

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。



一月 睦月 丑

新年あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

皆様穏やかに平成21年の元旦をお迎えのことでしょう。

昨年国内の政治、経済が共に最悪、国内の社会面も同じく最悪、特に内政は、日本の国がどうなるのか、不安が残ったままの新年となりました。でも考えようで、わが国は長い間まあまあ平穏無事な時間が流れた感があり、百年に一度の景気低迷とあれば、致し方なしと前向きに考えるべきかと思ひます。貧困と苦勞、飢餓と困窮は既に経験済みで、変に自信がある年廻りかと存じます。肅々とそして大胆に、悠々と敏速に、明るく朗らかにこの一年を乗りきることが肝要かと思ひますので、頑張りましょう。

皆様のご健康とご多幸を、富士見地区社会福祉協議会全員でお祈り申し上げます。

富士見地区社協会長 大町 功



☆みのり会給食会 (おひとりぐらしの方を対象)

1月14日(水) 午前10時30分 富士見公民館出発 七国荘で新年会
 3月4日(水) 午前11時30分～ 富士見公民館1階和室

☆第2回交流ふれあいサロン

2月4日(水) 午前10時より 富士見公民館
 ・健康体操とお話 (市高齢福祉課 保健師さん)
 ・落語 (楽志亭壺生さん)・演奏 アンドーバンド (親父バンド)
 おいしい昼食を用意してお待ちしております。65歳以上の方なら参加できます。

楽しいひとときを
 どうぞ!

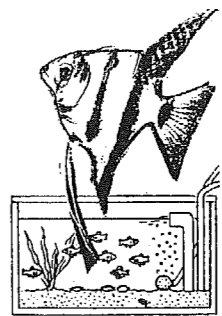
この痛みのは 正体は?



今秋の柿は、大きくて甘くて私も毎日のようにせっせといただきました。年のせいだか、朝晩の冷え込みと同時に、足元からグングン冷え、寒気が止まらず一日中ゾクゾクして変だナと思つていられるうち、腰痛と坐骨神経痛が始まりました。

そんなある日、太股の内側にあつた虫刺されのようなかぶれが、外側にもみつきり、これは変だと感じ、医者嫌いの私も病院へ…。一見して帯状疱疹と言われてビックリ。痛いながら週二回体操をし、自転車でも走り回っていた一週間。疲れがドツと出て三日間グツタリ寝てしまったが、腰・右足の痛みはどちらを向

熱帯魚に癒されて



照井 誠

いても容赦なく襲いかかり、惨めな姿でした。一年の締めくくりがこれでは少し悲しいが、自分を見つめ直し、無理をしてはいけないとの戒めと肝に銘じていきたいと思います。

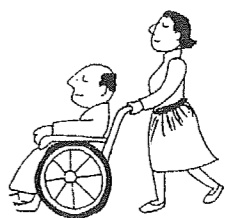
新年あけましておめでとうございます。今年もご笑読の程よろしくお願ひいたします。

小さな水槽、気泡が立ち、水草が揺らぐ、メルヘンの世界、龍宮城にみたてたあたりを泳ぐ熱帯魚を眺めていますと何かと過度な緊張に悩まされ勉強や仕事に疲れた頭も休まります。森林浴を兼ねてのハイキング、ドライブ等、数々手だてはありますが、これらは外的なもの。心身の健康を維持するためには内的なレクリエーション

ンも欠かせないと思ひます。幼児からお年寄りまで、多くのファンを持つ熱帯魚の人気は、まづ「優美」で「華麗」な姿態と体色にあります。エンゼル・フィッシュなどは飼主の顔を覚えるほど、よくなつて、対話の相手にもなる愛くるしさによるものだと思います。生態など終日眺めていても飽きません。我が家のミニ水槽に日々心に潤いを与えてもらい、情操をも、より豊かにしていきたいと思つております。

公民館ふれあいまつり
 3月7日(土) 10時～13時
 3月8日(日) 10時～14時
 芸能発表、作品の展示、模擬店など
 ぜひご来場ください!

かんばれしって
言わぬでい



市高齢福祉課
田辺道代

ある介護者の方からの声です。一番いやなことは、ほとんど介護をしたことのない人から、おしゃべりのあとの「さよなら」「またね」の代わりに、「じゃあ、がんばってください」「い」と言われることです。なぜ、がんばらなくちゃいけないのか？ととても不快になります。介護はスポーツではないのだから、「がんばれ、がんばれ」と追い詰めないでほしい。

桜ヶ丘公園

片山美智子

県立西工業高校の跡地が、桜ヶ丘公園として生まれ変わった。子供の遊具のほか、大人も体を鍛えられる施設や、芝で覆われた小山や広い運動場がある。なによりいいところは、高麗大橋から公園全体を見渡すことができ、犯罪防止に役立つている。

やらなければならぬかを考えて、少しでも手抜きをしよ「う」と言うことにしているそうです。



年賀状

松尾友子

年賀状を義母と連名で出していた義父は、ひとりになって張り合いがなくなつたのか、「もう年賀状は面倒だからやめようか」と言い出した。そこで娘が大きな文字に書き換えておじいちゃんに住所録をプレゼント。義父は奮起し、懸命に書いていたが、年追う

ごとにきちんとした筆跡だつたのに筆力が弱くなり、宛名が曲がってきた。

その後、脳梗塞で倒れ、意識は戻ったものの字を書くことは出来ない。いよいよ年賀状は無理となつた。「お父さん年賀状はぜひ出すべき。生きている証に」と、私が代筆した。

元日、義父宛の年賀状を見て、「この人は、ワタシの部下で面倒を見たんだよ」「この人にはいろいろなことを教えたよ」などと得意顔になり、満足気だった。

積み重ねて来た年月は、その人の人生。経験や思い出の中にノーベル賞とならずとも、その人なりの足跡は立派なもの。

年賀状は、さまざまな思いをめぐらし、人と人との縁を大切にする貴重なものと思うのです。

県立西工業高校の卒業生にとつて、母校が無くなり、寂しい思いをされたと思うが、子供達や地域の住民にとつては、とてもいいプレゼントになったと思う。開園当初、心

無い者により、トイレの壁やベンチにペンキで落書きされた事件が起こりとても残念だった。今後この様なことがないように願ひ大切にしていきたい。

地域包括支援センター

ゆりのきについて 久保川宏一



ゆりのきは、富士見地区にお住まいの高齢の皆様が「元気で、より快適に、自宅で安心して」生活できるようにお手伝いをさせていただく、身近な総合相談窓口です。地域や介護のこと、生活上でお困りのこと、健康や生きがいに関することなどの相談に応じております。

また、お体をもっと元気にしたい場合や要介護 1・2 の介護認定を受けられた場合は、ひとりひとりに合わせた「介護予防」について皆様と一緒に考えていきます。

地域にお住まいの皆様とも力を合わせ、誰もが住みやすい街づくりを目指しております。お気軽にご連絡、ご相談ください。

平塚市地域包括支援センターゆりのき

住所：平塚市立野町 31-20 (栗原ホーム内)

電話：0463-33-2334

FAX：0463-35-6038

開所は、平日の朝 8 時 30 分から午後 5 時です。