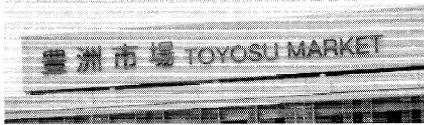
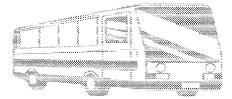


ご む の 木

発行人
八千代市社会福祉協議会
高津 5・6 街区支会
支会長 望月 利男
Tel 047-459-1039



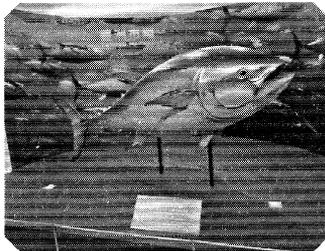
豊洲ツアー



豊洲市場見学に参加させていただきました

6 街区 高橋 勲

台風接近の雨模様の中、顔見知りの方々といつものように呉越同舟のツアーでした。高層ビルが林立、新システムの交通ありと、かつての工業地帯の豊洲の変貌には一驚でした。降車場所から市場までの長いアプローチは足の不自由な私には無理、市場入口で待機、皆さんに感想を伺いました。特に飲食の値段の設定は庶民的に気軽に利用できないという意見もありました。駅構内、連絡通路、市場周辺に腰を下ろすベンチなどが一切設置されていません。東京都は、高齢者、見学者のための考慮が無いと思います。以上勝手な感想です。役員の皆さんご苦労様でした。



豊洲市場見学ツアー

加藤 和子

大荒れの台風 19 号の前日、高津 5・6 街区 53 名は豊洲市場見学に行ってきた。

色々話題になった豊洲には興味もいっぱい。まっすぐに延びた見学通路は、とても長く高齢者にはきついです。すでに市場の仕事は終わり、にぎわいを感じられず、早い時間に行き見たいと思います。

早々に、食事処に移り、それぞれのお店で昼食をとり、お寿司、海鮮丼、エビフライ等皆さん大満足でした。

今も工事中で、「千客万来」の施設等、まだまだ、これからが楽しみです。乾物等、おみやげを買って帰路に着きました。

『ココファン八千代緑が丘』の施設見学に参加して

深澤 悦子

歳を重ね、自分のこれからのについて考える事が多くなりました。そんな興味から今回『ココファン八千代緑が丘』の施設見学に参加させていただきました。

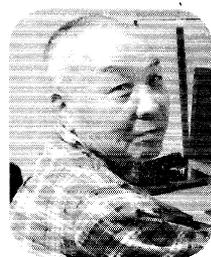
玄関を入ると広々とした明るい食堂につながりました。担当の土橋様より簡単な説明を受けて早速施設内を見学させていただきました。まずは 1 人用タイプのお部屋。扉を開けると思っていたより広いスペースとベランダ。駅近の住宅街の中にこんな良い施設が

あるとは。思わず「わあいいですね。」と声が上がりました。それからも浴室やデイサービスエリア等綺麗で機能的な環境に感激させられました。自宅の延長の住み心地と手厚いサービス、また終の棲家となりうる施設へ。土橋様から自分に合った施設の選び方のお話しも伺い、大変参考になりました。

見学を終え外に出ると肌寒い風が。施設内の明るく暖かな空気が、とても心地良かったです。

私は「ポーっといきてんじゃあねーよ。チコちゃんに叱られる。」というNHKの番組が楽しみです。放送開始が平成30年4月とか？チコちゃんは5歳、令和年を加えても5歳で普段使っている言葉を大人に問う設定です。大分前の放送で年配の人は、日の進み方が早いのはなぜか？チコちゃんは知っている。その日その日の「楽しみが少ない」が答えでした。子ども達は昨日の出来事をスラスラ多く言え、又明日の楽しみ「誰々ちゃんと誰々ちゃんらと何々して遊ぶ」などがすぐに言える。年を重ねると動くのに理由が要る。又いろんなこ

とが面倒になる。現在私は集会所で週1回八千代元気体操を約1時間、やさしい「脳トレ」を15分ほどやっている。高津5・6街区支会の高齢者向けパソコン教室に週1回楽しみで参加、又シニア男性食事会に出席。食事会のSさんから頂いたサムエル・ウルマンの詩の一節【年を重ねただけでは人は老いない。理想を失うとき初めて老いる】疲れて背筋を伸ばした時、目の高さに置いてある色紙を読む。



健康教室

出来る事から実行を

6街区 小此木 侃

「認知症状と認知症予防について」というテーマで健康教室が5街区集会所で開かれました。小さな勘違いや記憶違いがあり、老化によるものと考えていましたが、自分では気づかない間に認知症は進行することに驚きと恐怖を感じました。講座を受け予防として規則正しい生活、運動、食事、睡眠の大切さを知り、今の生活習慣を少しでも変えようと思いました。



笑顔で褒めること、楽しく体を動かすことをし、自分なりに出来ることから実行してみようと決意しました。又、地域包括センターの所在は身近な相談窓口である事がわかりました。併せてコグニサイズ体操は楽しく、身体と脳の結びつきは難しく楽しいひとときでした。この体操が続けられる所が欲しいと思いました。次回が楽しみです。

蕎麦に寄せて

5街区 種村 宏

新築となった集会所で今年も敬老そばのお招きをうけ、美味しい新そばをご馳走になりました。久しぶりに顔を合わせた方々と楽しい一時を過ごすことができました。蕎麦を食べる時、昔、姉さん被りをした母親と石臼に向かい合って座り、母親の柄を持つ手の上に自分の手を重ね、一緒にゴロリ、ゴロリと時間をかけて家中で食べる粉を挽かされました。やっと終わって母ちゃんから「ごくろう、ごくろう。お前は力があるからまた頼むよ」と頭を撫でられ満足した子どもの頃が何故か思い出されます。

八海山麓の畑で育てた自家栽培の蕎麦は食べるのに大変手間がかかり、田舎のおもてなし料理、餅、赤飯、ぼた餅等の中で一番大変だった思い出があります。年齢のせいでしょうか、外で食事をするのにソバ屋さんが多くなりました。

いつも乍らスタッフの皆様へ感謝です。「ご馳走様でした。」

