

2024

# 75

暑い暑いと言いながらあっという間に季節は秋へ。  
秋明菊がさやさと風のままになびく姿に魅せられます。  
『キク』の名が付いていても、実はキクの仲間ではなく  
キンボウゲ科、アネモネの仲間とのこと。  
可憐だけれど、とてもたくましい秋の野の花です。



パンフラーの秋明菊

# 亀ヶ崎福祉だより



## 『思いやりの街 亀ヶ崎』



亀ヶ崎社会福祉協議会  
事務局長 奥山 芳子

亀社協の運営に携わり、一年が経ちました。  
自治会長をはじめ、民生児童委員、福祉協力員、  
福祉ボランティア、諸団体の皆様の活動に感謝  
しております。

私の朝は早朝の散歩に始まります。元来早起  
きは苦手で、にもまして、朝がとつてもツライ  
時期がありました。自宅の前を毎日歩いておら  
れるご夫妻に、ご迷惑も省みずご一緒させても  
らい、何とか外に出られる自分にはなりました。  
雪解けの春に始まり、薫風爽やかな深緑に緑  
道の花を愛で、早朝の空気に癒されます。

途中の公園ではラジオ体操に加わります。こ  
の時間が地域の交流の場となり、最近お顔を出  
さない人を、誰ともなく気遣う空気が生まれて  
います。東屋の下では体操終了後におしゃべり  
の会が始まります。

集う人々が気持ちよく過ごせるようにと、毎  
朝公園の草を取ってくださいる方、ごみ置き場を  
丁寧にカラスから守ってくださいる方、お花を植  
えて下さる方など。そんな地域の優しさに触  
れ合える朝のひと時が、私にはかけがえのない  
一日のスタートになっております。

地域の皆さまと共に、『おたがいさま』の思  
いやりを、もつともつと、多くの方へ広げてい  
きたいものです。





## 見守りが育む 子どもの学び、生きる力

亀ヶ崎小学校では、登下校の見守り、読み聞かせ、図書の貸し出しなど様々な場面で地域の方々から協力をいただいています。月に一度のクラブ活動もそのひとつ、今回は子ども達に人気の料理クラブを取材しました。

### プレートパフェに挑戦

本日のお品書きはプレートパフェ、写真で基本の形を覚えたら市販のスポンジケーキとバナナ、アイスクリーム、ホイップクリームを使って各自思い思いに作っていきます。「各自が好きなように、自由に」私達が小学生の時と大きく違うのはこの点です。

身支度を整え班ごとに分けられたらいよいよ始まり。手順はいたってシンプルで、スポンジケーキを等分に切る→ホイップクリームとバナナを上盛りに盛り付ける→アイスクリー

ムとホイップクリームでさらに仕上げる、以上3ステップなのですがセンスと技術は十人十色！同じ材料を使っているのに完成品が平面的なものから上に積み重ねていく立体的なものまで、「自由に作る」とはこういうことかと思う取材班でした。

### 男子厨房ヲ闊歩ス かっぱ

数の上では男子が少なめですが、料理クラブの男子は工作を作るかのように仕上げていきます。「食べるのも好きだけど作るのも好き、きれいに出来ると嬉しい」「家でも作ります」という声も

数多くありました。包丁の使い方を見ても、上手な子はサクサクと切っていきます。周囲から促されなくても最後の後片付けまで自分達のペースで出来ました。



先生方のときばきとした進捗と、地域ボランティアの皆さんの見守りでおいしそうなプレートパフェが出来上がったようです。それでは皆でいただきます。

### 地域の目、地域の手ー ボランティアの声から

出来るまでの間、私たちは各テーブルに分かれ、静かに見守り、必要な時だけアドバイスをし、手助けをします。今日の悩みどころはまず1枚のスポンジケーキをいかにして人数分均等に切り分けるか、そしてホイップクリームをお店のようなキレイな形に絞り出すにはどうするか、この2点だったようです。人数が奇数の時、等分に切る方法、ホイップの絞り出し袋の扱い方や力の入れ方は自分でやってみなければわかりません。家庭でふだんから料理をしている子、していない子は見ていればわかります。このクラブをきっかけに食に興味を持ち、料理を好きになる子が増えてくれたら嬉しいです。今は少子化で子どもの手を借りなくてもすむ時代ではありませんが、お家の方には子どもにも出来るだけ家庭内のお手伝いをさせていただけたいとお願いしたいです。「大人になつてから料理が出来るか出来ないか」は、それらの習慣も大きな要因になると思いますので。



# 伝統の継続が生徒の誇りに

酒田市立第三中学校

1学期末に生徒に実施した学校評価アンケートの項目に「今住んでいる学区、地域の行事に参加している」があり、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答した三中生は78%を超えています。この結果には、大きく2つの活動が関わっていると思います。

1つ目は「マコモ植栽ボランティア」です。この活動は三中生が「酒田市白鳥を愛する会」と学区自治会の皆様とともに平成5年より始まり、今年で32回を数えます。当初は少数の生徒の参加でしたが、今年には224名の生徒が希望して参加しました。2年生がマコモの苗を採取・運搬し、3年生が最上川沿岸にマコモの苗を植栽、

1年生はスワンパークの花の苗植えの役割を担いました。

2つ目は今年で20年目を迎えた「三中コミュニティ活動(三コミ)」です。この活動は、各地区生徒会が地区の中で自分たちができるところを考え、自治会長さんをはじめとする地域の方々の助言をもとに計画し、実行する経験を通して地域の中で成長し、将来は自治会や地域を支えることをねらいとしています。

これまでの先輩の思いを引き継ぎ、地域の皆様に支えられて継続してきたこの2つの活動が、現在の三中生の誇りの1つとなっています。

1年 花の苗植え



2年 マコモ採取・運搬



3年 マコモ植栽



## 年齢を重ねても自分らしく過ごすために すこやかマスターズで明日もイキイキ!

酒田市地域包括支援センターはくちよう  
管理者兼生活支援コーディネーター 佐藤 篤

酒田市の介護予防の取り組みの一つとして、『すこやかマスターズ事業』があります。デイサービス等で、2時間のプログラムを、週1回、全12回(3ヶ月)提供します。対象となる方は次の通りです。

- ① 65歳以上
- ② 生活機能の低下がある
- ③ 要介護(要支援・事業対象) 認定を受けていない

実施内容はサービス事業所により違いがありますが、左記に挙げる内容に沿ったものになります。

- ◆健康状態の確認
- ◆生活指導
- ◆日常生活機能を向上させる支援(レクリエーション、運動機能の維持向上、認知症予防など)
- ◆送迎

実施日時や利用料金は、デイサービスなどを行っている各事業所ごとに異なります。包括支援センターが取りまとめ、申し込みを行っていますので、詳しくは包括支援センターはくちようまでお問い合わせください。(TEL 2110818)

シェ・モワでの  
すこやかマスターズ



マシンを使った運動



マシンを待つ間に脳トレ



# かめ2カフェ

気軽に、自由に、25日は  
かめ2カフェの日



〔かめ2カフェの立ち上げ〕 始まりは平成28年10月、今年で8年目になります。きっかけは、私が民生委員をしていた時に地域に行くところがあれば、あそこに行けば誰かに会えるということの大切さを感じたからです。福祉部長さん、福祉協力員さんに声をかけ、最初はおしゃべりしてお茶を飲む会でした。目的もなくて、という人もいましたが、目的がある人は、すでにどこかに行っています。目的がなくても、ここまで来ることができます。おしゃべりでも何でも気軽にできる居場所を作ろうと思えました。  
〔カフェの内容は〕 誰でも覚えやすいように開催日は毎月25日、2000円の会費でお茶やお菓子を準備しています。活動の一環として酒田市の出前講座を活用し、オレオレ詐欺防止や交通指導員の寸劇、お茶会、ビンゴゲームや折り紙等しています。ここで顔見知りになることで、道で出会えば挨拶する

ようになりました。何かあった時は誰かに相談出来る関係性が育つことを望んでいます。

〔参加している皆さんの様子は〕 90歳を超えても「楽しみにしている」と言って参加してくれる方に刺激され、自分の目標とする人もいます。来ない日は何かあったのかと気づかない、声掛けするようにになりました。

また、カフェはさまざまな情報交換の場でもあります。今はスマホ教室、一人暮らしで人に聞けない事もここなら聞く事ができます。

包括支援センターの人も、本人が「25日カフェ」と、カレンダーに書き込んでいるのを見て、「この日は行くところがあるんだ」と気づいてくれます。自分の話を聞いてほしい人、ただこの場を楽しむ人、いろんな人がいて皆さんのよりどころになっていると感じます。1人じゃないよ、という感覚はいいですね。

〔かめ2カフェのこれから〕 人と人がつながる場であってほしいです。人生の大先輩たちとつながり、顔なじみになり、あら、と声をかけあい、関わりあう人が増えていくことも嬉しいですね。かめ2カフェがあつて良かった、今日も面白かった、という場所であるように、皆で協力し合いながら継続して行きたいと思っています。

(代表 小田 和子)

## 健康一口メモ

毎日

# 「朝ごはん」食べていますか?

食べないのはなぜ?

食べる時間がなくて...



ダイエット中だし...



節約のためだから...



食欲がないからなあ...



前から食べてないけど?



朝食

理由は各人色々あると思いますが...でも  
**健康生活の第一歩は朝食です!!**

食べないことの悪影響は

- 不安定な睡眠 → 朝に栄養をとらないと夜ふかし寝不足をしやすい
- 集中力の低下 → 脳のエネルギーが不足して働きが悪くなる
- 冷え性 → 体温も下がりやすく冷え症、肩こり、むくみなどの原因に

暑さも一段落し、食欲の秋到来。一日の始まりを朝ご飯で元気にスタートさせましょう。

## 編集後記

100年に一度と言われた7月25日の大雨。地球温暖化が問題視されて数十年になりますが、異常気象はとどまることを知りません。未来の子ども達のために、今一度、一人ひとり環境のことを考えてみませんか? (ざわ)

## 令和6年度編集委員

阿部 宣子・江口 暢子・大江 美千・大場 直人

小川 浩一・高橋 伸之・田澤 薫 (50音順)