症になることがあります。

予防としては、こまめに水分をとることです。ただし、汗をなめて塩からい場合は、塩分の含まれた飲み物が良いでしょう。

六月の第三日曜は待望の「父の日」。母の日に比べるとやや盛り上がり欠けるが、いつまでも元気でいてほしいお父さんに感謝したいものです。母の日のカーネーションに対して父の日は、「バラの花」。お父さんにバラの花束って、似合うかな？

ならばバスルームでのアロマセラピーは、いかが。一日のつかれをとるには、なんと寝る前のお風呂タイムではないでしょうか。いろいろなアロマはあるけれど、父の日にちなんでバラのアロマはいかが。湯に精油を2〜3滴たらして心地よいバラの香りの中での入浴は、ストレスも解消され心身のリラクゼーションに役立ち、ゆったりとした気分です。眠りにつけず。「一年間お疲れさま、今後もうんと元気でね」と、願って用意したお風呂に家族の愛をしっかりと感じてくれたでしょうか。そんな「父の日」でした。

富士見地区夏祭り

七月二十八日(土)
午前十一時半から午後六時
雨天決行
会場、富士見小学校

ぜひお楽しみください！



突然、肺炎に



松尾友子

微熱だった夫の体温が急に三十九度五分になった。「救急でどうぞ」ということで、病院に駆け込む。即、レントゲン、血液検査。「肺炎」だった。入院は免れたが、翌日も高熱が続き点滴を受けた。ベッドで点滴を受けている夫の姿がちらつと見える通路で私は待った。長椅子に座っていると、そばに血圧測定器が置いてあって、往來する人が足を止め、自分の血圧に一喜一憂し、その思いが伝わって来た。人気のすくなくなった時、私も測定器に腕を入れてみた。なんと「最高157・最低90。脈拍数71」。こんなに高い数値は初めてで、不安にかられてし

まった。

点滴の終わった夫が部屋から出て来た。言いづらかったけれど、血圧が高くなっていてびっくりしていると話す。「もう一度測ってみる」と言われ、再び腕を入れた。最高130で他の数値は10ずつ下がっていた。「血圧」というものは、そういうものだ」と、何事にも講釈する夫の姿にもどり、快方に向かった。

十七年蟬



照井誠

暫く、蛍を見ていない。子供の頃、よく捕まえては蛍を蚊帳の中に放し眠りにつくまで「蛍の光」を楽しんだ。ところが朝になって気がつくところ、その蛍が何処かに消えて一匹も見つからない。

古い蚊帳だったから穴でもあいていてそこから必死に逃げたのかな？

ところで、米、ニューヨークでは今年「十七年蟬」という蟬が大量に発生しているそう。十七年間もの間、土の中で過ごす蟬の種類で、今年はその十七年目。総計で一兆匹になるのではないかとされている。その蟬を幼虫の白いうちフライにして食べるそう。これが実に美味しく珍味とし人気メニューだ。日本人レポーターも早速試食していましたが、中々良い味と絶賛していました。(笑)小動物、鳥達の蛋白源にもなり、いなご等のように穀物に被害を与えないが、空飛ぶジェット機の爆音がかき消されるほどの鳴き声が悩みのようです。