

# 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。



## 元気で敬老の日を

厳しい残暑が続いておりますが、いかがお過ごしですか？  
 今年の夏は、あまり気温は上がらないとの予想でもあったが、例年にも増して暑い日が続いており、8月16日には40.9度という酷暑が、日本列島を襲い、国内最高気温の記録を74年ぶりに更新、との報道にどうする事もできず家の中でエアコンのスイッチに手が伸びてしまう毎日です。

中越沖地震では、柏崎刈羽原発が大きな被害を受け電力供給ができず、東電では大企業に需給調整を17年ぶりに発動し供給不足による停電を回避できたが、まだまだ暑さが続きます。体調の管理に十分に気をつけてください。

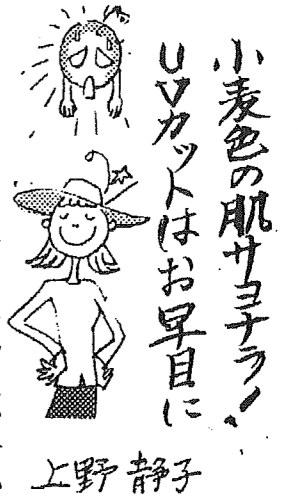
関東大震災から84年、南関東地震や東海沖地震が今日起こっても不思議ではないといわれています。災害弱者対策を町連、民児協、社協でも検討しておりますが、食料・水・薬等、2,3日分は自分で守れるように準備をしておきましょう。

今年の敬老の日は、第3月曜日17日になっております。社協では例年通りささやかなお祝いを準備しております。

残暑厳しい中ですが、十分気をつけてお過ごしください。

富士見社協会長 宮代明信

- ◎みのり会給食会 10時30分～富士見公民館2階 集会場
- ・9月5日(水) 子供5人達の演技をご覧になって1階和室
  - ・10月3日(水) 午前11時30分～午後3時 富士見公民館1階和室
- ◎茶話会
- ・9月19日(水) 午後2時～ 富士見公民館

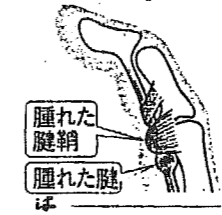


ツユが明けたとたんに、暑い夏の到来。夏の暑さにも、酷暑、猛暑、炎暑：と表現はさまざま。今年の夏は「世界的に暑い！」と気象庁の予測どおりでした。やっぱり地球温暖化が進んでいるのでしょうか。子供の頃は夏休みが終わると、真っ黒に焼けた肌を見せ合ったものです。その頃は紫外線はそれほど問題視されてはいませんでした。紫外線は英語でUVと呼ばれ、A波、B波、C波があり、C波はオゾン層に吸収。A波とB波の一部が私達に注がれています。

影響は20年30年後に現れるようです。小さい子供さんは気をつけて！最近「UVカットSPF15」などの文字が目につきます。夏は20分くらいで肌焼けする。15×20＝5時間日焼けを防ぐことが出来る。と言うことの様です。知りませんでした。

いつまでも美しい素肌をキープするには早めの対策と日頃の省エネが大切です。

## ばね指



松尾友子

三月のある朝、起きようとしたら、中指がガクンと急に伸びなくなりました。伸ばすと痛い。それ以来、少し曲げたまま生活をしている。

七月、意を決して病院へ。三時間近く待たされたが、大勢の患者さんと係る病院の多忙さがみえて、その大変さを感じた。採血、採尿、レントゲン撮影を受けた。原因は、はつきりしないが、手指の過労もひとつ。手を休ませるヒマもなく、ましてや右。腱鞘炎の一種で腫れているし、手の平の中指のつけ根も痛み出した。一週間後の予約日に再び病院へ。ところがその数日前、庭の草むしりをしていたら蜂に刺され、ふくれあがっていた。まさに「泣き面(泣き指)に蜂」。幸か不幸か、注射は見送られた。検査の結果は、リウマチの疑いは全くなく、やはり「ばね指」だった。

次回は局所麻酔を中指のつけ根に注射。改善しなければ手術となる。情けないが、私は大の注射嫌い。来る9月12日の予約日を前に緊張が増している。

# 真夏の夜のジャズ



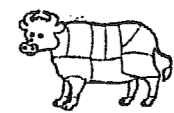
八月四日に四十瀬川公園にてジャズの生演奏があると聞いて、行ってみた。公園の一面にイスが並べられ、即席の野外コンサート会場ができていた。演奏は、TEMPOダスという男性四人のバンドで、サクソス、ドラム、ギター、バスで、ジャズのスタンダードナンバーが、途中三十分の休憩を挟んで夕方六時から八時まで行われた。ご近所の方たちで、客席はすでに満席で座れなかった人たちは、敷物をしいてビール片手に演奏を楽しんでいた。

リーダーの渡邊典保氏が、渡辺貞夫に師事していただけた演奏は素晴らしかった。このイベントは、本宿の商店会の方々が地域の皆さんへの感謝の意を込めて昨

年から始められたそう。日中の猛暑を吹き飛ばしてくれる素敵な一夜だった。来年も開催される事を熱望してやまない。

## 肉食で

## 猛暑対策



照井誠



暑い寝苦しい日が続いてますね。スタミナ切れで夏バテしていませんか？「歳とつたら肉はねえ」と言わずに、もつと食べましょう。食肉組合の回し者ではありませんが、(笑)

鉄分たっぷりの牛肉、特にレバーについて鉄を多く含むランプ肉、そしてヒレ肉を。顔色が良くなって、スタミナアップ。貧血や体力不足に効果あり。ビタミンBの宝庫の豚肉。

Bの豊富さはトップ。牛や鶏に比べて約10倍。たまった疲れ、だるさ、肩こりがすっきり。疲労回復の強い見方。食欲が出て、夏バテ予防にぜひおすすめ。

ビタミンAの多い鶏肉。レバーにはかなわないが、牛や豚の約5、10倍も多く含有。素肌がしっとり、なめらかに美しく。疲れ目、かすみ目もすっきり。体の抵抗力アップ。

「もうちょっと食べたいなあ」というくらいがベスト量と考えて、腹八分目で、お箸をおく。それが、最高の健胃剤で元気の素ですね。



● 九月十七日は敬老の日です。各地区の見守りの方々が、社協から、気持ちばかりのお品をお届けします。どうぞお納めください。

# 体温と睡眠



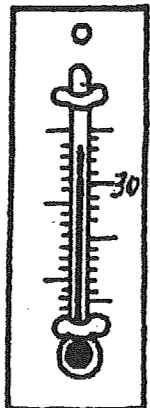
市高齡福祉課 田辺道代

なかなか寝つけない、早く目覚めてしまうなど、睡眠が満足にとれない方はいませんか。

睡眠は体温と関係しています。体温は朝方が最も低く、夕方に最も高くなります。実は、人は体温が下がっていくときに眠りやすくなります。ですから、体温が一日の中で最も高い夕方に軽い運動をすると、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで眠りやすいという効果があります。これからの季節は、気温も下がり、過ごしやすくなり、椅子などに座り簡単な運動をしてはいかがでしょうか。

逆に、睡眠を妨げるのは、夜の明るい電気です。遅くまで明るい電気をつけていると、体温が、下がりにくくなります。夜は、テレビを見終わった後などは、間接照明などにして過ごしてみてもいいでしょうか。

## 暑さの果ては？



二宮やよい

この暑さを、一体どう表現するんだらうかと、煮えそうな脳みそで考えた。酷暑なんかじゃ甘いよね。激暑じゃどうかしら？

これまで真夏でも余り汗をかかなかった私も、体調の変化と重なり、面白いうように顔・体全部から汗が吹いてきたりおちる。こんなに汗つて出るんだと知り、何故か笑

● 九月一日は防災の日です。備えは大丈夫ですか？点検をしましょう。



いがかみ上げてきて、一人で、「アツハハ！」と笑ってしまった。しかし、笑い事ではない。暑さに弱い方達にとっては死に直結する深刻な事態！夏が恐怖になりそうですよね。

そんな中、十八日の朝の涼しさに、助かった！と多くの方達が、ホッとされたことでしょう。その日の新聞「天声人語」に、作家の吉川英治が「極貧の若い頃詠んだ俳句が出ていた。奇しくも、「貧しさもあまりの果ては笑ひ合ひ」というもので貧しさも暑さもあまりの果ては笑いなんだと、一人合点をして又笑ってしまった。