2015

57

亀ケ崎福祉だより

秋桜は　心を癒す“風の花”
ふわふわ揺れるピンクや白を見ていると
誰もが優しい気持ちになれます
（写真はパンフラワーの秋桜）

見よ！この力強い動きと笑顔！
熟年パワー真っ盛りです。

実践時期到来か！

亀ケ崎社会福祉協議会
会長　本間　宏

日本人の平均人生寿命は男性80歳、女性86歳迄伸び、世界では女性が第一位、男性が第三位の世界最大長寿国となりました。

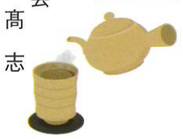
一方、加齢と共に増加されるのが認知症と言われております。我々が住んでいる亀ケ崎地区においても、平成27年3月末現在で、要介護認定率（要支援1～要介護5）が65歳以上で20％、75歳以上では30％の状態であり10年後には5％程度の上昇が予測されます。

他方、平成27年度からの介護保険制度の改定により、国ではこれまで介護事業所で行っていたサービスを平成29年までの間にＮＰＯや住民ボランティア等でも提供できるようにするとしています。

亀ケ崎社協では、地域支えあい活動を模索するに留めている現状ですが、実践に向けて真剣に考える時期到来かと思うこの頃です。

地域交流いきいきサロン　おらだのあつまり

末広町西部自治会
会長　今野　髙志



末広町西部自治会の種々な活動の中から「サルビアロード」の維持管理について紹介します。

サルビアロードは、平成9年6月、大町溝に沿って750株を植栽したことから始まりました。札の前公園前から172メートルの長さになります。当時は水道設備が無いため、大町溝からバケツで川水を汲み上げじょうろで水掛をしたそうです。人手と時間のかかる大変なご労苦を想い、頭が下がる想いがいたします。こうした活躍が認められ、平成12年10月には酒田市「アメニティタウン賞」を受賞しました。その後も現在に至るまで植栽を始めた当時の方々が第一線で活躍し街づくりの伝統を守っております。

こうして5月24日午前6時、約40人の皆さんとサルビア2200株を植え付ける事が出来ました。7月5日には枯花摘みと追肥を実施したところです。10月見納めとなるまで皆さんの活動が続きます。

地域の福祉を支えて

民生委員　西村　武さん

民生委員になってから１年半余りになりますが、一緒に活動している同僚の方々からアドバイスをいただきながら又、各種の研修で学んだ知識を参考に活動しております。受け持ち地域外では、４月から青少年指導委員として街頭活動や社会福祉部の運営委員として、研修会の立案やその他の行事の企画を行っております。

活動を二例程紹介させていただきますと、年７回程高齢者に弁当を配達しながら、元気に過ごしていることを確認しています。又、２月から３月にかけて、新入学児童宅へお祝いの声かけと一緒に入学祝いカードをお届けしています。

何れのお宅でもお礼の言葉をいただきとても有難く、これからの活動の活力源となっております。

民生委員　冨樫　光子さん

民生児童委員として活動を始めて５年目に入りましたが、年々仕事の奥深さに触れ、身の引き締まる思いでおります。

亀ケ崎地区は介護認定者が少なく、高齢者が元気な地域です。

介護予防講座への参加者も、笑顔で「おはようございます！」
何と元気で気持ちの良い響きでしょう。

「健康寿命」を維持し、住み慣れた地域で安心して暮らせるように地域住民で寄り添い、支え合いコミュニケーションを図っていければ、一人世帯や高齢者夫婦世帯の方も「安住の地」として暮らしていけるのではないでしょうか。

私も微力ながらその手助けになれるように見守っていきたいと思います。

編集後記

戦後70年ということで、新聞・テレビ等で様々な特集が組まれている今年。つくづく思うのです。誰もが皆それぞれのヒストリーの上に生きているんだなあと。

今日も生きていることに感謝、生かされていることに感謝です。（直）

平成27年度編集委員

阿部　宣子
江口　暢子
大江　美千
大場　直人
田澤　薫
本間　宏
（五十音順）

健康一口メモ

野菜は1日に350g以上食べましょう!!

350グラムとはどれくらい?

生の状態 ▶

目標
1日5皿
食べるには?

朝食1皿
昼食2皿
夕食2皿

料理にすると

5皿の野菜料理

野菜を手軽に食べる工夫

1. 作り置き／冷凍保存、煮物・具だくさんの野菜スープ
2. 電子レンジの利用／野菜の下ゆで
3. 市販の冷凍野菜の利用／下ごしらえ不要
4. 野菜料理のある店の利用／外食時を考えて

野菜の栄養分を無駄なくとるには

- 冷蔵庫で保存（ビタミンの減少を防ぐ）
- 加熱しすぎない（ビタミンCは熱に弱い）
- 煮込んだら煮汁ごと食べる（スープ、シチューなど）

第4回　心と体のいきいき介護予防講座　9月7日

終活について

講師　庄内余目病院
終末期ケアを考える研究会
代表　成田美保子先生

超高齢化社会になり「終活」という言葉に関心が集まっています。今回の講座も73名の方が参加しました。大切な人のためにも自分の「終活」を考えてみましょう。

第1部　思い残すことを考えてみましょう

あなたに残された時間が少ないと仮定して次のことを書いてみましょう

・やっておきたいことは何ですか？
・逢っておきたい人はいますか？
・訪れておきたい場所はありますか？
・思い出のエピソード
・生前遺影を考えてみましょう

第2部　臨終の場を思い描いてみましょう

医療は万能ではありません。自分の最期（終末期）を考えておき、家族や大切な人に伝えておきましょう

・どこでお亡くなりになりたいですか？（病院ですか、家ですか）

・その時、そばに、誰がいてほしいですか？
・残された人々に向けて、最後の言葉をどうぞ

―家族や人の命の決断に関わることについて
大切なのは「自分の最期に対する考え」をしっかりと伝えておくことです。

・人工呼吸や心肺蘇生を希望するかどうかだけでなく、こんな風に最期を飾りたいということも書いておく

第3部　終末期に向けての事前の意思表示を書いてみましょう

終末期に向けての思いはさまざまです。本人が意識不明、意思決定できないような場合は、代わりに「代理決定」を指示されます。その時は、家族で意思統一しておく必要があります。

あなたは次のうち、どれを希望しますか

□病名も余命も告知しないでほしい
□病名のみ告知希望
□余命が（　　）ケ月以上であれば告知希望
□余命の期間に関わらず告知希望
□その他

人は生きてきたようにしか死ねないと言われます。**豊かに生きて幸せな死を迎えるということ。**それは日々の生活をその人らしく穏やかに感謝して生きていけることから始まります。

「方言」は歴史と文化の宝箱

酒田方言あそび研究会　齋藤健太郎

「耳なり雀で聞ぎ飽ぎだ」
「砂糖屋の前走っだようだ」

日常会話の中で飛び交う、知的でユーモアに満ちた表現の数々。上方や江戸、県内陸部、秋田・新潟など様々な地域との関わりから育まれた酒田の言葉は、その一つ一つに、この地域の歩んできた道程がギュッと詰まっています。

今、地域の魅力を高める存在として、改めて方言の良さが見直されています。訛りは文化、方言は歴史。酒田弁を話す皆さんは、地域の象徴そのものです。私達「酒田方言あそび研究会」も、皆さんに喜ばれる活動をしていきたいと思います。

心と体のいきいき講座（8月3日）
「方言は歴史と文化の宝箱」

平和な折り鶴

酒田市立亀ケ崎小学校

6月26日一時間目が始まる前、五年生の教室の前を通ると物音一つしないで作業をしている子どもたちの姿がありました。鶴を折っているのです。「酒田市平和推進事業における折り鶴」の取り組みに、亀ケ崎小学校全クラスで取り組むことになり、折り鶴を折っているのです。

広島市の平和記念公園に「原爆の子の像」があります。そのモデルとなった佐々木禎子さんは2歳で被爆し、10年後に白血病を発症します。入院中に千羽鶴が贈られたことがきっかけで、「生きたい」という願いを込め鶴を折り始めますが、8カ月の入院生活の後に亡くなることとなります。広島市では、平和の願いを込めて折り鶴を折ることを呼びかけております。酒田市もこの事業に参加しているのです。

遠く離れた酒田市の子どもたちにとって、広島の原爆投下についてはニュースで見聞きしたりするだけですが、こうして折り鶴を折ることで自分たちと関わりができます。社会の一員として、自分たちにできることを行うこと、それが社会福祉へつながるのだと思っております。

「折る」と「祈る」はよく似た形をしています。
手を使うから「折る」心を込めるから「祈る」
小さな指で折りながら、祈りながら、平和を願う心が育つのでしょう。

ご長寿さんこんにちは

三浦　善男（よしお）さん
（亀ケ崎六丁目）
大正10年11月25日生まれ（93歳）

お宅にお邪魔してまず驚くのは、庭木がとてもきれいに手入れしてあること。今もご自分で剪定などされているそうで、ご近所の方が家の前を通りかかった時に庭仕事をされている三浦さんを見かけ、「ああ今日もお元気だのー」と安心するのだとか。今年誕生日を迎えると94歳！今も一日おきに中町まで自転車で出かけることが楽しみであり、健康の秘訣のようです。

酒田大火の後、六丁目に移り住み、退職後に始めた楽焼「本間焼」は三浦さんの大きな趣味のひとつ。自治会長をしばらく務められた折には、ご自分の焼いた茶碗を使って、自治会行事として「お茶会」を開いたこともあったそうです。玄関にいくつも飾られた茶碗が地域の皆さんの笑顔を作っていたんですね。

（写真は、作品の茶碗を持つ三浦善男さん）

生活の困りごとを抱えている方は生活自立支援センター酒田をご利用下さい

わが国には生活に困窮した方のセーフティネットとして「生活保護制度」がありますが、長引く不景気、雇用環境の変化などにより生活に困窮した困りごとを抱える人が増えています。そこで本年４月より新たなセーフティネットとして「生活困窮者自立支援法」が施行されました。この法律に基づき、酒田市より委託を受け酒田市社協内に設置されたのが「生活自立支援センターさかた」です。

●仕事が見つからない。仕事が続かない。
●リストラなどで生活に行き詰っている。
●障がいやこころの病気で働けず困っている。
●家賃や公共料金を滞納して困っている。

といった相談に対し、専門の相談員が問題解決に向けて一緒に考え支援を行います。

開設から４ケ月を経て、120人以上の方からご相談いただきました。1人で悩まず、まずはご相談ください。

問合せ先●生活自立支援センターさかた
Tel 0234-25-0350（直）