

あしたば

発行所 富士見地区社会福祉協議会
 事務局 平塚市豊原町 18-13
 電話 0463-32-3736
 編集 支援事業部

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、5月、9月、1月
 発行します。



九月

< 第1回 交流ふれあいサロン > (65歳以上なら どなたでも参加できる)

猛暑続きでしたが、朝夕秋の気配を感じるようになりました。
 お変わりありませんか。

9月3日(水)11時より富士見公民館で「交流ふれあいサロン」
 がありました。参加された方々の声から――

- ・富士見保育園の皆さんと七夕音頭を踊り、握手した手がとてもかわかった。
- ・府川先生との懐かしい歌に、思い切り声を出した。
- ・お昼のカレー。大勢の方と食べたので一層おいしかった。
- ・わかば整骨院の先生の体操。腰が伸び、体が軽くなった。
- ・折り紙は今井さんが丁寧に教えて下さり、いろいろな作品が出来た。
- ・たくさんの方々とふれあい、お話ができて楽しかった。

☆15日は「敬老の日」。社協では、あしたば対象で75歳以上の方に
 ささやかなプレゼントを用意いたしました。ご笑納下さい。

☆「福祉ふれあい大会」例年、10月に開催されていましたが、
 富士見小学校体育館の耐震補強工事のため、今年度は中止です。

- ☆「みのり会給食会」(おひとりぐらしの方を対象)
- ・10月1日(水)・11月5日(水)・12月3日(水)
 午前11時30分から 富士見公民館1階和室
 - ・1月14日(水)七国荘で新年会

☆「社協バザー」12月7日(日)富士見公民館



・社協会長は一身上の都合により、大川寅太郎さんから大町功さん
 (前富士見平町内会長)に代わりました。

カラスとの闘い

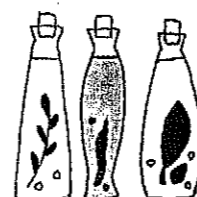


片山美智子

週二回の生ごみの収集日は、いつもカラスとの闘いだ
 った。網をきちんと被せても、
 網の隙間から袋をつついて中
 身を出してしまふ。気がつい
 て追い立ててもすぐにやっ
 きてごみを散らかす。犬をけ
 しかけても、高い所に逃げる
 だけで、犬がいなくなればす
 ぐに降りてくる。ほとほと困
 り果てていた時、お向かいの
 ご主人が鏡の反射でカラスを
 追い払うのを見て、家にあつ
 た銀色のピカピカ光るレジヤ
 ーシートをごみに被せてみよ
 うと思ひ立った。効果はてき
 めん。シートを持っていつて
 広げただけで、ごみにたかっ

ていたカラスがにげた。そして
 その日以来、カラスの被害から
 解放されている。
 隣の収集場も、銀色のレジヤ
 ーシートが見つからなかつた
 ので、車のハンドルに置く反射
 板を二枚繋げて被せて成功し
 ている。
 またいつかカラスが知恵を
 つけて反撃してくるか分から
 ないが、今のところは、人間の
 勝ちである。カラスでお困りの
 方は、是非おためしあれ。

お酢の 秘めた 万能の力



上野静子

猛暑続きの夏も終り、ほっと
 できる季節がやって来ます。で
 も油断は禁物。気を抜くと、夏
 の疲れが出て夏バテを起こし
 やすい時でもあります。意識し
 て体を元気にしてきましょう。
 昔から酢にはいろいろな効
 能がある様です。胃液の分泌を
 助け、強力な抗菌、防腐作用が
 あり、疲労回復効果抜群、又血
 液をアルカリ性に、又、中性脂
 肪の低下などいろいろ...。
 米酢、穀物酢は、和食、洋食、
 中華向き。リンゴ酢は糖分が多
 いので、ドレッシングやマリネ
 向き。バルサミコとワインピネ
 ガーは酸味と甘味、香りが高い
 のでイタリアン料理に。いろい
 ろある様ですが、とりあえずす
 ぐに口に入れられるリンゴ酢
 を朝一杯飲んでみてください。
 体が軽くなるような気がしま
 す。タイムやバジル、ニンニク、
 唐辛子を2〜3日酢につけてこ
 んで、マイピネガーをつくって
 おくと楽しいですね。

散歩のススメ

身近な健康づくり
介護予防とは

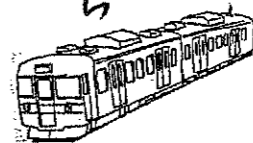


平塚栗原ホーム
久保川宏二

「いつまでも元気でいた
い！」誰もが望むことです。
ところで皆様、日ごろから体
を動かしていますか？運動不
足を感じていましたら、最も
手軽で効果的な運動「散歩」
を見直しましょう。散歩は血
管と筋肉に良く、認知症と骨
粗しょう症の予防にもなりま
す。よく歩く人は医療費も少
なく家計にもやさしい。時に
は道草をしながら、視覚、聴
覚だけでなく、秋風を感じる
触覚、草花の香りを感じる嗅
覚、おいしいお店に立ち寄る
といった味覚、これら五感を
刺激してみてください。まず

は一日10分から、そして30分
以上を目安に散歩を行うと効
果的です。
脚の筋肉は使わないと年に
1%ずつ低下します。家で眠
っている万歩計も使い、今日
から散歩を始めてみません
か！

何が
起きるやら



二宮やよい

友人三人で新宿へ出かけた
ある日の電車の中、久方ぶり
の休日に浮き浮きとして話し
込んでいると、斜め前で若い
女の子が急にぐにやりと倒れ
込み、更にぺしやんと床に沈
みこんだ。友人がすぐ立ちあ
がり、ベルトや体を締めてい
る物をゆるめると、近くに
いた男性がリラックスできる体
勢を指示してくれて、そつと
床に寝かせる。他の方が連結

部の左側にある非常停止ボタ
ンを押した。車掌に説明して
くれたが、電車は急停止した
まま中々動かない。女性は顔
面蒼白でぐったりしている。
待ち切れず私は「電車を最寄
駅へ早く出してください！」
と、叫んでしまった。車掌の
「わかりました。」の声でやっ
と電車は走り始めたが、電車
を止めずに車掌に連絡する方
法はないものかと思った。無
事女性はタンカで運ばれて、
車内に静けさが戻り、今日の
連携プレーは素晴しかったと
思っていたら、又もや背後で
ドサツと音がしてビツクリ。
なんと今度は、男性同士の喧
嘩が始まり、駅へ降りてから
も襟首つかんで睨み合ってい
た。やれやれ今日は何でしょ
う？三つ目は何が起きるの？
と思っていきましたが、その後
は幸いにも楽しい一日でし
た。ホッ！

お盆のころ



松尾友子

墓所のある京都にお盆のお
迎えに行った。昨年と今年に
法事をすませた義父と義母の
戒名をそれぞれの水塔婆に書
き、ご先祖のものと並べて水
で清めて置き、鐘を衝いた。
参道にはずらりとお店が並
び、高野槇（高野山で霊木と
される）を二枝、購入して来
た。

仏壇を床の間に移し、盆棚
を設け、用意万端整えた。
13日。毎年、近くのお寺の
お坊さんに読経をお願いして
いるが、いつになく早く7時
過ぎにみえた。
親類が来たり、私の実家に
行ったり・・・そして連日
連夜、北京オリンピックで熱
くなり、同じ場面を何回も見

ては感動。

16日の夕方。のどが痛かつ
たが、めつたに風邪をひかな
い私が、38.5度の発熱。「自己管
理が甘い！」と、ご先祖様か
らの戒めと受け止めた。
もう一筆、加えさせていた
だと、18日、夜8時8分愛
犬が永眠。一同、寂しさに堪
えている。



仮装盆踊り



照井 誠

この夏の暑さは、本当に厳
しかった。
今迄は夏バテしても体重減少
し瘠せる事はなかったが、今
年は違って、食欲が落ち約3
kg減った。メタボが気になっ
ていたのでちようどいいかな

あと思ったが、いざ急に減る
と力が湧かず気だるいだけで
何をやるにも捗らないし、良
いことが一つもありません
ね。多少無理してでも、やは
り食物を口から摂取して元氣
の源を創るのが一番です。
話は変わりますが、八月十
日前後は、あっちこちの町
内で盆踊りが盛んに行われて
いた。数ヶ所の会場を覗いて
見たが、浴衣着て踊る親子の
姿は何と微笑ましい事か。私
の子供の頃は、仮装した若者
も飛び入りで参加し輪に入っ
て一緒に踊ってた。仮装をい
ろいろ創意工夫し自分の動き
の癖を見抜かれなないように涙
ぐましい努力する。それを村
人の誰なのかと当てるのが楽
しかった。でも毎年2、3人
居るんです。何処の誰なのか
分からない「仮装名人」が。
ヒーローでした。ちなみに私
はすぐバレてしまった。