

挨拶

会長 飯島 久衛

今年は、猛暑、酷暑と言ってもよい程暑い日が続きました。中里北部地区の皆様には、お変わりなくお元気でお過ごしのことと存じます。

福祉問題は多種多様で多くの問題を抱えております。特に高齢化社会に向かっている時代、社会的に弱者の方達に対する対応等について、考えて行かなくてはならないと思います。

現在の様に核家族化した家庭での、高齢者に対しての対処や障害等のある人達への接し方等、そして、「隣は何をする人ぞ」と言う現在の社会の風潮に対する対応等、非常にむづかしい環境にあると思います。

これら難しい問題の山積みの中、中里北部地区社会福祉協議会では、全役員や評議員の協力と、地域の皆様のご理解とご協力により、各種事業を計画どおりに遂行することが出来ました。

ありがとうございました。

本年度も、事業計画を一つ一つ着実に実行して、実りのあるものにしたいと考えておりますので、より一層のご協力とご理解を賜りますよう、心からお願い致します。

そして、皆様とともに、誰でも安心して住むことの出来る、暖かい、明るい、住み良い町を、作って行こうではありませんか。

皆様の暖かい手を差し伸べて下さい。

「おめでとうございます」

たちばな台の飯島利貞様、八重様ご夫妻が、《長寿夫妻》で北部支所長等のお祝いを受けられました。90歳以上のご夫妻は北部支所管内では一組でした。

以下は、飯島利貞様の随筆です。

やせ我慢の涼

南 亭 琴 田

猛暑の続いた頃、気象庁は毎日記録破りの気温を報じ、これに和して野次馬が「猛暑々々」と宣伝する。お陰でエアコンは製造が需要に追いつかぬと言っている。そして、冷房族は昼間から雨戸まで固く締めて室内にじっと籠もって涼を採るらしい。しかし、夏は活動の季節、開放の時期と思い込んでいる者には何としても組せぬ。根っから冷房が嫌だとは言わないが先立つものが先立たない輩には諦める外ない。この諦め族に味方する言葉が世間には有った。曰く「天然冷房が一番健康的だ」。そこで、年寄小屋の数少ない戸障子を極力開けて四方八方の風を歓迎する準備をし、狭い座敷の真ん中に体を入れる場所を作り、畳の上に仰向けに大の字に転がって涼風を待つ。うまく風の来る日もあるが、来ない日もあって思い通りには行かない。冷房諦め族はこんなに努力しても矢張り暑い。何と云うことだ。

おわり

自然に従い、自然に逆らわないで生きて行く。これが長寿の秘訣でしょうか。

すこやかお食事会から

お食事会を始めて 担当 松本 英子

連日「高齢化社会」の言葉が新聞、テレビ等で報じられております昨今ですが、当地区社会福祉協議会におきましても、昨年12月より福祉の一環として「すこやかお食事会」を開く事になりました。

これは、65歳以上の一人暮らしの方と、77歳以上の方を対象に、年4回のお食事の会と、2回の茶話会を催しております。色々と構想を練り、お食事を作って下さるボランティアの方達の協力を得て、出席下さる皆さんに喜んでいただける様にと皆で頑張っております。

こんなドラマもありました。ボランティアの方が作って下さった松花堂弁当の蓋を開けた途端「わぁうれしいわ」と云って涙を流して下さる方もいました。その時、私達にもこみ上げてくる熱いものがありました。ボランティアの人も皆その涙に感動されたそうです。

献立を考えたり、材料を買いに回ったりした苦勞が一度にふっとんでしまったと聞いております。

お食事の後はゲームに興じ、懐かしい想出の歌を唄い、茶話会では折紙等も取り入れて、ひとときを楽しく過ごしていただける様に考えております。

合羽橋にお弁当箱等什器の購入にあちこち歩いた想出、これからの活力を与えて下さった涙…それ等を糧にして、今後も皆で力を合わせてよりよい「すこやかお食事会」を、未長く続けて行きたいと思っております。

どうぞ、お誘いのお手紙がお手元に届きました折には、奮ってご参加下さい。

お待ちしております。

お食事会に携わって

ツギヤザー代表 浜元 千代子

私達ボランティアは福祉活動をする為に結成し「みんなでいっしょに」と云う意味で、ツギヤザーと命名しました。

メンバーは11人で、仕事をしている人、家庭を守っている人、他のボランティアをしている人等、様々です。

活動を始めてまだ日が浅いので、他地区の同様なグループに教えてもらいに行ったり、折にふれ勉強会を開いて自発的に向上を計っております。民生委員をはじめ色々な方達の気遣いとご好意に支えられているからこそ、活動して行けるものと感謝しております。

お食事会の料理は、約60人分の松花堂弁当で、大体7品目位作り、季節、色取り、栄養、消化、量等検討して30種類以上の材料を使う事を基本にし塩分を減らした献立を考えています。献立が出来たらまず試食を作り、味、色取り、量を協議し決めます。日頃自宅では小人数の料理しか作りませんので60人分の材料の買出しは大変で、良い品で安く買える店を何軒も廻ります。当日は下造りから盛り付けまで2時間30分で仕上げなければなりませんので、料理室の空気がピーンと張り詰め無駄話しをする人もなく懸命に包丁を動かしています。

招待の方が弁当箱の蓋を開けられた時表情が和らぐのを見ると、準備や料理の気疲れもふっ飛んで、次回への意気込みとなってきます。これからも皆さんに喜ばれる様に「真心」の隠し味をもう一つ加えて、食中毒には充分注意して頑張りますから、どうぞお楽しみに。

健康ひろばから

担当 佐藤満洲子

田村愛子先生のストレッチ体操を中心に、保健婦さんによる健康相談等、「健康ひろば」は、今年度も皆様のご参加をお待ちします。

6月に行なわれました第1回は、50歳以上の方を対象に、手足の関節をほぐすことから始め、日常生活の中で体を動かす楽しさを学びました。

第2回は7年2月に、今度は50歳以下の方達に参加を呼び掛ける予定です。

日頃子育てに追われていらっしゃる若い方の為には小さいお子様をお預かりする準備もしております。奮ってご参加下さい。お待ちしております。

実感した

「健康トーク」

の大切さ

緑保健所北部出張所（青葉区保健所）

保健婦 平 智子 工藤桂子

3回シリーズの健康ひろばで毎回、血圧測定と健康相談を行いました。参加者は、男性2名を含む50歳台と思えない若々しい方々でした。

自分の健康を高める為、身も心もリフレッシュする良い機会だと思います。

健康相談で気づいた点について申し上げますと、血圧測定では、高血圧者が7名、境界域者が2名でした。治療中の方は少なかったのが機会をとらえ血圧測定し様子を見て下さい。

健康相談では、加齢に伴う体の変化や発病し易い年令なので、血圧の管理・高脂血症を予防する食事と運動・腰痛予防・更年期障害等の相談がありました。

「こんなに丁寧に話を聞いて貰えてうれしい」と、参加者の声にあった様に、個人的にゆっくり相談に応じる事が出来ました。参加者の中に同じ悩みを持っている方や、自分で上手に管理し工夫している方がおられましたので、皆さんと一緒に『健康トーク』が出来ればより楽しいものになったのでは？と思いました。

又、係の方に血圧の記録を書いて頂き参加者の健康問題を考える事が出来、大変良かったと思います。

ストレッチ体操も、手ぬぐいや椅子を使ったストレッチ等、家庭で手軽に出来る内容のもので、一つでも続けて貰えたらと思います。

参加者も仲良く大変活動的な方々ばかりなので、3回で終わりののは残念に思われます。又、体操だけでなく、成人病予防、更年期対策等、健康に関する身近な話題を話し合える場として活用して行けば良いと思います。

これらの事は、一人ではなかなか続けられないものです。是非仲間を誘って、健康づくりの輪を広げましょう。

保健婦も微力ながらお手伝いさせていただきます。

-
- ◎ 病を患っても悲観することはない
それが又人生の深さ広さを知る貴重な体験になる
 - ◎ 自分の命はいつ尽きるかわからない
しかし その最後まで精一杯生き切りたい
 - ◎ 人の心は伸縮自在 だからこそ心に
年はとりたくない 常に青春という心
持ちで居たい

ふれあい

中里北部から

担当 掛地 和子

この度、中里北部地区社会福祉協議会では鴨志田第一小学校コミュニティ・スクールのご協力により、毎月第一月曜日の午後1時から4時の間にスクールの研修室と和室を開放し、地域の皆様のふれ合いを深める場を設けることになりました。年令、性別を問わず、お気軽にお出かけ下さい。

お茶とお菓子を用意してお待ちしております。

以下、2回実施した内容を簡単に報告致します。

☆ 第1回は8月1日に実施し、和室では囲碁に熱中し時間のたつのも忘れる位でした。研修室ではお茶や菓子を戴き乍ら話に花が咲き、折紙、ゲーム等を行い和やかな時を過ごしました。

☆ 第2回は9月5日に行い、和室では前回と同じように囲碁に熱中し、女性の方の参加もあり華やいだ中にも緊張した雰囲気部屋中に溢れていました。

研修室では、田島千代子先生をお迎えして、ミニスリッパ作りに時のたつのも忘れ、出来上がった作品を手にして、それぞれ満足して帰られました。

次回からの日程は、次の通りです。

	平成7年
10月3日	1月9日
11月7日	2月6日
12月5日	3月6日

皆様お誘い合わせの上、覗きにいらっしやいませんか。少しでも多くの人達との交流が生まれればと思っておりますので、お待ち致しております。

平成6年度事業計画

- ☆ 健康ひろば
- ☆ すこやかお食事会 (4回)
- ☆ お茶とお話の会 (2回)
- ☆ ふれあい中里北部 (8回)
- ☆ 長寿夫妻記念写真撮影
- ☆ 親と子の体力作り
- ☆ 水辺と緑のさわやか運動
- ☆ 社協だより発行 (3回)
- ☆ 役員会
- ☆ 総会

あとがき

発行が遅くなり申し訳ありませんでした。今回は、現在実施している行事関係を主体にして編集しました。

これからは、色々な問題について皆さんと一緒に考えて行き、より良い社協を作って行きたいと思っております。

社協とはなんぞや、どの様な活動をしているのか、どの様な活動をしたら良いのか等々、色々なご意見等あるものと思います。どうか、どしどし意見を述べていただきたいと願っております。

会長の挨拶のなかにもありましたが、「隣は何をする人ぞ」ではなく、お互いに助け合う「遠い親戚より近くの他人」という親しい関係を作って行く事が出来ないのでしょうか。

皆さんからの投稿をお待ちしております。

ご理解とご協力の程お願い致します。

発行 中里北部地区社会福祉協議会

編集 " 広報部

山崎 正子 佐藤満洲子

大橋 米福(文責)