

山館しとも

第68号
2019

■発行／平成31年2月1日／館山市民生委員児童委員協議会／〒294-0045・館山市北条402 電話 0470-23-5068 ■



水仙・和田抱湖園 〈写真提供／第二民児協・小柴 章次〉

平成三十一年 新年を迎えて

館山市民生委員
児童委員協議会 会長 秋山 一夫



新年明けましておめで
とございます。

輝かしい新春を健やか
にお迎えのことと、心か
らお慶び申し上げます。

昨年も皆さま方には、
地域福祉増進の為に、ご
尽力され感謝申し上げます。

さて、現在平均寿命が
毎年のように更新されて
いく、人生百年時代は、

そう遠くない未来かも知
れませんが？長い人生を
謳歌するには、お金も必
要ですがもっと大事なも
のがあります。それは何
時までも「健康」でいる

ことです。健康な体があ
れば、いつでも働く事が
出来、それが社会貢献と
経済的安定に繋がります。

そのために、栄養バラ
ンスのいい食事をとり、
運動する、睡眠をしっか
り取ることなど、基本的

な健康習慣を実行するこ
とがより大切になって来
ることでしょう。人生を

イキイキと生きるために
「健康」という目に見えな
い資産を、日々のうちか
らコツコツと貯めていき

ましょう。未来の自分が
健やかであるために、毎
日食べる物が体を整える
という意識を持つて毎日
過ごすことが大切かと思
います。

本年は、一斉改選の年
になりますが、委員の皆
さんがこれまで培われて
きた長年の経験と地域に
根ざした信頼関係を今後
も多いに発揮して頂き、
次期も民生委員・児童委
員としてご活躍願います。

結びに、本年もご多幸
で、「健康第一」をモットー
として、ご活躍されます
ことを祈念し、新年のご
挨拶といたします。

メモをする

第一民児協 秋山 雅夫



最近、私はポケットに
メモ用紙とボールペンを
入れて行動するようにな
りました。メモをするよ
うになった理由は二つあ
ります。

第一の理由は、加齢の
為か記憶力に若干、自信
が持てなくなってきたか
らです。特に、人の名前
がすぐに出てこないこと
が多くなってきたことや
書こうとする漢字がなか
なか浮かんできません。

また、約束したことな
どはその場で記録してお
かないと約束を違えるこ
とがあるからです。忘れ

ることがあると相手側
にも迷惑をかけますし、迷
惑をかけなくても「何で
忘れてしまったのだろう」
と自責の念に駆られるか
らです。

第二の理由は、書き留
めておく大切さを感じて
来たことが大きな理由で
す。その場ですぐに対応
しなかった仕事の一例で
すが、我が家の田畑を見
回った時に「此処は草を刈
らなければ！」と思つて
も簡単なメモを残してお
かないと他の仕事をして
いるうちに忘れてしまう
ことがあるのです。メモ
をして書き留めておけば
「ああ、そうだった、忘れ
ていた」となり助かるこ
とが多くなりました。

全てを忘れないで覚え
ておくことは不可能です
し精神衛生上からも良く
ないと言われています。
人に迷惑をかけないで、

自分の不都合なことはほとんど忘れていく習慣も身に付けていくことも重要だと考えている今日この頃です。

物置の片づけ

第一民児協 川名 高恵

昔農家だった我が家には、古い大きな物置があります。梁や柱が緩み始め、いずれ取壊し必至と、退職を機にのんびりと中を片付け始めました。十年前の事です。

古い農具や筆筒、長持、柳行李、茶箱などがあり、どれも壊れて埃だらけです。布団や野良着、古着の類はすぐ処分できたのですが、判断に迷う物も出てきました。

母に見せると「食糧難の時代に米と交換した帯」

やら「何代か前、班で共有してた皿や御椀」、「満州で働いてた昔の人がそこで買った書」やら「お婆さんの嫁入りの時の打掛け」などと事も無げに言いまします。初めて知る家の歴史で面白く、その後は母の話聞きながらの作業。結局どれも「保管」です。

その母もやがて介護が必要となり、四年前に亡くなりました。

三年前、再び作業を開始。館山町議会の議員だったという祖父の日記や文書、インパール作戦の生き残りという父が、復員後描いた戦地の絵などが出てきました。他にも戦前戦後の本や雑誌、母の女学校の教科書も。やはり「保管」です。

ゆっくり目を通したいのですが、震災や風雨に耐えてきた物置もそろそろ限界です。中の物を守つ

てきてくれたことに感謝し、残りの片付けを進めていくつもりです。

畑を作りました

第一民児協 那覇ふみゑ

家の裏に小高い山があり、山桜や木の枝に山藤、アケビが絡み、花と実などに目を奪われます。家と山の間に雑草が生い茂った土地が有りました。雑草の中からガサガサと音がするので、二階の窓から子供達と見下していると、狸の親子が三匹走り回っています。「向こうに行った。こっちに来たよ」と、子供と一緒に燥

いだ思い出も有ります。その土地を十年前に地主さんからお借りして、夫と二人で開墾し、畑を作ることになり、全て手作

業で遣り抜きました。

まず草を刈り、次にスコップで土を掘り起し、長く伸びた草の根を抜き取り、ザクザク出てくる大小の石塊をバケツに入れ、運んで捨てる事を繰返し、固っている土を手で潰し、平らに広げて行くうちに三坪程度の畑が出来ました。さっそく夏の定番野菜トマト、キュウリの苗を植えました。まだ土質がいまいちなので生育が不安でしたが、思いの外良く育ち、取り忘れたキュウリは冬瓜のようでした。野菜の出来映えはいまいちでも、作る喜びと楽しみが沸き上がってきました。

ある朝、収穫を楽しみに畑へ行くと、驚きの光景が。畑が荒されて、食べ屑が方々に散らかっていました。同じように悔しい思いをされた方もい

ると聞きますが、うちの畑を荒らすのは、あの時草の中を走り回っていた狸の親子が、遊び場所を奪われた事への報復だったにして……。

自然の素敵な場所で野菜作りができる事に感謝をして、楽しいと思えるような畑仕事をしたいと思います。



スキーが好き！

第二民児協 夏井 成子

スキーが好きです。(下手なダジャレのようですが。)

スキー歴は五十年以上になるので、いろいろな

場所で滑りました。

例えば、五月の大雪山、六月の月山、七月の乗鞍スカイライン脇の残雪。そしてカナダ、スイス、フランスで。

中でも特に、フランスのモンブランの頂上から現地ガイドの後に付いて、六時間かけて麓の村まで滑り降りた「氷河スキー」は、今考えてもワクワクした気分になり、よくやったな—という思いです。

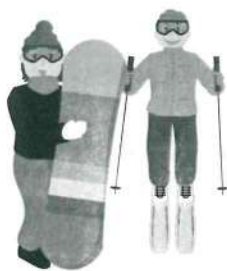
モンブランの頂上までは、観光客の為のゴンドラに乗り、山頂展望台脇から雪の上に出ます。

そしてガイドから「コースを外れるとクレパス(氷河)に落ちる」と、おどかされ…ちよつと緊張。

しかし、滑り始めると爽快で、面白く、途中の昼食タイムは、シャモニーの市場で買った品々を、澄みきった青空の下雪一

色の雄大な風景の中で美味しく食べ、おらかな気持ちに。等いろいろ思い出します。

最近の十年は、毎年北海道富良野のパウダースノーと言われる雪質の良いいスキー場で、自然の中をいつも一緒にスキー仲間と、ただただ滑るのを楽しんでいきます。



ふるさと

第二民児協 山内 仲子

母校の中学校生徒会が作成したカルタをもとに、私のふるさとを紹介します。

『奥州の旅人集う八丁目』

奥州街道、米沢街道、相馬街道の追分で、大名の本陣や、六十軒もの旅籠があったそうです。現在も、本陣跡には子孫が住み、数枚の、「宿札」が残っています。



『酒蔵へ』

明治二十八年創業の蔵元、金水晶酒造店です。大きな和釜のある釜場や、蔵の柱や梁は、創業当時のままです。各種コンクールで、連続受賞している、福島市唯一の酒蔵店です。

『ロシアより白鳥来る 水原川』

福島市と二本松市の境を流れる阿武隈水系の一级河川です。十数年前から、白鳥が飛来するようになりました。上流には、クマガイソウの群生地もあります。

母校の校舎からは、雄大な安達多良山が望まれます。沢山の白鳥が田で落穂を啄み、晴れわたった空を舞う、優雅な姿にとっても癒されました。

夏の尾瀬

第二民児協 清水 廣子

ここ数年、八月になると尾瀬、檜枝岐村を訪れます。現在は、浅草より会津高原尾瀬口まで、東武線直通便が運行される

様になり、大変便利になりました。会津高原尾瀬口よりバスで七〇分程で檜枝岐温泉に到着します。

ここはおよそ二七〇年もの間継承されて来た、村歌舞伎でも有名な所で、九月の上演日には多くの人を訪れるそうです。赤とんぼ、秋桜の花、夕暮れの冷やりとした空気に一足早い秋の気配を感じます。また、民宿でいただく山菜、きのこ、裁ちそば、はつとうなど山人料理に満足、そして満腹です。

翌日、おにぎりとお茶を背負い、沼山峠より尾瀬沼に向います。険しい道を抜け、そこから長く長く続く木道を、特別な解放感と心地よさを味わいつつ、一時間程歩くと、目の前に尾瀬沼と燧ヶ岳が広がります。美しい景色、自然の宝庫に幾度来

でも感動します。

来年も再来年も訪れる事ができます様、日々の健康管理、体力作りに努めて行こうと思います。



今日の続きはまたあした

第二民児協 久能 孝雄

最近テレビをつまらなく感じ始めた。ドラマもバラエティーも内容が横並びで素材への切込みが浅く、しかも視聴者を何とかと型にはめこもうとしている気がする。

他方、車を運転しながら聴くラジオは、結構自由にものを言っている。小学生のころ、ラジオ

は家に一台で、夕食時などに家族がそろって聴いていた。「新諸国物語・笛吹童子」は懐かしい。大人たちと一緒に「二十の扉」や「話の泉」なども聞いた。

中学時代には、子どもにもラジオがあてがわれ、兄とよく「ユアヒットパレード」を聞いた。何週もトップテンに入っていた映画音楽「雨に歩けば」や「誇り高き男」のサビは、今でも口笛で吹ける。

そういえば、高校時代に好きだったラジオ番組がある。前田武彦や大橋巨泉が気ままにしゃべっていたその番組は、毎回「今日の話は昨日の続き、今日の続きはまたあした」というナレーションで終わった。目標を持って頑張ったり、計画を立てて段取り通りに物事を運ぶことの苦手な私は、それ

以来この言葉通りに、時間と成り行きに身をゆだねて暮らしてきた。

ラジオは、リスナーと送り手の距離が近く、リスナー同士に様々なネットワークと共有感がある。

押し付けがましくもなく、手を休めずに聴けるラジオに、もう一度帰ってみようかと思うこの頃なのである。

風邪をひいて

第三民児協 田村 俊子

先日どこでうつったのか、のどと鼻の風邪をひきました。薬局で薬を買った。二、三日飲みましたが治らずある医院に行きました。診察を受け、発熱はないと告げると、お医者さんはのどを見て「かなり腫れているね」と一言、「吸

入して薬を出します。」とのことで五種類の薬を受け取りました。

炎症や発熱を抑える薬、胃の薬、咳痰を抑える薬、咳痰をだす薬、アレルギーを抑える薬を一週間分。

これで診察代と併せて二割負担で千二百円位、薬局で買った薬より安かった。処方された薬を飲んだところ眠くなって、何時間か寝てしまいました。その後も薬を飲むと良く眠れて順調に回復しました。安い料金でたくさん薬がでて治ったのだから何も問題は無いのですが…。

昔近所に住んでいた一人暮らしの方がパーキンソン病を患っていて、病院通いなどを手伝ったことがありました。何力所かの病院で処方された薬が膨大な量になって、飲みきれずたくさん余っていました。そういう方は

たくさんいるのだと思います。高齢化による医療費増大で、健康保険財政が危機的状態だそうです。が、本当に必要な薬だけにしたら少しは変わるのでは？

市の防災訓練に参加して

第三民児協 竹山多津江

館山市総合防災訓練に参加をしてみ、以前は一年に一地域毎の訓練でしたが、最近は二地域毎の訓練となり情報も見直され、大分変わってきていることを感じます。

私も、どこで災害に会うか分からないので、せめて、市内の事だけでも知る事が出来たならばと思い、防災訓練には、参加するようにしています。

訓練の中で、図上訓練

という分野があり、その席では地域の方々が、地区内の軟弱な個所を指摘し大変参考になります。

家庭でも中型犬を二匹飼っていますので避難所には行けないのではと思い、犬用の餌とヘルメット、金槌、鋸切り等も備蓄品と一緒に収納する様になりました。

訓練は訓練かもしれませんが、身につく事も有るかと思いますが、これからも、総合防災訓練には参加していききたいと思っています。

山に魅せられ

第四民児協 岡嶋 武子

初夏は私の心がわくわくする季節です。

五十六才の夏に夫に連れられ、西穂高の標高

二七〇メートルの独標^{どつびよう}に初めて登りました。登山未経験の私としては大変、勇気のいることでした。

その後、南アルプスの仙丈ヶ岳・北岳・中央アルプスの宝剣岳・北アルプスの蝶ヶ岳^{ちようがだけ}・燕岳^{つばくらだけ}・唐松岳・白馬岳・谷川岳等々、今までに登った山は十六座を数えます。

山頂に輝く満天の星のすばらしさや、天の川を初めて見た時の感動は、忘れられません。かわい子供を連れた雷鳥や、けなげに咲いている高山植物、特に数年に一度しか咲かないこばいけ草の群生はみごとでした。

また、頂上をきわめた時の山小屋での生ビール、これほど美味しいものはありません。そして、山を降りての温泉もまた、格別です。

ですが、毎回山登りは高度が上がるに連れて道も険しくなり、足はいつも痛みます。何度も心が折れそうになりますが、頂上に登った時のことを思うと「よし、がんばろう」という気持ちになります。これからは新穂高の鏡^{かがみ}平^{だいら}・乗鞍岳^{のりくら}・慰霊の御嶽^{みづたけ}山に登ろうと思っています。

私のわくわくは、まだまだ続きそうです。



高齢社会を考える

第五民児協 鈴木 正雄

あと七年後には「団塊の

世代」が、後期高齢者の仲間入り、「超高齢社会」に突入する。超高齢社会は、経済の活力が失われ社会保障費が増える暗い社会入りと考える人は私を含めても大勢いると思う。その解決にはイノベーション(技術革新)が非常に大切だと思う。

イノベーションとは「常識」を変えることだと考える。常識を変えぬまま技術開発を行っても問題は解決しないのではないかと思う。国内外を問わず、近い将来世界の半分以上の国々が超高齢社会になると思うが、不安がらずに視点を変えて問題を的確に捉えて行く事が大切だと思う。

過去には人生六〇年と言われ、六十才ともなると老人に見えたものである。生物学的な人の寿命は一二〇年とも言われている。「還暦」とは暦が一周したとい

う意味である。暦が二周する一二〇年を「大還暦」という。六〇年前に比べ高齢者は非常に元気になっており、二周目の人生を生きていることが出来るようになった。高齢者は「弱い者、支えられるべき者」ではなく、子育てが終り「自分と社会のためだけに全てのエネルギーを使える人」であると思う。

高齢者は楽しく健康に生きる事が出来る社会、人々が役割と自由を持ち続け、自立した生活を送る事をする仕組が必要と思う。

