

# ともしば館山

■発行/令和7年10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

第81号  
2025

「夕焼け散歩」〈写真提供/第5民児協・高木 和子〉

感銘を受けた本

第一民児協 西川 栄子

最近、読んで中で感銘を受けた本があります。

『102歳、一人暮らし』

『103歳、名言だらけ』

という二冊の本です。

尾道市で一人暮らしをされている石井哲代さんの半生と、100歳から103歳までの日常の記録です。

哲代さんは20歳で教員になり、退職後、民生委員として活動されました。哲代さんが民生委員になられた頃は今と違い、家で一人つきりで寝ているお年寄りが多い時代、家族の代わりにお年寄りの話し相手になれないかと一軒一軒訪ね歩いたそう

です。哲代さんは本の中で「年をとるということは心細いもんです。家族じゃなくても誰かが気にかけてくれるというんが、ささやかな安心につながっているんですね。」とお話されています。

哲代さんは53歳の時に地域のおばあさん方によびかけ「仲よしクラブ」を発足されました。現在は、各地で行われているふれあいいきいきサロンのような活動を、50年以上前に立ち上げられたことに感動しました。

民生委員として五年余りが過ぎた今、改めて民生委員としての役割を教えられたような気がします。

103歳になられた哲代さんは本の中で「私の人生です。人頼みにはできません。自分を助ける

のは最後まで自分しかおらんですね。」と話されています。

哲代さんの言葉が心に重く響きました。



ボッチャ

第一民児協 藤平 光総

令和四年三月に、第一回館山市ボッチャ大会が開かれました。

ボッチャは、ボールを使った室内競技です。

ほとんど初心者に近い私たちのチームは次々に勝ち進み、同じ地区から出た二チームが入賞することができました。

このことをきっかけに区で、ボールを二セット買ってもらいました。

そうして、毎月二回木曜日にボッチャの練習が始まりました。

始めのうちは、ルールや練習方法もよく分からなかったので、講習会にも、参加しました。

区民にも広く参加を呼びかけました。

ボッチャを通して、区民の輪が、益々広がっていくことを願っています。



大賀の祭り

第一民児協 嵐田 擴三

この年になって(78才)、子供じみた自慢話になってしまいます。

大賀には、昭和三十三年に造られた中殿神輿と、平成二十年に造られた大殿神輿があります。共に白木造りなので見栄えがいいです(自慢です)。

それに加え去年からまた一つ祭りを盛り上げた新しいものが、増えました。昭和二十七年に造られた、太鼓です。胴の直径一尺五寸、長さ二尺の太鼓です。太鼓を乗せて引き回す、屋台車もついています。

出所は東京の寛永三馬術で有名な愛宕神社の祭

りに参加していた、旧町名で田村町の太鼓と屋台車でした。現在は新橋二丁目に町名が変わったらしいですがオフィスビル街になり、祭りも無くなっ  
たらしいです。

この太鼓は、青年会の知りあい東京に住んでいる仲間の紹介で無償でゆずり受けたものです。

去年からこの三点セットで区内を回ることにしたので。誰も太鼓を叩いたことがないことに気が付き、一時はどうなるかとかと思いましたが。小学生が結構太鼓を叩けることがわかり、一安心しました。

それと子供でも神輿は担げないけど、太鼓の屋台車は引けるので、結構子供の参加者が増えてきました。又、太鼓の音が

聞こえると、神輿が来た  
なと表に出てくる区民も  
増えてきました。

今年も七月二十七日は大賀の祭りがあるので他地区の方もぜひ見に来て  
ください。(この文が載る  
頃は今年の祭りは終わっ  
ていますが、来年見に来  
てください)



バスに乗り遅れない  
ために

第二民児協 島田 愛子

皆さんは今、便利な時代になったねーと思いま  
すか。それとも難しく  
なってよく分からなくな  
ったねーと感じますか。

「へー」、「え?」、「ふーん」、  
「なにそれ」など、様々な  
場面でのような言葉を  
耳にしたことがあるので  
はないでしょうか。

パソコンやスマートフォン  
を使うば緒手続  
や物品の発注など素早く  
処理でき、時間を有効にか  
つ効率的に利用できるこ  
とはイメージできること  
でしょう。テレビを見て  
いると画面のQR(キュー  
ール)コードにアクセ  
スしていただきたいとか、  
放送時間が迫ってくると、  
サブチャネルに切り替  
えてくださいとの案内が  
入ったりしますね。

普段の生活でも、身近  
なところに時代の変化を  
感じると思います。  
例えば、特に年配の方  
(失礼)は、日々の生活  
中で、マイナ保険証や資

格確認書といった聞きな  
れない言葉が出てきて、  
医療機関で受診する際、  
戸惑ったり、或いは乗り  
物に乗るための予約の仕  
方がわからないといった  
ことなどもあるのではな  
いでしょうか。

家庭環境や職場環境、  
時には個々の能力により  
社会の様々なケースにス  
ムーズに対応・順応でき  
る人も多いとは思いますが、  
そうではない人も多  
いことも事実です。

社会的弱者をできるだ  
け生まないようにするた  
めに、日頃より行政機  
関の支援はもとより、家  
内においてもできる限  
りの支援を心がけること  
が大切になってきます。  
特に、デジタル用語の  
意味や理解への手助けは  
欠かせません。

本人の努力もさること  
ながら、家庭内にとどま  
らず地域の人たちとも連  
携し、生きていてよかつ  
たなと実感できる社会に  
なっしてほしいと願います。



鍼灸デビュー

第二民児協 小柴 章次

今年は最悪のスタート  
です。

一月末にストレッチを  
して膝を痛め、二月の  
誕生日の翌日から、腰か  
ら足元までしびれと痛み、  
これぞ神経痛。  
非常に痛いので、一日

中椅子に座ったまま、食事の時に移動。この状態がほぼ一か月、腰から足元まで痛いので医者に薬を処方してもらったのですが、薬の量を二か月位かけて徐々に増やしていき、効いてきたら、徐々に減らしていくそんな状態が三〜四か月。

その間に眼医者に行ったら白内障。一気に悪い所が出てきました。

そんな状況の中、ある縁から都内の鍼灸院を紹介され、初めて神経痛の治療を受けることになりました。

何せ鍼を打つのは初めてなので緊張。治療中に先生に聞いたら、体の裏側に約五十本、表側に約五十本、鍼を打ったそうです。痛みはありません、



ただ頭に何本か打たれたのは正直痛かった。悪い所は痛いそうです。要するに頭が悪い。あと目を閉じていますが薄目を開けたら瞼に鍼が三本程ぶら下がっています。恐怖！東洋医学は身体の一部分だけでなく心身全体のバランスを重視し自然治癒力をたかめて治していく。その為、自分自身の体に対する見方が変わってきました。

骨のゆがみ、姿勢、冷えなど、ちよつと遅すぎたのかも！

老いる

第二民児協 押元 節子

「老いる」とは、人生最後の過程の中での一つの通過点であり、人様々であると思う。

今は、家業である花卉の栽培から退き、のんびりと家で過ごしている中、腰が曲り始め痛みを伴い、歩行が困難になり、杖を使用しなくてはならない体になりました。

民生委員を引き受けた当時は、自分自身が、この様になるとは思いもつかず、元気一杯でやる気もあり、うれしくもありました。そして、地域の高齢者の人達のところへ伺い、他愛もない話で笑い合ったりし、自分自身

も楽しい一時を過ごす時間となりました。

民生委員を引き受けた事は、私にとって良い事だったなあと感じつつ、六年間務めてまいりました。今は、対象者の若い元気な方から「どうしたの？」と心配される声を掛けられる有様。どう返答したら良いものか、一瞬戸惑ってしまい「私も後期高齢者一歩手前です。」と、話をすると、「御気をつけて」と、反対に言われ「ありがとうございます。」と返答しながら、何か変な気持ちになりました。

「老いる」とは、良く耳にする言葉で、自分自身も「もう年だから・・・」と、日常会話の中で都合良く使う言葉であり、ある意味「ずるい」意味で使われている事が多い。

ある日、一人の人の言葉「年をとる程に人は、教育と教養が増々大切なものになるんだって」「えー、後期高齢世代に入った我々に今さら？」「この年になると新しい事、携帯の機能さえ自在に使いこなす事など、無理なのに、まだ進化しろつ

私にしたら、非常に便利な言葉であり、相手を説得させるには、これ以上の言葉はありません。



仲間内での会話

第二民児協 川名 あつ子

ある日、一人の人の言葉「年をとる程に人は、教育と教養が増々大切なものになるんだって」「えー、後期高齢世代に入った我々に今さら？」「この年になると新しい事、携帯の機能さえ自在に使いこなす事など、無理なのに、まだ進化しろつ

て」

こんな問答に言い出した人は、

今日、行く所がある↓教育

今日、用がある ↓ 教養

なんですと。

知恵をしぼった言い回しになる程と、深くうな

ずいてしまった。

日常生活において、所

用があり動き回っている

と時間の経過が、早く感

じる。

今日は、外出する用も

買物もない時は、時間の

経過が遅く、何度も時計

を見てしまう。暇を持って

あまして、お菓子やお茶

に手が伸びてしまう。

今の所、仲間と一緒に

体を動かし汗をかいて、

軽い会話に気分転換が出

来一日が過ぎて行く。

仲間の存在がとても有

難い。



民生委員退任

第三民児協 三平 徹

今回の一斉改選で退任することになりました。七期(二十一年間)勤めました。

会社を定年退職し、その後のセカンドキャリアは、趣味を生かした仕事(漁師)と決めており、すでに準備も進めていたので不安もなく、スムーズな展開ができました。

又、その時点で民生委員

就任依頼の話が町内役員

からありました。サラリー

マン時代は仕事一辺倒。地

域社会のことには一切関

わりをもちませんでした。

地域に少しは貢献しなけ

ればという気持ちもあり、

一期(三年間)勤めればと、

軽い感じで引き受けたの

ですが、その後は代わりの

なりで不足で、今日まで続

いてしまった感じです。

私たちの活動は、地域住

民の困りごと、心配などの

情報を早く察知、的確に把

握して行政、関係機関につ

ながくことです。

最初のうちは担当地域

の各世帯状況を把握する

ことに苦労しましたが、次

の二点で大きく改善でき

ました。毎日のウォーキン

グを海岸や山エリアから

担当地域エリア中心に変

えることにより、地域住民

と挨拶、顔見知りになり、

会話も多くなり、家や周

りなどの景色の変化もと

らえることができるよう

になりました。

又、町内に高齢者の居場

所づくりである通いの場

(関伽井クラブ)を仲間た

ちと立上げ、ほぼ毎日8人

位でお茶を飲みながら、会

話して、様々な地域情報を

入手しました。

今年十二月の一斉改選、

ようやく引き受けていた

だった新任の民生委員に

引継ぎますが、住みよい地

域社会実現に今後も協力

していききたいと考えてい

ます。

楽しみを見つけ

第三民児協 竹山 敏津江

机の上には、端から端迄ズラッと並んでいる書類の山、捨てれば良いのに捨てられない。書類だけでは足りない。この年になる迄使っていた、衣類、食器、道具、それらを動かせるうちに片づけなければいけない。そう思いつつも出来ない、やる気が出ない。歳をとったせいもあるかもしれないが、新型コロナが流行する前とは違っている。

以前は出掛けることが好きで機会を見つけては進んで出掛けていたが、新型コロナに感染したら困る。そんな想いで家から出なくなつてから余計に出無精になった。



よく高齢者が長患いをする。「もう、いや。」「早くお迎えが来ないかと思う。」等と言う言葉を聞くけれど、今、自分がその様な年齢になると頷ける。このままでは引き籠もりになってしまう。何か楽しみを見つけて出掛ける様にしなくては思っている今日この頃です。



曖昧な記憶の中で

第四民児協 柴田 隆志

今から五十数年前の記憶をたどる。

昔「矛と盾を誇る物有

り」と授業で聞いた記憶あり。

「矛盾」

意味は皆さんが考えている通りかと思えます。でも、なぜ教科書に？

違う方向からの捉え方でもなぜ・なぜ・疑問だらけ？

その後哲学専攻し授業の最初の言葉が

「バラの木にバラの花咲く何事か」

普段何も気にせず当たり前に見えていた物、何も考え無かった事。

バラの木に桜の花が咲いていたとしても、何も思わず考えなかつたと思えます。

当たり前前のことを違う観点から見直す・なぜ？なぜ？が哲学の原点と感じました。

存在論・認識論・価値論。

疑問こそ哲学。

表現・思想に問題あつ

たとしても「曖昧な記憶です」ご了承下さい。



思い出

第五民児協 片山千鶴子

父母の兄弟は教職者が多かつたのですが、大声で笑う冗談好きの伯父の

ことをしたためてみます。北条小学校で教鞭をと

る中で、職場結婚をし渡鮮したそうです。

日本人学校の校長として赴任。祖父は招かれて

お手伝いの方もいて環境にも恵まれ、話し上手。聞き上手の伯父は現地の先生方は勿論のこと、地域の方達にも大変慕われていたと聞き及んでおります。十九年間の奉職後に教職を退き、帰郷して民生委員になりました。民生委員制度誕生の頃で(方面委員から改名)主に生活困窮者の援助に取り組んでいたそうです。家裁の調停委員にも奔走していたことを子供心に覚えています。夫の叔母も民生委員や、心配ごと相談等に長く関わっていたので、縁を感じ頑張れたと思われま

すが、無事に任期を迎えられますのも皆様のおかげです。陰で支えてくれた夫にも...

が、無事に任期を迎えられますのも皆様のおかげです。陰で支えてくれた夫にも...

