

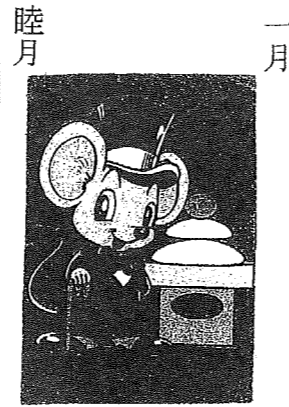
(1) あしたば

平成20年1月1日 第107号

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。



新春に思う

明けましておめでとうございます。平成20年の輝かしい新春をお迎えることと心よりお慶び申し上げます。

一年の計は元旦にあり、今年は何の様な計(計画・謀・生業・企て・決意)をお立てになりましたか? いろいろ意味がありますが、けじめを付ける事は大切ではないでしょうか。今年は何だけはやってみよう、この事だけはぜひ続けようとして、共に頑張りたいと思います。

富士見地区での今年、3月に完成予定の桜ヶ丘公園の開園が大きな行事になると思います。平塚市で5億余万円もの巨費を投じての完成です。地域の宝として大切にしなければと思います。今後はお花見が楽しみです。

今年インフルエンザの流行も早いとのこと。予防の心がけとして、外から帰ったら手洗い・うがいを励行し、健康で健やかな日々を送りましょう。

年頭にあたり、今年が素晴らしい年であるようお祈り申し上げます。



富士見地区 社会福祉協議会会長 宮代明信

◎ みのり会給食会

- ・ 1月16日(水) 午前10時30分 富士見公民館出発・七国荘で新年会
- ・ 2月6日(水) 午前11時30分～午後3時 富士見公民館1階和室

本物の贅沢

二宮やよい



野菜料理

昨秋は、とても早く急に寒さがやってきました。悪い風邪もはやるとか・・・ここ何年も風邪がよりつかなかった私も、お腹に風邪菌が入ったとかで、三日間水分のみで過ごしました。ニキロ位痩せると同時に、体力も失ったのか次は腰痛に見舞われ、心細い師走を迎えました。

そんな中、畑仕事に精を出す夫のお土産は、立派な大根・ブロッコリー・春菊・白菜・サニーレタスなどです。夕食に水々しい新鮮な食材を使った料理が並び、これが本物の贅沢と言えるのでは? と思った。有機肥料のみを使い、農薬を一度も使わず、土を耕

すのが嬉しいという夫の心が充分感じられる旨味と甘さを、一口一口噛み締めています。さて何か変わった大根料理はないかしらとインターネットを開けてみる。和風・大根・煮る、で検索すると70件以上のレシピが躍っている。が、三十年、主婦をしていたら、それほど代わり映えしないものです。いつもの味が一番美味しいというのは不思議ですね。

盲導犬



片山美智子

富士山の麓にある「盲導犬の里富士ハーネス」を見学した。あの忌まわしいオウム真理教の施設の跡地に今年建設さ

れた盲導犬の育成施設は、分棟棟から始まり引退犬の暮らす棟まで、さまざま用途に対応できる素晴らしい施設だった。

見学の前に盲導犬のデモンストレーションがあった。そこで驚いたのは、盲導犬は、目の不自由な人の足元だけでなく、上半身の障害物にも気を配っている事だった。

世間一般には、盲導犬はストレスで長生きできないのではと思われがちだが、決してその様な事は無く平均寿命か、それ以上長生きする犬もいるという事だった。ともかく今は、盲導犬を必要としていて人に対して六千頭以上不足している。資金は九割五分を寄付にたよっている。これからは、お店などで募金箱を見かけたら、少しでも寄付しようと思つた。

来年度から 検診が 変わります



市高齢福祉課 田辺道代

皆さんは、年に一回の健康
診査を受けていますか？
みのり会給食会で健康相
談をしていると、お医者さん
にかかっている方がいま
す。健康ならば、すばらしい
ことなのですが、血圧を測定
すると、「そんなに高かった
んだ」とびっくりされること
があります。
血管も年を重ねると硬く
弾力がなくなってきました。年
に一回は、自分の身体状態を
知り、生活を振り返る機会を
つくりたいものです。
平成20年度から、医療保険
制度改革により健診が変わる

予定です。二月以降、市役所
から通知をしたり、広報でお
知らせしますので、ご覧ください。



雑煮は
いなたか
つくりましたか？

上野 静子

あけましておめでとうござ
います。本年も皆様に幸多か
れと祈りつつ、新年のご挨拶
を申し上げます。12才、24才、
36才、48才、60才、72才……
120才、きりがありませんね。皆
さん重ねておめでとうござい
ます。また、十二支の最初の
年です。これは春から縁起が
いいですね。”初日”はご覧
になりましたか。
元旦が快晴でありますよ
うに……。

謹賀 新年



〈訂正〉
先号（11月1日号）の「秋を楽し
んでみませんか」の文章で「読書習
慣」は「読書週間」の誤りでした。

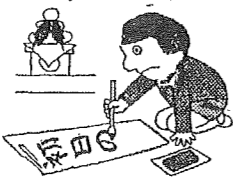
金時病



照井 誠

ここ数年、元旦登山を楽し
んでいる。一年の始まりに夢
と希望を託して……。雪多
い冬山への挑戦は技術的に
も体力的にも叶わないので、
主に丹沢山系、箱根の山々
だ。誰でも知っている金時山
は足柄峠へ車を停めて、霜柱
を踏みながら冷たい風を受
けながら最後の急登に架け
られた梯子をたどり、ゆっく
り登っても約二時間で頂上
に到着だ。天気が良ければ富
士山が目の前にどろんと構
えて絶景だ。日射しはきつい
のに寒風が肌を刺す。ひと通
り写真を撮ってから山小屋
に入る。かの有名な金時娘が
居る小屋はいつも満員だ。早
く暖かい飲み物、食べ物が欲

父の存在



松尾 友子

しいが私の定番は、おしるこ
と山菜そばだ。登山者名簿に
記載する。天井を見上げると
木札がずらりと架けられて
いる。登頂歴だ。千回以上登
頂者も大勢いるがお見事の
ヒトコト。朝、起きると金時
山に登りたくなり、身体が勝
手に山に向かう。そんな人達
を「金時病」というそうだ。

子供のころ、どっさり届く
年賀状を家族各人に分ける
のが楽しみだった。ほとんど
が父宛のもので、絶大なる父
の存在を感じていた。
兄妹順番に書き初めをし
た、というよりやらされた。
母が「そばにいるのがつらか

った」と言うほど父の教え
は、それは、それは、厳しか
った。そしてその「作品」
は、神棚の下に並べられた。
激動の時代を生き抜いて
きた明治の男の稜稜たる気
骨。少々独善的、自己満足的
なところはあったが、父なり
のストレスは、ずいぶんあっ
たと思う。それを乗り越えて
きたものは、「命あつての物
種」という口ぐせではなかつ
たか。何事も命があつてこそ
成し得るのだから、無茶をす
るなどということ。やりたいこ
とがまだまだあると言いつつ
け、92歳まで仕事をこなし現
役を通したが、心筋梗塞には
勝てなかった。生きているこ
とこそが大切だということ
を強く感じる。
みなさん、「命あつての物
種」。今年もよろしくお願
いいたします。