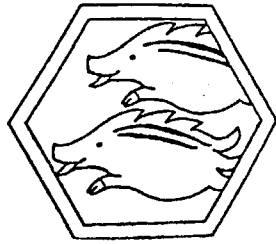


あしたば

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 第二広報部

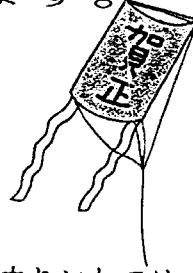
この「あしたば」は、高齢で
独居の方。在宅介護を要する方と
その介護者。90歳以上の方に、
隔月(奇数月)発行しています。

一月
睦月 むつき

亥(いのしし)

新年明けましておめでとうございます。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。

「正月や冥土のたびの一里塚 目出たくもあり目出たくも無し」とも詠われましたが、年改まる毎に思う事、今年こそは〇〇をやろう、〇〇をやろうと思っても、三日坊主で終わることが多いのに、この「あしたば」は前号で100号を迎える事が出来ました。



平成に入りバブル景気で浮かれるなか、高齢者時代に「お年寄りを置き去りにしては、いけない」との、願いや祈りを込めて平成二年五月富士見社協第二広報誌として「あしたば」が創刊され、以来17年(隔月発行)。継続は力なり。企画編集の方、届ける「見守り」の方々の努力により三桁の万台に到達する事が出来ました。

これからも、地域の事だけでなく、時々の問題、介護・医療これからの幸せな人生をどの様に送るか等の思いを込めて編集しています。そんな気持ちを酌んで頂き是非お読み下さい。

明治は遠くなりにはけりと言われる通り、富士見地区には明治生まれの方は僅か34人。大正生まれの方953人(推計)です。昭和では82年になります。すべての方々が元気でお過ごし出来る様ご祈念致します。

富士見地区会長 宮代明信

◇ふれあい福祉相談

- ・1月15日(月)午後1時~3時30分 富士見公民館第1会議室
- ・2月19日(月)午後1時~3時30分 富士見公民館第1会議室

◇みのり会給食会

- ・1月17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 7日(水)午前11時30分~3時 富士見公民館1階和室



二宮やい

新年早々、オレオレ詐欺の話もなんですが、騙す方も手が混んできてあの手この手にびっくりしますよね。

ある夜、実家の母に電話を入れました。

「今晚は！私よワタシ！」

「ワタシって、どちらさま？」

「エーッ！私の声忘れたの？」

「そんな声の娘はおりませんから。」

ガッチャーンと電話は切れた。私は

はびっくりして再ダイヤルしてや

っと解ってもらえましたが、いや

はや警戒心も強いし、これなら詐

欺にひっかかる事もなく安心と思

いました。それにしても、夜だっ

たとはいえ、声もテンションも落ちていた自分に反省しきりでした。昼間家にいると、着物・お鍋・洗浄水・マンション・お墓の購入のお誘いやら、お金儲けの話やら、うるさい位ありますし、皆様も、くれぐれもご用心を！



松尾友子

年賀状を12月30日から1月1日に出す「遅出し」の傾向が進み、この期間に仕分け作業が集中するため、「年賀状が届くのが遅い」という苦情が多くなったという。そこで一昨年、日本郵政公社では12月24日までの投函を勧める懸賞付きの「早出しキャンペーン」を試みました。この懸賞が気にな

り、私は、年賀状書きを優先し、睡眠時間を割いてまでして早出しをしました。忘れかけた昨年のも「印鑑をお願いします」と郵便屋さん。なんと三千元の図書券が当たった！くじ運の悪い私が、こんなに高額な物を当てたのは生まれて初めて。幸運をつかむには、努力が必要なのですね。

みのり会

一月十七日(水)、七国荘で、新年会です。10時30分に富士見公民館を出発します。参加されるみなさま、お楽しみに。給食部の方々が準備され、お待ちしております。



七草粥で お元気に



上野 静子

百八つの除夜の鐘を聞きながら、新しい年07年が始まる。昨日までの慌ただしさは遠い過去の様な気分。12時を過ぎると、早くも初詣でに向かう人々の気配が感じられる。門松を立てて、歳神様をお迎えして平穏な一年を願い、新たな気持ちで新年のスタートを切りたいものです。お節も沢山召し上がり、胃もかなりつかれている後に、七草粥はいかがですか。芹、なずな、御形、はこべ、仏の座、萩、清白、春の七草を粥に入れて食すると無病息災で一年を無事に乗り切れると言われています。今年はや暖冬とは言うもののやはり寒さは

厳しいです。しつこい風邪が流行っている様です。ビタミンB、Cを充分にとって風邪などひかれませんように！

活カある生活



安藤 守弘

最近の社会では「人間らしさ」が、めにつかなくなっているように思えます。その反面で、「かっこよさ」は若者の間で流行が先取りするかのようになり、髪形、服装、言葉づかいなど普通の人間では、わからない言葉から仕事まで驚かされることもあり。現代っ子は、かっこいいことを望むが、かっこいい姿の裏には、体力や技術をつけるための苦しい訓練と厳しい節制の努力がある事を忘れていて。かっこよさは単なる物真似であっ

たり、他人の模倣であっては何もないことを若者達に忠告しなければならぬ。二十一世紀に生きる私達は、めざましく変化する社会を柔軟に対応できる力を備えなければなりません。そのためにも健康は、欠くことができません。

命のリレー



片山 美智子

昨年は、お隣で第二子が誕生しお向かいでは、お嫁にいったお嬢さんがやはり第二子を秋に産出ししばらく里帰りをしていた。両家とも第一子が三歳の男の子で、我が家の前で二人で元気に遊ぶ声がしていた。以前は、当たり前前の風景だったが、最近では公園でも子供が遊んでいるのを見かけなくなつた。「うるさくてすみません」と若いお母さんは、頭をさげながら「いえいえこの少子化に大切な子供たちです。思い切り遊ばせてあげて。」といった。元気な子供の声やおしゃまな会話を聞いていると、こちらまで楽しくなってくる。

育てる親にとっても、子供たちにとっても、大変な世の中だが、無事に育って欲しい。その為にできる事があれば手を貸したいと思う。そして、お母さんたちに「もう一人産みませんか？」と言いたいのをぐっとこらえた。

約400年の歴史があるが当時の子供達の遊びの中に、積もった雪に穴をあけて遊ぶ、雪遊びが色々な形を変え、今のような水神様を祀る「かまくら」になったようです。灯った明りが人心を清めてくれますよ。

急に血圧を あげない 工夫を!



市高齢福祉課
田辺 道代

朝晩の寒さがますます厳しくなりましたね。寒い冬に、より気をつけたいのが血圧です。血圧は、心臓が収縮して全身に血液を送り出し、また元の太さに戻るときの血管にかかる圧力です。では、最初に心臓から出る血管の太さはどのくらいだと思えますか。直径で約2.5cm、500円玉と同じ大きさです。そして、最後の毛細血管では、髪の毛くらいの太さになります。このような太さの血管に、冬場は、より高い圧力がかかります。温度差があると、さらに高くなります。家の中で温度差があるところというと、トイレや脱衣所でしょう。小さなヒーターを置いて

かまくら祭り



照井 誠

しんしんと降り積もる雪のごとく静かな祭りがあります。横手市の「かまくら」がその代表格。もともとは見るものでなく中に入れて正面に祭られた水神様にお賽銭をあげて家内安全、商売繁盛、五穀豊饒を祈願するものです。「入ってたんせ」「お拜んでたんせ」と中から愛らしい子供の声。甘酒、豆もち、いぶりがっこ等をいただく。がっこが旨いのなんのって：もっとお賽銭をあげれば良かったと後悔するくらいです(笑)