

# 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。

九月  
 長月ながつき



## 敬老の日を迎えて

昭和二十年八月十五日正午、炎天下で廊下にラジオを出し重大放送だからと、云われ、何も分からずガーガーピーピーで聞いた終戦の玉音放送、この放送を聞いた人も少なくなった。

06.1.1現在、富士見地区には戦前生まれの方が28.7%、約3人に1人が60歳を超え、老年人口(65歳以上)も22.1%となっています。

平塚市では高齢者のための事業や制度を中心に紹介し、理解と関心を高めていただきながら、いつまでも健康で生きがいのある生活を送っていただくために、福寿手帳を配布しております。この手帳を提示すると60歳で市の施設、65歳で県の施設が無料で利用できる案内や、割引で入場できる施設も紹介されています。(公民館で無料配布)

16日にはお盆の送り火で、ご先祖を送り、9月は敬老の月、祝日法の改正で敬老の日が第3月曜日になり、連休を喜ぶのは誰なのかとも思う。猛暑の8月を乗り越えたものの残暑はまだまだ続くと思います。体には充分気をつけてお過ごしください。

富士見社協会長 宮代明信



### ◇ふれあい福祉相談

- ・ 9月18日(月) 午後1時~3時30分 富士見公民館第1会議室
- ・ 10月16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

- ・ 9月 6日(水) 午前11時30分~3時 富士見公民館1階和室
- ・ 10月 4日(水) 午前11時30分~3時 富士見公民館1階和室

\*健康相談も行います。

### ◇茶話会

- ・ 9月20日(水) 午後1時30分~ 富士見公民館



毎年夏になると甲子園の高校野球が始まる。だがこの暑い季節にゆううつになる人も多いのでは：真夏、それも炎天下の球場で汗水たらして頑張っている選手達には気の毒だが、なぜこの暑い夏に野球をやらなければならぬか。どうも分からない。高校野球日本一を決めるのなら、もっと涼しい秋頃に戦うほうがよほど実力が発揮できるように思われるのだが、そうはいかない。夏の甲子園から。野球の試合はともかく、その報道ぶりもいつになく熱が入っている。テレビは朝から晩まで、ワイドショーも。新聞もプロ野球が霞む。熱闘甲子園、汗と涙の

マウンドをうたい文句に。世代をこえて誰もが釘付けになる。今日これから、球史に残る決勝戦がはじまる。

## スポーツ



安藤守弘

やっと涼しさが戻って来て過ごしやすい季節になりました。スポーツをして汗を流し、健康づくりをするには最高のシーズンがやって来ました。あちらこちらの施設では、水泳、エアロビックス、ジャズダンス、その他、最近では健康づくりの教室に参加する人が多くなり、目を見張るばかりです。男性においては退職者を始め八十歳以上のお年寄りまで元気に、積極的にエンジョイしているのが現状です。そして特に年齢にかかわら

ず女性が意欲的に参加して、楽しんでいきます。健康な体を維持して楽しい社会生活を送ることは、すばらしいことと思います。

●高齢者が、だまされるニュースがあとを絶ちません。振り込め詐欺。不必要な住宅リフォーム契約を結ばせ、工事代金をだまし取る詐欺もありました。「絶対に、だまされてなるものか!」です。  
 ●九月一日は防災の日。備えは大丈夫ですか。点検をしましょう。  
 ●九月十八日は、敬老の日です。各地区の見守りの方々が、社協から、ささやかな気持ちばかりのお品を、あしたばと一緒にお届けします。

ぜひ参加して  
みようかな！  
市高齢福祉課  
田辺道代

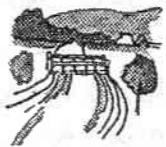
残暑がまだまだ厳しい折、お元気で過ごしてください。

今回は、高齢者や介護者家族の方の教室についてご紹介します。最近、少しの段差でもつまずきやすくなったなあという方は、予防が大事です！「転倒骨折予防教室」に参加しませんか。

また、介護をされているご家族の方で介助の仕方がわからない、自分の時間がほしい、他の介護者の方と交流したいなどの方には、「家族介護教室」をお勧めします。その他に介護予防教室として、基本健康診査を受け、医師が可能と判定し、ご本人が希望される場合には、「介護予防運動教室」や

「筋力トレーニング教室」などがあります。詳しくは、平塚市地域包括支援センター「ゆりのき」や平塚市にお問い合わせください。

川の流れの  
ように  
美空ひばりのヒット曲「川の流



片山美智子

れのように」の歌詞には、川の流れるように おだやかにこの身をまかせていたいとあるが、川の流れは決して穏やかな時ばかりではない。毎日散歩で訪れる花水川は、日々姿を変える。穏やかに澄んだ流れで魚の姿さえ橋の上から見える時もあるが、激しく雨が降った後は、茶色の濁流となる。また、満潮の時は、まるで流れが止まってしまったかのように澱んでいる。台風が来た時は、川は、どのよう

居眠り運転



照井誠

06年産米の収穫予想（8月10日現在）が平年を10とする全国の作況指数は96の「やや不良」で、03年以来の不作見通しとなった。

そんな中、思い出すのがお袋の自転車に乗せてもらった時の出来事。なんかフラフラしているなあと思った瞬間、田植えの終わったばかりの水を満々と張った田んぼに頭から転倒。何がなんだか分からない泥だらけの私を見つめ「どこか怪我しなかった」と心配する訳でなくただ「ワッハハ」と笑ってごまかすだけでした。朝から寝るまで一寸の暇なく働く小さな身体。後に聞き出して分った事だが、更年期障害で体調悪く「居眠り運転」だったそうです。のどかな田園広がる田舎での貴重な想い出です。

義父は、家でのおんびりしているの

がいいと、外出したがらなかった。慢性的な腎臓病に脳梗塞となり、意識がもどって来てからは、以前より増して、体調を気にした。眠れなかった、便が出ない、脈もおかしい……。入院はまっぴら。往診をしていただきながら、義母没後五年の九月二十三日に他界。お彼岸の入りとお中日が命日となり、わが家にとっては、単なる年中行事では、なくなった。

我が家の  
梅干し  
二宮やい



土用の丑の日が過ぎても雨雲を見ぬ日がなく、冷夏なのかナと思いきや、八月に入っていくなり猛暑がやってきて、体が追いつかない感じでしたね。今年も黄色く熟した梅達を塩漬けし、梅酢が上がった頃、揉んだ赤しそをのせて、後は夏の日照りを待つばかり。

一昨年は、天候不順で、何回も俄か雨に襲われ、どうしようと思いましたが、焼酎で消毒して再度よく干して食べましたが、余りよい出来ではなかった。去年は、梅酢が上がるまではよかったです。ひどく腰を痛め、治った時にはもう陽射しが秋めいて

お彼岸



松尾友子

足腰が痛いなどと言いなながらも、外向的な性格の義母は、「この世に思い残すことのないようにしたい」と、家にいることはなかった。楽しそうな人生を送っているようだったが、大腸を患い入院。個室は寂しいと最期まで大部屋だった。平成八年九月二十日に他界。