

包括支援センターが機能してから、相談・支援事項が激減し、代わりに社協関連の記録が大幅に増えており、まさに指摘されていた方向に動いていた。

税金を納める人でありたい、と生活保護を頑固に拒まれ、一ヶ月ほど連絡が取れなかつた人に不安を感じ、夜に明かりがついているか確認に出かけたところ、孤独死され、葬儀も済まされていたとのこと。私は三期目も続けようと継続申請を提出したところである。



私の気分転換

志津北部地区

秋永 利夫

私が民生児童委員に就任してから、はやいもので八ヶ月があつという間に過ぎ去りました。

あれもこれもしなければと思いつつ、何もできない今まで月日が流れています。

人の役に立つには自分自身が健康でなければなりません。生来のお気楽な性格を活かして、深く考えない様にしていますが、多少のストレスは禁じえません。

その解消の為には好きな事や好きな物に触れることが一番だと思います。

自分で言えば、月二～三回程度のゴルフや週三～四回のスポーツクラブでの軽い運動

などでリフレッシュしています。

そうする事で、新たな気持ちを作り出し、今までと異なる視線で人と会うことができると思います。

いずれにしても、自分自身が心身ともに健康でなければ、何もできないという事を常に肝に命じて、活動を続けたいと思います。

十年前、志津小学校第二分校跡地に、青苔区集会場が完成しました。しかし、この集会場を維持管理していくためには集会場を貸し出し、その収益をこの建物の維持管理費に充てていくことが急務の課題でした。そんな折、日舞リーダーの「青苔に稽古場を移しましよう。」の一言で踊りの稽古場として使い始め、早十年になります。

又、青苔区老人会の方々が「志津地区老人芸能大会」に出場するための稽古場にもなりました。

地域で生きる

志津北部地区

坂口 しお



「おはようございます。」
夜七時、青苔区集会場に七、

第一回目の出場には皆さん

足ぶみをされていましたが、練習時間になると歩いたり、軽トラックを飛ばして、にこやかに集まつて来て下さいました。一、二時間は真剣に練習し、その後、茶飲み話をし、帰つていかれる青苔区老人会の皆様のお顔は笑顔に満ちており、・・・ああ、呼びかけてよかつた。・・・と安堵する事が出来ました。

青苔で生まれ、志津小学校

第二分校で学んだ私にとって六十歳を過ぎてからのこれらなる活動へのステップでもありました。

現在は、子ども達の学習の場としても活用させていただきおり、小学生が七名（先崎地区から数名）ランドセルを背負つたまま学校帰りに直接来て、宿題をしたり、音読発表会をしたりして家に帰つ

て行きます。又、先日は、保護者の方々のお手伝いをいただき、郷土料理「ばらっぱまんじゅう」を作りました。山にはらっぱの葉を子ども達と取りに行くことから始め、粉を練り、餡子を入れ、ふかし上がつたばかりのおまんじゅうを

「あちあちつ」

「フーフー」

と、言いながら頬張る笑顔。

こんな子ども達とのかかわりも心穏やかな楽しい時間であります。これから集会場を媒介としたいくつかの活動は、私に与えられた地域へのお礼の時間として受け止め、日々過ごしています。

私の活動を温かく見守つてくれている住民の皆様に感謝するとともに、今の私の進むべき道と思い日々楽しく過ごす毎日です。



私のリフレッシュ方法

志津北部地区

神藤 敏正

私は新米委員で不慣れなせいもあり、初めての訪問先で悩むことを幾度か経験しました。ある日の訪問先での出来事でした。名前（神藤）を名乗つてしまふとして、急に言葉を遮るように強い口調で、「あなたは鈴木さんでしょ。カードに書いてあるわよ。」この時は、完全に詐欺師集団の一員と疑われていました。確かに私の胸のカードには、

その次は、日課にしているスパージムでのプールです（火曜の定休日以外はほぼ毎日、夜九時半～十時半）。工夫した水中歩行（三十分）、お風呂に移動してサウナ（五分）、洗髪・体洗い（三分）、その後の大きな浴槽でゆつたりとした時間（五分）。限ら

知事の本名の鈴木という名前が大きく記載され、その言葉は当然だったのかもしれません。訪問先で最大の心労でした。

れた時間ですが、私にとつては大変大きなリフレッシュになっています。仕事の疲れ（疲れ目、肩から首周りの疲労感、全身のだるさ）が、全身血流改善・マッサージ効果などですっきり爽快。安眠にも効果的です。

ジム通いは約四年になりますが、腰と膝の痛み、少々高かった血中コレステロール値の低下など自分の健康に大きく貢献をしてくれています。一石二鳥どころか、複数鳥の効果で、大変満足しています。

自身の健康あつてこそボランティア活動。今後も健康に留意し、この地域で委員として微力ながらも皆様のお役に立てる活動を心がけていきたく思います。今後とも皆様のご指導、ご鞭撻よろしくお願ひいたします。

私の気分転換

志津北部地区

福田 克枝

民生委員児童委員としての活動の中で、直面する様々な課題は、子供・親・祖父母・地域の人、人と人とのつながりが弱くなっていること。従来の考え方が通用しない今、解決が難しく、困難であると共に、スピード感があり、追いつけない時代で有ります。

「地域力」の低下に支援を求めている方が旗を上げていますか？「声を出せない」いいえ「声を出さない」のです。他者との関係を望まない背景の中、見守り役である活動は「笑う日」「泣く日」「怒る日」が、同居しているように思うのです。そんな時に「ストレス」を抱えてしまう時も

あります。私は活動を着実に進めるために、「ただいま人生大学在学中」と答えて、頑張っています。

朝日を浴びて歩くことによりと、とても爽快な気分になります。今日も一日「ガンバロウ」という気持ちがわいてきます。また、浜辺を歩いていると、足腰も少し鍛えられるので、健康にも良いのではないかと思います。

私の気分転換

志津北部地区

吉田 孝一

これからも早朝ドライブと、散歩で気分転換をして、頑張っていきたいと思います。

私が疲れた時や、ストレスが、たまつたなと思った時は、早朝のドライブで、海へ行き、浜辺を散歩します。

朝の四時や五時ごろは、道もすいていて気持ちよく一時間程度で海に着くことができます。それから、一時間程度、散歩をするのですが、人も少なくしてとても気持ちがいいです。波の音を聞きながら、何も考えずに歩いていると、心にたまっていたストレスが、だんだんと消えていくように



私の息抜き

千代田地区

今井 優

正直、この原稿を書くことにいささか、逡巡した。テーマは私の息抜きでした。息抜きとはなんだろうな?たくさんある。汗をかくこと、一つにゴルフです。月一のゴル夫なんかあまりにも平凡かな?そうか、でもいいや、そこでゴルフにフォーカスを当てたい。

ゴルフを嗜む人は皆いいます。スイングは力を入れれば入れる程ミスが出やすい。最初のショット(ショートコースを除いて)ドライバーはできるだけ遠くに飛ばして距離稼ぎたいのでめいっぱい振りますが、状況によりすべてスイングが違います。バン

カーショットもありますが、ボールがフェアウェイなのかラフなのか、つま先上がり、つま先がり、目標までの距離、クラブの選択(通常十四本)、ボールの状況(芝に沈んでいるか、浮いているか)でスイングが変化します。もち玉がフェードかドローかによる打球方向の狙い。目標に対し構えるスタンス(オープンかクローズ)も重要な要素です。自分をよく知る必要があります。風があれば低い弾道、高い弾道でピンをデッドに狙う。スピンをかけてよせたい。

ボールをダウンブローで捉えることもひとつです。様々な要素を踏まえて一瞬の一打に臨む。まさに総合力の結実です。身長、体重、年齢、体力、気力、身体能力、周りのシチュエーション、全て影響します。なか欠けると満足な結果は

できません。それとあるがままの状態で打つ事がルールです。ゴルフに臨むマナーと同伴者の配慮も必要です。

練習はこまめにします。今

の季節水分補給をしつかりする必要があります。ドライバー、フェアウェイウッド、アプローチを主に、私はいま

バンカー越え、池越え等のショット、ロブショットを練習しています。無心でスイングし汗をかくことが私の息抜きのひとつです。汗をかくことができるることに感謝します。

つ、知らない人も、ゴルフってこんな感じと思っていただけたら幸いです。

ハイキング

千代田地区

立崎 定一

私は、公益財団法人(以下「財団」という)に勤務し、定年近くから定年後の再雇用の期間を含め、財団の事業をまとめた「事業年報」を作成していました。毎日、パソコンで事業に係るデータ収集及び集計やデータに基づく解説の文面などを作成していました。

作業は単調で、毎年同じことの繰り返しが多いため、仕事、つまりデスクワーク以外で充実したことを探したいと思いました。

体を動かすことは良いことだと思い、最初は家の周辺を歩き始めたが、毎回、同じような景色ばかりでは味気ない

ので周辺の市町村での街中歩きへと変わつていきました。

仕事場は土曜と日曜が休日の週休二日制でしたので、毎週どこかで街中歩きを行つていました。

街中歩きに慣れてくると目標を山に目を向け、まず千葉県の山歩きをはじめました。

千葉県は低山が多く日帰りで大丈夫なので、登山ではなくハイキング気分で歩いていました。ハイキングに行くには事前に交通手段、歩くルートと所要時間など事前に調べておく必要がありますが、自然の景色を見ると心がスッキリします。皆さんにもお勧めします。

市内では佐倉城址公園、県内では笠森グリーンロード、房州アルプス、江月水仙ロード、花嫁街道などは複数回歩いています。

カワセミに魅せられて

弥富地区

土屋 志郎

翡翠（ヒスイ）と書いてカワセミと呼ぶ綺麗な青い鳥で、一昔前は清流の宝石と呼ばれていました。

これは水質汚濁が進み餌となる小魚がいなくなつたことにより減少したためで、近年は水質が改善されたため生息区域が広がってきている鳥です。

佐倉市内では手織川や城址公園のお堀などで見ることができます。

このカワセミに興味を持ったのは、定年退職を迎える職後、所有する農地を荒らさない程度に農作業を行うとともに、好きな野鳥撮影に取り組むことでした。

最初は多種多様な野鳥を撮つてましたが、近年はカワセミ撮影オンリーになつてしましました。なぜカワセミに入れ込んだのかと言うと、その容姿が美しいのはもちろんですが、生態が面白く四季折々の姿を撮れるからです。

これから何年、10 Kgを超えるカメラ、レンズ、三脚を担いでカワセミを追い回し続けられるかわかりませんが、続けたいと思っています。

カワセミは、素早く水中に飛び込んで餌とする小魚を捕食し、水面から飛び出す姿や餌を獲るため空中で制止すること、繁殖期にオスがメスに小魚をプレゼントしメスが受け入れるとつがいが成立する求愛給餌や巣から出てきた雛に餌を与えるほほえましい姿、雛が無事成長すると、大切に育てた雛と激しい縄張り争いをする非情な世界と様々な世界を見せてくれます。

私が撮影で重視するのは、一筋四十年以上になります。

愛犬と見守りパトロール

和田地区

石田 晴美



飛ぶ姿や水面から飛び出す姿などダイナミックな動きや餌渡しなどの一瞬の行為を写し止めることです。

これから何年、10 Kgを超えるカメラ、レンズ、三脚を担いでカワセミを追い回し続けられるかわかりませんが、続けたいと思っています。

飛ぶ姿や水面から飛び出す姿などダイナミックな動きや餌渡しなどの一瞬の行為を写し止めることです。これから何年、10 Kgを超えるカメラ、レンズ、三脚を担いでカワセミを追い回し続けられるかわかりませんが、続けたいと思っています。

これも一つの道楽と言つても良いのではないでしようか。赤毛のオス、黒毛のメスを飼育しています。

私のストレス発散と運動不足解消のため、愛犬達と毎朝から幾度となく散歩をしています。

民生委員になつてから時々委員証を掲げ、黙々と歩いているところある先輩から「一日に何回も散歩に出ていたのだから、見守り活動や防犯パトロールをしているのと同じですね」と笑われてしまうこともしばしばです。

朝の散歩後に、仏壇に向かう私について来て一緒に座り、ジッと見つめていたり、外出時には寂しそうな態度だつたりと、愛犬の所作には感動を覚えます。

そんな愛犬の赤ちゃんを育ててみたいなどいう夢も叶い、



区内には彼女の子供達が七四もられて行きました。散歩中は、飼い主さん達ともよく出会い、情報交換や近況報告をしながら皆で楽しくパトロール活動をしています。

まもなく民生委員の任期は終了しますが、愛犬との日々のパトロールはこれからも継続していき、区内の皆様に尽力していければ幸いだと思っています。

主任児童委員になつて三年目になります。最初はわからぬことだらけで戸惑いもありましたが、もう一人の主任児童委員の人と助け合いながらここまできました。

そんな私の楽しみは二つあります。一つは次男の少年野球の応援に行くことです。他のお母さんと学校のことや心配ごとなど、お互いに色々な話をすることで気持ちにゆとりができます。

もう一つはママさんバレー ボールです。毎週続けていて、体を動かすのはとても気持ちがいいです。これからも続けていきたいです。

私のリフレッシュ

和田地区

栗山 ルリ子



編集を終えて

編集後記

何度も会議を重ね、本号の主題「私の気分転換」副題「どうか貴方の『安らぎ』や『癒し』の拠り所を教えてください」となり、各地区民児協に原稿をお願いしたわけです。原稿を拝見してストレスを強く感じる方あまり感じない方がいて、人それぞれにストレス解消法、気分転換の方法があるのだと感じました。短時間でも何かのこと集中して思考・行動することにより氣分転換となりストレスも消えていくのでは・・・。人の為に東奔西走し人事を尽くしている民生児童委員は少なからず悩みやストレス抱え込んでしまい、体調を崩してしまった可能性があります。

本号（54号）の内容を一助として健康な身体を維持してのご活躍を期待しております。大きな被害をもたらした台風十五号の対応では、委員の皆様の中にはご自宅が被害を受けたり、停電・断水にあたりしているにも関わらず地域の人々のためにご尽力され大変であつたとおもいます。

原稿を拝見してストレスを強く感じる方あまり感じない方がいて、人それぞれにストレス解消法、気分転換の方法があるのだと感じました。短時間でも何かのこと集中して思考・行動することにより氣分転換となりストレスも消えていくのでは・・・。人の為に東奔西走し人事を尽くしている民生児童委員は少なからず悩みやストレス抱え込んでしまい、体調を崩してしまった可能性があります。

強く感じる方あまり感じない方がいて、人それぞれにストレス解消法、気分転換の方法があるのだと感じました。短時間でも何かのこと集中して思考・行動することにより氣分転換となりストレスも消えていくのでは・・・。人の為に東奔西走し人事を尽くしている民生児童委員は少なからず悩みやストレス抱え込んでしまい、体調を崩してしまった可能性があります。

佐倉市民生委員・児童委員数

改選時（平成二十八年十二月）

再任数	一二七名
新任数	六五名
欠員数	二三名
合計	一九二名

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

小林 真智子
(地区会長)

田中 百合江
(佐倉地区)

鈴木 滋
(臼井地区)

松本 博子
(志津北部地区)

岡崎 一行
(志津南部地区)

登坂 孝
(根郷地区)

石渡 好子
(和田地区)

太田原 修
(弥富地区)

井上 雅一
(千代田地区)

◆令和元年十月一日現在

八月	一名
四月	一名
八月	一名
平成三十一年	一名
四月	一名
八月	一名
平成三十一年	一名
四月	一名
八月	一名解職

（誤）千代田地区 吉原宏美
(正) 千代田地区 吉原宏見
(臼井地区 鈴木 滋)

欠員 十名

編集委員の紹介

原稿作成など、ご協力ありがとうございました。

佐倉市民生委員・児童委員数

改選時（平成二十八年十二月）

再任数	一二七名
新任数	六五名
欠員数	二三名
合計	一九二名

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

小林 真智子
(地区会長)

田中 百合江
(佐倉地区)

鈴木 滋
(臼井地区)

松本 博子
(志津北部地区)

岡崎 一行
(志津南部地区)

登坂 孝
(根郷地区)

石渡 好子
(和田地区)

太田原 修
(弥富地区)

井上 雅一
(千代田地区)

◆令和元年十月一日現在

（誤）千代田地区 吉原宏美
(正) 千代田地区 吉原宏見
(臼井地区 鈴木 滋)

欠員 十名

佐倉市民生委員・児童委員数

改選時（平成二十八年十二月）

再任数	一二七名
新任数	六五名
欠員数	二三名
合計	一九二名

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

小林 真智子
(地区会長)

田中 百合江
(佐倉地区)

鈴木 滋
(臼井地区)

松本 博子
(志津北部地区)

岡崎 一行
(志津南部地区)

登坂 孝
(根郷地区)

石渡 好子
(和田地区)

太田原 修
(弥富地区)

井上 雅一
(千代田地区)

◆令和元年十月一日現在

（誤）千代田地区 吉原宏美
(正) 千代田地区 吉原宏見
(臼井地区 鈴木 滋)

欠員 十名

佐倉市民生委員・児童委員数

改選時（平成二十八年十二月）

再任数	一二七名
新任数	六五名
欠員数	二三名
合計	一九二名

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

小林 真智子
(地区会長)

田中 百合江
(佐倉地区)

鈴木 滋
(臼井地区)

松本 博子
(志津北部地区)

岡崎 一行
(志津南部地区)

登坂 孝
(根郷地区)

石渡 好子
(和田地区)

太田原 修
(弥富地区)

井上 雅一
(千代田地区)

◆令和元年十月一日現在

（誤）千代田地区 吉原宏美
(正) 千代田地区 吉原宏見
(臼井地区 鈴木 滋)

欠員 十名

佐倉市民生委員・児童委員数

改選時（平成二十八年十二月）

再任数	一二七名
新任数	六五名
欠員数	二三名
合計	一九二名

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

小林 真智子
(地区会長)

田中 百合江
(佐倉地区)

鈴木 滋
(臼井地区)

松本 博子
(志津北部地区)

岡崎 一行
(志津南部地区)

登坂 孝
(根郷地区)

石渡 好子
(和田地区)

太田原 修
(弥富地区)

井上 雅一
(千代田地区)

◆令和元年十月一日現在

（誤）千代田地区 吉原宏美
(正) 千代田地区 吉原宏見
(臼井地区 鈴木 滋)

欠員 十名

佐倉市民生委員・児童委員数

改選時（平成二十八年十二月）

再任数	一二七名
新任数	六五名
欠員数	二三名
合計	一九二名

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

小林 真智子
(地区会長)

田中 百合江
(佐倉地区)

鈴木 滋
(臼井地区)

松本 博子
(志津北部地区)

岡崎 一行
(志津南部地区)

登坂 孝
(根郷地区)

石渡 好子
(和田地区)

太田原 修
(弥富地区)

井上 雅一
(千代田地区)

◆令和元年十月一日現在

（誤）千代田地区 吉原宏美
(正) 千代田地区 吉原宏見
(臼井地区 鈴木 滋)

欠員 十名

佐倉市民生委員・児童委員数

改選時（平成二十八年十二月）

再任数	一二七名
新任数	六五名
欠員数	二三名
合計	一九二名

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

小林 真智子
(地区会長)

田中 百合江
(佐倉地区)

鈴木 滋
(臼井地区)

松本 博子
(志津北部地区)

岡崎 一行
(志津南部地区)

登坂 孝
(根郷地区)

石渡 好子
(和田地区)

太田原 修
(弥富地区)

井上 雅一
(千代田地区)

◆令和元年十月一日現在

（誤）千代田地区 吉原宏美
(正) 千代田地区 吉原宏見
(臼井地区 鈴木 滋)

欠員 十名

佐倉市民生委員・児童委員数

改選時（平成二十八年十二月）

再任数	一二七名
新任数	六五名
欠員数	二三名
合計	一九二名

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

小林 真智子
(地区会長)

田中 百合江
(佐倉地区)

鈴木 滋
(臼井地区)

松本 博子
(志津北部地区)

岡崎 一行
(志津南部地区)

登坂 孝
(根郷地区)

石渡 好子
(和田地区)

太田原 修
(弥富地区)

井上 雅一
(千代田地区)

◆令和元年十月一日現在

（誤）千代田地区 吉原宏美
(正) 千代田地区 吉原宏見
(臼井地区 鈴木 滋)

欠員 十名

佐倉市民生委員・児童委員数

改選時（平成二十八年十二月）

再任数	一二七名
新任数	六五名
欠員数	二三名
合計	一九二名

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

小林 真智子
(地区会長)

田中 百合江
(佐倉地区)

鈴木 滋
(臼井地区)

松本 博子
(志津北部地区)

岡崎 一行
(志津南部地区)

登坂 孝
(根郷地区)

石渡 好子
(和田地区)

太田原 修
(弥富地区)

井上 雅一
(千代田地区)

◆令和元年十月一日現在

（誤）千代田地区 吉原宏美
(正) 千代田地区 吉原宏見
(臼井地区 鈴木 滋)

欠員 十名

佐倉市民生委員・児童委員数

改選時（平成二十八年十二月）

再任数	一二七名
新任数	六五名
欠員数	二三名
合計	一九二名

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

小林 真智子
(地区会長)

田中 百合江
(佐倉地区)

鈴木 滋
(臼井地区)

松本 博子
(志津北部地区)

岡崎 一行
(志津南部地区)

登坂 孝
(根郷地区)

石渡 好子
(和田地区)

太田原 修
(弥富地区)

井上 雅一
(千代田地区)

◆令和元年十月一日現在

（誤）千代田地区 吉原宏美
(正) 千代田地区 吉原宏見
(臼井地区 鈴木 滋)

欠員 十名

佐倉市民生委員・児童委員数

改選時（平成二十八年十二月）

再任数	一二七名
新任数	六五名
欠員数	二三名
合計	一九二名

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

（定数）	二一五名
◆その後の委嘱	

小林 真智子
(地区会長)

田中 百合江
(佐倉地区)

