

あしたば

発行所 富士見地区社会福祉協議会
 事務局 平塚市中里 42-13
 電話 0463-33-9066 (大町会長宅)
 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。



— 福祉村について —

今年は冷夏に始まり、八月下旬には朝夕涼しい変な夏でした。お健やかに過ごしてましたか。

今回は福祉村（仮称）の私なりの見解を書きます。

世は少子高齢化・核家族化・近隣関係の希薄化が起因となる問題が発生し、それに対して地域で迅速な対応と解決が必要です。人手不足のお手伝いや身の回りの生活支援など行政の手が届かない軽く小さな事の手助けなど解決、処理できる組織。また独居生活者のためのお喋り会や趣味のお相手。ふれあいにより沈黙から会話、運動による静から動に変化しストレスや閉塞感の解消も、福祉村（仮称）を拠点として好転できればよいと考えます。また、得意な技術や知識をもち、その道の熟練者は組織の一員となりその能力を発揮して頂きたい。これが福祉村（仮称）活動の一例かなと思います。富士見は富士見の地域性を生かした独自の福祉村を創造し、現地区社協も大きくこれに係る事と思います。

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）

10月7日（水）、11月4日（水） } 午前11時30分より富士見公民館
 12月2日（水） } 1階和室

☆福祉ふれあい大会：10月24日（土）富士見小学校体育館

☆福祉バザー：12月6日（日）富士見公民館集会室

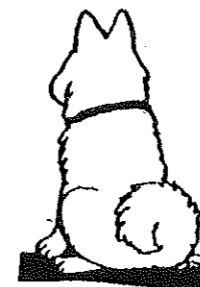
☆交流ふれあいサロン：平成22年2月3日（水）富士見公民館

この夏の不快指数は、今迄
 になく高かったと思いませんか？
 温気のひどさは尋常では
 なく、いつ梅雨があけるのか
 と思つていたら、旧盆になつ
 て急激に陽射しが強くなり、
 熱中症という文字が連日報道
 されていきました。我が家の待
 ちに待っていた梅達も一気に
 太陽の恵みを受けて今年も仕
 上がりしました。



それにしても近頃の自然の
 怒りにも似た激しさは、先恐
 ろしさを感じますね。豪雨、
 竜巻き、落雷、地震、山火事
 という人間の力ではどうする
 事もできなくなっている地球
 の傷を憂うばかりです。車か
 ら自転車へ（道理でシミが増

ハチ



片山美智子

日本のはち公の物語が、海を
 越えハリウッドで映画化され
 た。数日前にテレビで日本で作
 ったハチ公物語を見て、これを
 ハリウッドで作るとどうなる
 のかどうしても見たくなくなった。
 渋谷駅はアメリカの田舎の
 駅に変わり、飼い主はリチャード・
 ギアが演じたが、犬は日本

えた？）、マイバックを持ち、
 マイ弁当を作り、ラップからタ
 ツパーへと小さな努力をして
 いくしかないのでしょうか？
 イチロー選手の
 「たしかに一歩の積み重ねで
 しか遠くへはいけない」という
 言葉が私はとても気に入って
 います。

と同じ秋田犬だ。急死した飼い
 主を駅で何年も待ちつづけるス
 トーリーも一緒だ。アメリカの
 おしゃれな田舎町に秋田犬はと
 てもマツチして可愛く、そして
 悲しい。

ハチ公が飼い主と暮らしたの
 はたったの二年間なのにその後
 十年も駅に通い続けたのには驚
 いた。まさに、日本犬特有の、
 飼い主にしかなつかないという
 性格がそうさせたのかと思う。
 これが洋犬ではそうはいかな
 い。すぐにまた新しい飼い主に
 なつき、幸せに一生を過ごしそ
 うだ。我が家のサン太などまさ
 にそうだろう。

でも、自分が飼い犬より先に
 逝ってしまった時、愛犬がどこ
 かで自分の事を待ち続けていた
 ら、とても辛い。少し寂しいが
 新しい飼い主のところまで幸せに
 なってほしい。



照井誠

七夕祭りの最終日。息子に会場へ車で送ってもらおう途中、見知らぬおじいさんが大声を張り上げて何やら私達に訴えている。気になって急停車。聞くと「ばあさんがベッドから落ちた。助けてくれ。」とのこと。急いで家の中に飛び込んでみると、おばあさんがベッド脇に倒れ込んでいた。簡易トイレで用を済ませベッドに戻る時、転んで僅か50cmぐらいの隙間に入り込んでしまった。半身不随の身体では立ち上がれない状態でした。8年前にヘルパー

二級の資格を取得し、多少、知識があった。怪我はしていないようだったので、患側、健側の手足を気にしながら体位変換、衣服の着脱を何とかできた。おばあさんは、言葉を発することは出来なかったが、お礼のこにこ笑顔。おじいさんは何度も「ありがとう」の繰り返し。老々介護は常に危険との隣り合わせかなと心配するが、この二人には何かホッとさせるほのぼのさを感じる事ができました。



藤袴に
寄せて
上野静子

先日、庭の片隅に藤袴の花を見つけた。まだ少ないつぼみだった。「萩の花 尾花葛花

撫子の花 女郎花 また藤袴朝顔の花」と山上憶良が万葉集に詠んだ秋の七草の一つ藤袴は、草だけは1mくらいで、細い茎の先に紅紫の小花を無数に咲かせ可憐で楚楚とした風情は、日本の秋の静寂とした風情を感じさせられます。

花、茎、葉を乾燥させると「さくら餅」のような芳香を放つので別名「香水蘭」として匂い袋に使われているとか。古の頃は入浴剤としても利用されていたようです。さながら現代の「アロマセラピー」といったところでしょうか。また藤袴は切り花としても最適ですが、水揚げがよくないので湯上げするといいです。

このお便りが皆さんの所に届く頃には、庭の藤袴の花も咲くでしょう。何かアレンジをしてみようと思っています。

「認知症を予防するために」 久保川宏一

認知症は、85歳以上の4人に1人に症状があると言われ、心配な病気です。しかし、予防は誰にでもできます。脳自体が病気になりづらくするため、日常生活の見直しが重要です。

まず、高血圧症、糖尿病、高脂血症等の改善から。これらは動脈硬化を進める病気のため、認知症の発症と進行を早めます。肥満も心配要素。逆に痩せすぎも栄養状態の悪化につながりやすく要注意です。

次に脳の活性化を図ること。自宅で読書も良いですが、趣味のサークルへの参加や散歩等により外出する方がお勧め。体を適度に動かすため、自然と血流が良くなります。デイサービス等の福祉サービスも有効です。

地域包括支援センターゆりのきは、ひとりひとりに合わせた「介護予防」を皆様と一緒に考えます。お気軽にご連絡、ご相談ください。

平塚市地域包括センター ゆりのき

住所：平塚市立野町 31-20 (平塚市栗原ホーム内)

電話：0463-33-2334 *開所は平日朝8時30分

FAX：0463-35-6038 から午後5時です

交流ふれあいサロン

松尾花子

9月2日(水) 10時30分になると富士見公民館の集會室は、ほぼ満席となり、富士見保育園園児26名と先生方をお迎えした。

子供たちの目はキラキラ。体いっぱい歌ったり踊ったり。どれもお見事。「勇氣100%、もうやるっきゃない」には、大人たちが勇気づけられたのでは？。

次は「わかば先生のお話と体操」ハワイアンにのせて息

を吸って、吐いて。さらに、ドンドンパンパンに合せてグーチョキパー。「順番間違えても笑ってごまかして」とは、優しいお言葉。エネルギーシユなお声に勢いづいて、動きの鈍くなった腕が軽く上がったから効果大。

昼食は鳥めし、揚げ茄子とズッキーニの卵とじ、麦茶寒天にきな粉をまぶしたもの。口々に「おいしい」「少食なのに平らげた」。

午後からは「アコーディオンの大庭先生と歌いましょう」懐かしいメロディーを次々。さらに先生は、オカリナ、コカリナ、ハンドベルを演奏してください。

他のお部屋では、市高齢福祉課保健師の田辺さんの血圧測定や、健康相談があり、折り紙に取り組んだ方も。皆さんまたお会いしましょう。