

こ

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 多田 久尚  
Tel 459-1401

### 5 街区大運動会 ～世代間交流を目指して～



「やって楽しみ、見て楽しむ」運動会

西高津小学校長 池田 順一

山本夏彦「戦前という時代」の中に、戦争中であつた時も、田舎では村の運動会が行われたと言います。

老若男女、集まって、「やって楽しみ、見て

楽しむ」運動会です。5 街区運動会は正にそれで、貴重なものに映ります。

競技の中で、子どもの手を握り走つたその子が、かつて教え子の子どもでありました。もう片方の手をつないでいた男性は、その伴侶という偶然！ 忘れられない運動会になりました。



### 健康教室 - 前立腺について -

9 月 2 日、東京女子医大八千代医療センター泌尿器科の鬼塚史朗先生をお招きして、シニア男性の関心が高い前立腺癌についてお話を聞きました。

#### 前立腺癌の特徴

- ◆高齢男性に多い
- ◆進行が比較的ゆっくり
- ◆早期であれば根治が可能
- ◆内分泌療法が有効である

#### 前立腺癌の診断

血液検査により前立腺特異抗原 (PSA) の値が基準値を超える場合に生検による細胞検査を行う。

#### 治療法

- ◆手術療法 (前立腺全摘)
- ◆放射線療法
- ◆内分泌療法

#### 前立腺癌予防と食品、栄養素

トマト (リコピン)、種油 (ビタミン E)、きのこ類、ごぼう、青魚 (ビタミン D)、魚介類 (セレンウム)、豆類 (イソフラボノイド)、にんじん (フェンレチニド) などが抑制作用する。

以上分かりやすい説明で有意義な講演会でした。



### 秋のバスツアー 真のバリアフリーには程遠い

5 街区 望月 利男

11 月 18 日 (木) 高津 5・6 街区支会のバスツアーに参加しました。大手町の皇居東御苑と東京タワーでした。このようなボランティア活動は初めての経験でした。皇居東御苑に行く時に大手門の交差点で車椅子を押して渡るのに、信号が青になって渡り始めて中間地点に車道の分離帯があり、そこは 1cm 程度の高さがあり、点字ブロックが埋め込まれていました。その 1cm を車椅子が越えるのに、押している人の苦勞、乗っている人の不安、乗り心地はどうでしょうか？ そして 3/4 程度渡っている時点で歩行者用信号が点滅し始め



ました。青信号の時間は適切だろうか？ と、よい体験ができました。真のバリアフリーを実現するために日頃感じていることを支会を通じて打ち上げていってはどうでしょうか。

### 皇居東御苑と東京タワー

6 街区 K・I

朝降っていた雨も車中で上がり、皇居東御苑に向かいました。広々と手入れの行き届いた美しい庭に、時代劇で見た番所などがあって興味深く散策しました。友人と「美智子様もここを散歩なさるのかしら」などおしゃべりをしながら。



午後は東京タワーへ。何度も来ていますが今回、水族館が有ることを聞いて行って見ました。大きい水槽に見たことのない魚が沢山いてびっくりしました。楽しく過ごせました。ありがとうございました。

### 皆さん、お元気です～！ - どんなことにも日々感謝 -

5 街区 河野 きみ



私が 70 歳の頃、80 歳を過ぎた友人に「70 代はまだ若い。あなたも 80 歳を過ぎたら年をとったなあと思うようになるよ。」と言われた事を思い出しました。その私も今は 82 歳です。年の事は考えず若い人達と一緒に行動できるよう頑張りたいです。これからもどんな事にも日々感謝とありがとうという言葉を大切に、趣味の旅行では、美しい四季折々の景色を楽しみたいと思います。また、色々と計画をしてくださるボランティアの皆様への行事にも元気で参加していきたいと思っています。

### 敬老そばの日報告

恒例の敬老そばの日は 5 街区は 9 月 12 日 6 街区は 9 月 11 日に行いました。総数 5 街区 66 食、6 街区 50 食でした。毎年少しずつ参加者数は増えていますが、ご招待した方々の半数以下です。もっと参加して下さると、ボランティアもやりがいがあるのですが……。

### 予告!

寄席にいきましょう! 第 5 弾!

日時 23 年 1 月 14 日 (金)  
会場 新宿末廣亭  
評細は後日お知らせします。



### 「6 街区ひまわり会」初のバスツアー

6 街区 佐伯 玲子

夕空に赤蜻蛉が飛びかき、秋深きを感じさせる 11 月 25 日。初めて「6 街区ひまわり会」主催で、26 名のバスツアーに出かけました。

晴天に恵まれ、窓から見える山々は見事な紅葉。あまりの素晴らしさに、感動の声が上がり

ました。牛久シャトー見学後、那珂・ゆばの里で美しい庭を觀賞しながら美味しい昼食をいただき、那珂湊おさかな市場で夕食の買い物。本当に充実した行程でした。皆様と楽しい交流が出来た感謝の一日でした。