

# 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 「あしたば」編集係

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。



## 新米会長奮闘記

梅雨本番の日々ですが、いかがお過ごしですか。

四月に会長就任以来二ヶ月、受信文書と発信文書、出席する会合と連日続いております。それを平然とこなされた、前会長のご苦労、さぞ大変であったろうと驚きの連続です。



五月に十三会場で行われた巡回講座。参加者より、四月から介護保険法が変わり、今まで受けていたサービスが受けられなくなった、又、障害者に対しても自立支援法が適用されることになり、受けていたサービスの料金が増えてしまった、又、老人医療費の負担が二倍になる法律も決まってしまった、等、色々と暗い話題が多かったが、富士見地区に住んでよかったと云えるよう、地区内の問題は皆で話し合っ、出来ることから改革して行く様に頑張っ参ります。

富士見社協会長 宮代明信

### ◇ふれあい福祉相談

- ・7月17日(月) 午後1時~3時30分 富士見公民館第1会議室
- ・8月21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

- ・7月 5日(水) 午前11時30分~午後3時 富士見公民館1階和室
- ・8月 2日(水) 午前11時30分~午後3時 富士見公民館1階和室

◆悪徳商売・おれおれ詐欺、振り込め詐欺…たまされせんように



## 長崎やろく (歩くの意味)



二宮せい

先日、社会人になって一年の息子の住む長崎を訪れた。五月晴れの全くない空を恨めしく思いつつ、この日程がどうか天気の様様に届きますよう毎日願っていたら、なんとその朝太陽がニッコリ笑い、ワクワクしながら空路についた。まず、この三月に架けられたばかりの佐世保の西海橋を気持ちの良いう海風に当たりながら渡り、初日は雲仙温泉へ。硫黄臭に悲鳴をあげながら、箱根の三倍位広い地獄めぐりをする。

翌日、普賢岳の噴火でできた平成新山の大きさに驚き、長崎市内を息子の案内で楽しく回る。殆どが急斜面の小さな街に、頭が混乱

する位、文化遺産が点在し、キリスト教・中国・西洋・日本文化が、美しく合流している不思議な街。そして原爆の捉え方が広島とは随分違って、サラッと展示してあるように思えたのは私だけの感想でしょうか？ 今年の十月末まで長崎さるく博と題して42コースもの街歩きが体験できる。又おくんち祭も盛大で、まだまだ行きたい所が沢山。母の健脚と息子の笑顔が何よりうれしい旅でした。

## 必勝 神頼み 犬頼み



松尾友子

世界各地域を代表した32か国が集結し、サッカーワールドカップドイツ大会が始まった。必勝を願う熱狂ぶりは大変なものだ。「ロネルメル」という名のミニチュアダ

ックスフンド犬までもが登場。今まで日本代表の練習に駆けつけると、その直後の試合は負けられない「不敗神話」があるという。中村選手に抱かれた姿がテレビに映った。ところが、オーストラリアにもクロアチアにも負けた。ブラジル戦でも、すばらしい玉田選手のゴールはあったものの完敗。さすが王者ブラジルは、力強い、速い、はつらつ。90分間の後半、日本は、力尽きた感じだった。

それにしても、犬の「ロネルメル」君、無事に帰国できたのだろうか。全く、報道されていない。

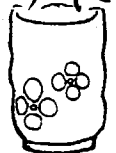
平成18年度の社協活動が、本格的に始まりました。「あしたば」では、原田妃早子さんに代わり、安藤さん、照井さんが、新たなメンバーとなりました。よろしくお願いたします。

皆様のご感想、ご意見、お聞かせ下さい。

# 水分まっまめに とりましょよう

市高齢福祉課

田辺道代



7月に入り、いよいよ暑い夏がやってきます。水分をこまめにとって、脱水を予防しましょう。脱水になると、尿の回数が減ったり、濃くなります。ひどくなると、脳梗塞を起こしやすくなります。

では、みなさんは、1日のおしっこ(尿)の量をご存知ですか。

健康な大人の方で1200cc。1ℓのペットボトル以上出ています。尿でこれだけ身体から出て行くのですから、水分を制限するようなご病気がなければ、尿の量と同じあるいはそれ以上に飲む必要があります。1ℓの水分をまとめとるのは難しいので、食事中は

もちろん、朝起きたとき、外出時入浴後、夜寝る前など少量ずつでもこまめに、意識してとるようにしましょう。

# いつも朗らか



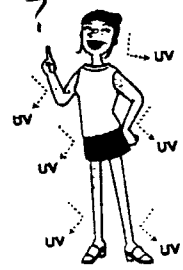
照井誠

「あしたば」ご愛読の皆さま初めまして。私は秋田県横手市に生まれ、平塚に住むようになって三十五年経ちました。

生家は粗末で、吹雪の夜は寝ている顔に隙間から雪が入ってくる事が、度々ありました。しかし、不思議に「寒い」という記憶は全く無いのです。たぶん、裸電球ひとつの下で、両親と子供四人がいっしょに薄いフトンだが、くるまって寝ていたからでしょう。

父はとても頑固で厳しい人でした。学校には五年しか行かなかったようですが、何にでも興味を持ち、本も古い辞書を引き引き読んでいました。日雇いをしていて、米を買うことさえままなりませんでしたが、親父はいつも朗らかでした。

# 太陽の☀



上野静子

うっとうしい梅雨が終り、待ちに待った夏と思いきや、夏はトラブルが多い。熱中症、紫外線対策と。昔は夏といえば、「日焼け」「小麦色」だったのに。健康面からも日焼けは禁物。デパートや雑貨店では、夏向け商品が所狭しと並んでいる。UVカット加工をした衣料品、インテリア用品等々。

# 傍ぶくり



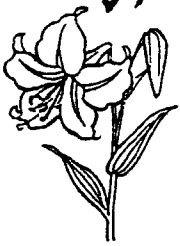
安藤守弘

最近では、新聞、テレビでは信じられないような事件がよく報道されています。我が子を守る立場であるはずの母親に子供が殺害されたたり、また自分の父親を殺害するよう殺し屋に金で依頼するなどという暗いニュースが報じられています。

若いつもりであるうちに六十五歳の声を聞き体力をつけなければ、と思いい、ジムに通っております。ジムでは体を曲げて手が床につくかどうか、また右手と左手をタスキがけのように背中を組み合わせたたりしますが、私は体を曲げると膝のへんまでしか届かず、手を組もうとすると、指先がやっと届く

かどうかという状態です。目的意識を持ち、少しずつ健康維持を保っていききたいと思っています。

# 南国の 純潔



片山美智子

昨年の秋、主人が職場から、大きな球根を三つ持って帰って来た。沖縄の北にある沖永良部島から来た人が、永良部ユリをこちらで根付かせて下さいと、球根をたくさん置いていったそうだ。

我家には、庭などほとんどなく、植えるにしてもプランターで、ユリなど育つのだろうかかと心配していた。しかし、春になると、ぐんぐん背がのびメートルほどの高さになり、つぼみを六つずつ付け始めた。今か今かと開花を待って

大人はもちろんのこと、子供、ベビー向けまで実にいろいろ。我々の子育ての頃の「日光浴」、あれは何だったのでしょうか。かつて、夏の化粧品といえば、日焼けした小麦色の笑顔では……？今では、「日焼けは、しません」が売りテーマ。我が家でも、子供用日焼け用品が化粧台に並んでいる。

海や山のレジャーには、太陽と上手に付き合うしかないですね。

やっと昨日一輪真っ白な花が開いた。花言葉の「純潔」のとおり清らかな美しさだ。見た目はこちらでもよく見かける鉄砲ユリとほとんど変わらないが、晴天に恵まれなかった平塚で、けなげに花を咲かせた南国のユリにいとおしきを感じた。