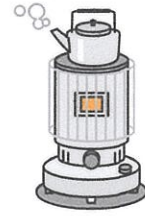


第31号 船岡山

発行責任者 小千谷市第一地区民生・児童委員協議会
会長 関 新二



おうばい 黄 梅 のこと…… 石坂 信一



黄梅花 別名 [迎春花]

5月半ば頃になると、我が家の庭にはスイセン・チューリップ・椿と共に、黄色の粒状の花が咲く。これが黄梅花だ。7～8年前ころ、市社協の「心配ごと相談員」の研修会で、埼玉県北本市で勉強後、川越市にある県工業試験場に立ち寄った。玄関先に「黄梅花の種、ご自由にお持ち下さい」とあり、20粒程頂戴し、翌年春に播いたものである。黄梅花はつぼみが小さいが可憐な花で、時期になると、「この辺にないきれいな花だね」『素敵!』と近所の声。私はその度に講釈するが、確かにこの地方には見られない花だと自負している。種が採れたら、希望者に分けてやりたいと考えている。

私の健康管理 川井 長一

暑い夏が過ぎ爽やかな秋、食欲の秋がやってきました。夏の思い出をひとつ。好きなスポーツ観戦を楽しみました。感動のパリオリンピック、高校野球、いくつかのドラマがありました。若い人の躍動は見ているだけでも感動しました。民生委員も任期半ばを過ぎ、理解できた様なわからない様な感じです。これから先、私の苦手な寒い季節がやってきます。こたつにもぐり込んで健康維持に頑張りたいと思います。



“笑いヨガ”を体験!! 岡村 文江



「笑いヨガ」とは、おもしろさを使わずに笑う、「落語で笑う」「コメディで笑う」という笑いではない。誰でもいつでもできる、笑いの健康体操であると説明を受け、『ホ・ホ』『ハ・ハ』と声を出しながら手を動かす、いたって簡単なものだった。自然に笑顔になり笑い声が出て、しっかり呼吸ができる優れものだった。身体も温かくなり心地よい時間を過ごせた。

小千谷市高齢者『見守り相談サービス』 根津 洋子



民生委員児童委員に就任して、8年目が過ぎようとしている所です。私が担当している稲荷町は、現在18軒の「見守り相談装置」が設置されています。私達、民生委員児童委員は協力員②になっているので、協力員①に連絡がとれない場合に電話があります。今迄に、立山相談センターから連絡があったのは、受話器が外れていたとか、不在なのに立山相談センターに連絡し忘れていた等の例しかありませんでした。この度、独居の86歳の方の友人から私の所に相談の電話がありました。午前中に約束していたので会ったのだけれど、会話が変だとの事でした。夕方だったので早速訪問し話をした所、身体の異常は無いのですが会話が成立しないのです。その場で、遠方に在住の息子さんに電話をし、本人と話をして頂いたのですが、息子さんの名前も言えない状態でした。息子さんの了解を得て救急車を要請することにし、立山相談センターに緊急通報し病院搬送となりました。一時的な欠語症との診断で、現在、長岡赤十字病院に入院中で、もうすぐ退院になります。私が直接救急車を要請するより、情報の伝達なども有り、迅速だったと思います。この度は、見守り相談装置に助けられました。これからは、どの町内も独居高齢者が増えてくると思いますが、『見守り相談装置』の設置を勧めたいと考えています。

【原稿を寄せて頂きました委員の皆様、有り難うございました。誤字・脱字・編集の都合で読みにくいところがありましたらご容赦下さい。】

——定例会に思う—— 佐藤 陽子



定例会の様子 9月2日

1年目は何もわからず参加し、地域でも何の問題もなく、ほとんど発言もせず勉強の年でした。2年目・3年目は、自分で出来る事は、やろうと思いついて進めてきました。2期目になると、他地区の定例会はどんな事をしているのだろう?と気になり「参加してみたいな」と思うようになりました。しかしその機会もなく、知っている方に聞いてみたりしました。日中に定例会をやっている地区は、他の施設に出かけて行って見学をしたり、お話を聞いたりにしてました。又、小学校の給食参観もしている地区もあるようです。第一地区でも市外研修もありましたが、コロナ禍からそれも無くなり少し淋しいような気がします。他地区では、いつも役員さんが研修内容を決め、会を進めているとも聞きました。第一地区のように月の当番になると、内容を決めたり、当日は進行役でもあり大変ですが、勉強になり良い経験になっています。今後も定例会はもちろん、研修会にも参加して、これからも研鑽を積んでいきたいと思っています。

《母への思いを重ねながら》 佐藤 恵子

母が亡くなりました。祖母が102歳の大往生だったので、同じくらい生きると思い込んでいました。女性の平均寿命は87.14歳。母は、ほぼ平均寿命でしたが眠るように亡くなったので、天寿を全うしたと思っています。母は生前、ピンピンコロリ(元気で長生き、最後はコロリと死ぬ)が理想で、ねんねんころり(長患いは嫌だと話をしていましたが、ほとんどの人が同じ願いではないでしょうか。まず、気を付けたいのは高齢者になるほど発生率が高くなる転倒骨折。毎日の生活の中で気を付けていることを聞くと、誰もが「転倒だけはしないようにしている〜骨折して歩けなくなり寝たつきりはやだて〜まあ、ボケるのはしかたないけどさ〜」[ボケないようにいきいきサロンでたくさんおしゃべりしてね]と参加を促して笑います。そう話をしていた一人暮らし高齢者宅で、お茶を頂いていた時の事です。突然鳴った電話に[はいはい]と椅子から立ち上がり、足を出したらカーペットにつまずきフワッとバランスを崩して、前のめり。片手を下についたのですが全体重が掛かってしまい【痛い!】目の前で起こった出来事に驚きながらも骨折を疑い、部屋にあった風呂敷で三角巾を作り、腕を吊り痛みを軽減させてすぐに医者へ連れて行きました。レントゲンの結果は手首の骨折でしたが、思っていたよりも軽く、手術なしの通院とリハビリで今は、完治しています。「転倒した時、偶然にも居てくれて助かった。一人じゃどうしたら良かわからないねかて」と拜まれ感謝されましたが、私としては、倒れるところをさっとカバー出来なかった反射神経の衰えを実感して反省。今後、より注意して接しなといけないと肝に銘じました。届かない母への思いを地域の高齢者に重ねながら、安心して暮らせるようにと笑顔で活動していきたいと思っています。



猛暑から冬へ

40度にもなる酷暑を皆さんは、今までの人生の中で経験が有るでしょうか?我々の世代は暑い日でも30度前後ではなかったかと思えます。逆に、冬の雪はずっと多かったような気がします。日曜日まで待てずに、夜でも勤めから帰ると急ぎ食事を摂り屋根に上がり、雪降ろしをした経験がある方もいらっしゃるでしょう。若者は雪はゴメンだし、カラオケや遊ぶところも無いしと小千谷を出て行く。後継者がいない、空き家が増える、公費で屋根雪の処理はしないので問題になる。少子高齢化、核家族化はいろいろな難題を抱える。墓じまい、仏壇じまい、を見てきましたが、我が家も含めその予備軍の家が多く有ります。向こう三軒両隣り・遠い親戚よりも近くの他人が益々大切になるのではないかと思います。漆

山あり 河あり
暁と夕陽とが
綴れ織る
この美しき野に
しばし遊ぶは
永遠にめぐる
地上に残る
偉大な歴史
西 自然豊かな小千谷の街と、美しい詩を遺してくれた西脇順三郎氏を誇りに思います。



信濃川と魚沼三山

西脇順三郎