

2025

76

『人々の 嘆きみちみつる みちのくを 心してゆけ 桜前線』長谷川 權
(震災で)人々の嘆きが周りに満ち満ちている陸奥を、心に止めて進むんだよ桜前線よ。

東日本大震災後にはたくさんの俳句や短歌が詠まれました。
現代の俳人 長谷川權氏のこの句もその一つ、
あの春に忘れてはいけないこんな悲しい桜があったのだと思ひ出してください。



パンフラーの桜

亀ヶ崎福祉だより



地域の想いを被災地へ!

酒田三中生徒会のみなさん

◀茂木 美千子さん撮影 (9月15日 大沢地区)



民生委員として参加した研修の一つに「女性防災リーダー育成講座」があります。最近では、自然災害により避難することが増えてきました。そこで、避難所において男女共に多様な事柄に対応できるように、いざというとき動けるよう、実際に避難した時のことを想定しながら毎回進んでいきます。

昨年7月の豪雨災害では、被害が少しずつ見えてくると「何か自分でできることは」という気持ちで沸き上がり、講座で知り合った方々の紹介でボランティアの方々の中症予防対策をお手伝いすることになりました。

山からの土砂で1階が埋め尽くされた家、大木が突き刺さったままの家などたくさんの方々の光景が目には焼き付いています。忘れてしまわないように思わず手にしていたカメラで記録として写真を撮り始めると、住民の方がそんな私にありがとうと声をかけました。驚いている私に、嫁いでから自分で育てた米を食べてきたのに豪雨が田畑もさくらんぼの木も根こそぎ無くしてしまったこと、他の米が食べられるのだろうか、などの話に耳を傾けるうちに、はっと気が付きました。今私がしていることこそ数日前に講座のお話にあった「傾聴」なのだ。



亀ヶ崎社会福祉協議会 副会長 茂木 美千子

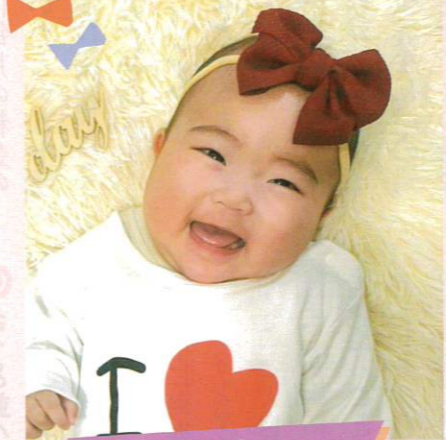
縁が大きな〇になる



こんにちは 赤ちゃん

このコーナーでは、令和7年生まれの赤ちゃんを募集しています。掲載は来年3月発行の福祉だより。うちのめんご・ご近所のめんご情報を編集委員またはお近くの民生委員までお寄せください。

募集!!
子どもは家族の宝、地域の宝です。地域のめんごい赤ちゃんをご紹介します。



しんどう ここ 進藤 瑚心ちゃん [R6.9.4生] 東中の口町

笑った顔がとってもキュートな瑚心ちゃん♡元気いっぱいかわいい女の子になってね!



ほしかわ るり 星川 瑠李ちゃん [R6.8.27生] 千石町

毎日笑いのツボがコロコロ変わる子。誰からも愛される素直で優しい子に育ってね。



やの ゆな 矢野 佑奈ちゃん [R6.9.12生] 立町

たいぶ表情豊かになってきました♡最近寝返り特訓中! 誰にも心優しい女の子に育ってね!

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 (五十音順)

表彰おめでとう
ございます

酒田市社会福祉協議会感謝状
ふれあい給食調理ボランティア
磯 みきさん

地域の皆様に笑顔が少しでも広がりますようスタッフみんなで取り組んでいきます。

編集後記

今号の表紙撮影にあたり、三中生徒会執行部三年生のみなさんにお会いしてきました。彼らは令和6年7月豪雨で被災した地域のために、酒田市立第三中学校生徒会として災害募金活動を行ってきた中心メンバー達。誰に言われるまでもなく、自ら立案し実行した若者を、僕もイチ地域の人間として誇らしく思います。若い力こそ地域の未来であり宝。今後も三中生のたくさんのご活躍を期待いたします。(小川)

健康一口メモ

野菜の栄養成分を無駄なくとるには

野菜の栄養分は保存や調理の過程で減少します。特に**ビタミンC**は変化が大きいので注意が必要です。

冷蔵庫で保存する	加熱し過ぎない
室温で保存すると ビタミンCは大きく減少します 。冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。	ビタミンCは 熱に弱く水に溶けやすい ので、加熱時間に注意しておいしく仕上げましょう。

皆さんはどのような工夫をしていますか?

今から始める「終活」



一般社団法人カウンセラー協会認定
終活カウンセラー1級 蘆田 厚子さん

終活という言葉が登場したのは、平成21年にある週刊誌の「現代終活事情」変わりゆく葬儀のかたち」という連載記事のタイトルが始まりと言われています。いつか皆に平等に訪れる人生の最後、それをいかにしてより良いものにするか、また、最後に行き着くまでの期間をどのように生きていくか、今から出来ることは何か、など終活カウンセラーの蘆田厚子さんにお聞きしました。

終活をしたら、何をすることが見えてくる

◎ 終活はいつから、何から始めたら良いですか

▲ 終活と言うと60〜70代に思いますが、何歳でも「はじめよう」と思いついた時に取り掛かれば良いのでは。最近は40〜50代の若い人でも終活に関心を持ち、親にも自分の終活がある程度考えてほしいと思っています。例えば、県外などで独立している子どもは「自分が住んでいないのに毎年遠い酒田まで墓参りに来なければならぬのか」という葛藤が生まれます。また親が入院した時、終末医療に



関して延命治療をするかしないかなど、どちらを選択したとしても「これで良かったのか」と、子どもは悩みます。生前に親が希望を伝えていけば親の選択を尊重できるのです。

とで知らないうちに毎月の料金の支払いが発生していたというトラブルを防げます。家族に内緒でこっそり投資、資産運用をしているケースも要注意。エンディングノートにID、パスワードなどを書き留めておきましょう。

葬儀について

◆ 葬儀について 一般葬か家族葬か、規模や予算、葬祭社の希望など
◆ 墓、仏壇 永代供養や仏壇の処分も最近増えています。この場合も料金が発生します。

遺影、アルバムなど

時間のない中写真をさがすのは手間がかかります。遺影用に意識して手持ちの写真を選んだり、撮影しておくことも大切です。自分の写真は日ごろから整理を心掛け、必要なものだけ残して処分しましょう。

遺言について

法的効力がありますので遺言を残す人もいます。公証役場でも作ってくれるし法務局で預かってくれるケースもあります。

ペットについて

自分亡き後のペットの面倒を見てくれる人を決めておくといでしょう。



◎ ざっと並べるだけでも結構な数ですね、自分の希望や資産の現状などをどう伝えれば良いのでしょうか

▲ 文中に何度か出てきましたが、エンディングノートに書き留めておくことで自分の気持ちに整理がつき、家族にも自分の希望や思いを伝えることができます。普通のノートよりもチェックする項目がわかりやすいのでおすすめです。

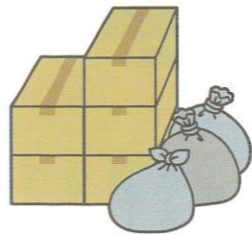
終活は伝えたいことを書き留めながら、残りの人生をどう過ごすか、何かやりたいことがあるかを考える良いチャンスです。私がカウンセラーになったきっかけは50歳になったときに、自分が80歳まで生きるとするとあと30年、今まで生きてきた50年よりずっと短いんだ！それまで何ができるんだらうと考えたことからです。皆さん、これをきっかけに、自分のために、家族のためにぜひ取り組んでみてください。

※エンディングノートは、酒田市高齢者支援課、日本海総合病院（2F ポンテ）、各包括支援センター、最寄りの郵便局、書店、100円ショップ、ネットショップなど、いろいろな所で販売・配布しています。書式も様々ですので、自分に合った書きやすいものを選ぶのも導入のコツです。

◎ では、終活するときの具体的な内容をお願いします

▲ いろいろあるのですが、自分にとって必要なことや容易にできそうなものから始めてください。

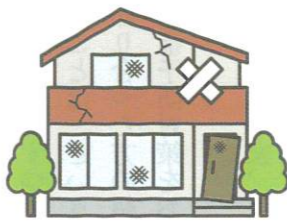
◆ 部屋の片づけ 一人暮らしになったらゴミ屋敷のようになったという事例があります。そこで暮らしていれば生活必需品以外にも衣類や趣味のものなど種々雑多なものが増えていきますが、個人で片付けるには長い時間と労力が必要です。業者に依頼する方法もありますが一棟分で約40万、その料金を誰がどこから出しますか？ 遺品整理する人の負担を考えると普段から必要なものと不要なものに分けて処分していけば後の作業が楽になります。



◆ 財産管理 預貯金などは、死亡後はもちろんですが生きていてもいざ認知症と診断されると全部ストップするので家族であっても動かすことはできません。お金のことを家族に話すのが嫌な人も多くいます。金額までは不要ですがこの銀行に口座があるとエンディングノートに書いておくだけでも

いいでしょう。生前贈与にしても、認知症になる前に、家族と話をしておくことだと思います。大切なものは、ひとまとめにしておきましょう。

◆ 土地・家屋 家は誰が処分しますか？子どもがなんとかしてくれらると思っていまいませんか？解体して売却ですか？本人の希望通りにいかないことも多いのです。もちろん土地や家屋の名義変更も、相当な手間がかかります。2024年4月1日から、相続登記は義務化されました。家族間での会話が大切です。



◆ デジタルデータ 携帯でもパソコンでもパスワードを求められるとそれが分かる人以外は開けません。購入したショップに行っても断られます。見られたくないデータは消しておく、動画配信など料金が発生するアカウントがあればエンディングノートに書き留めておくこ



法的な効力はありませんが、書き留めるのは大切なことです

エンディングノートの一部をご紹介します

医療・介護について

介護が必要となった場合

どこで面倒をみてほしいですか

- 自宅での介護を希望
- 子供の暮らす家での介護を希望
- 病院や施設での介護を希望

その他()

どなたに面倒をみてほしいですか

- ご主人または奥様
- 子供
- ヘルパーなど

その他()

病気の告知・延命治療について

病気の告知について

- 余命などしっかりと教えてほしい
- 病名のみ教えてほしい

その他()

延命治療について

- 出来る限り延命治療を希望
- 痛みなどを取り除くことを希望
- 家族の判断に任せる
- 尊厳死を希望
- リビングウィルを書いている

葬儀について～相続・遺言

自分のお葬式について

病院で亡くなった場合の帰る場所

- 自宅に帰りたい
- 葬儀会場などでの安置でもよい

お葬式の場所の希望について

- 葬儀会場
- 自宅
- その他()

葬儀社名

担当者

葬儀社を決めているか

- 決めていない
- 決めている

葬儀社名

担当者

予約の内容

どんなお葬式にしたいか

- 一般的なお葬式
- 家族だけのお葬式
- 家族に任せる
- 他の希望()

宗教について

- 信仰している宗教がない
- 宗教の希望(仲良くしている僧侶がいる、キリスト教が良いなど)