

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 459-1039

＝今年度 3 回目の健康教室＝

6 街区 齊藤 賢司

2 月 14 日 (土)。健康教室に参加しました。参加者は 40 人強。ほとんどは 60～70 代の方々と、そのうち男性は 10 人程でした。

話の内容としては、健康な生活をする為に必要なのは食生活の改善、適度な運動、ストレスをためない、禁煙等々、分かり易く、かつうなずかされるものでした。昔から女性の寿命は男性を上回っているというのはご存じの事と思いますが、それはつまり、女性は上手な長生きの仕方が身につけているという事かも。そうなるとその伴侶たる男性は、食生活の管理や生活のリズム等を女性に一任した方が長生きするのでは、というのが私の考えです。どうぞ奥様方も、大事な旦那様を健康で楽しい生活が出来る様に指導してあげて下さい。

かく言う私も、日々妻の作ってくれる料理を美味しく頂き、話しもよく聞き、些細な事には腹を立てず生活してきたおかげで、好きな事をしながら楽しく生活しております。そして常に気を付けてること、快食、快便、快眠。



寄席ツアー 一座のお見送りに感激！ 5 街区 大久保光代

今年も楽しみにしていた支会からの寄席への申し込みが届いたので、さっそく申し込み年に一度のおのほりさんとなる。バスの中は参加者の楽しいおしゃべりでにぎやか。ビルの谷間を抜けて会場へはあっと言う間。お弁当も用意されていてこんな楽なことはない。

私は落語好きだが、今回はあまりなじみの無い演目に、ごめんなさい、居眠りも出てしまった。手品では種明かしを探そうとしたが、じっと見つめる目の方が疲れてしまう。

最後の若手落語家による鹿芝居の正直者の話。配役の中の娘さんに惚れこんだ。姿勢を正して座す姿に感心しながら、いつ身体が揺れ出すかとその方が気がかかった。さすがプロ、凜として座す姿に、足のしびれはないのかなあとバカな心配…

全て終わり、ロビーに出て来たら、一座の方が客を送り出していたのには、初めてのことでビックリ。テレビでは観ていたが、今回この様な挨拶を受けるとは、思いがけない事でした。憧れの娘役の人と握手をしたが、手はごっつい男の手だった。ヨン様のようなイケメンはいなかったが、お客を大切にしている一座の方々に送られ帰路に着いた。

チケットの手配、バス、お弁当等ボランティアさんのお世話で楽しい一日が過ごせました。鬼に笑われてもいいから、来年を楽しみにしています。ありがとうございました。

高津中学校卒業式に出席して 5 街区 白坂ちえ子

3 月 13 日 (金) よく晴れた日、高津中学校卒業式に列席しました。体育館は、まだ、じっとしている体には、しんと冷気が伝わってくるのです。式は、301 人という生徒一人ひとりに卒業証書を手渡すので、とても時間がかかるのですが、時間を忘れるほど校長先生に心のこもった言葉、在校生の真摯な送る言葉、卒業生のそれぞれの思い出と答辞に涙をそられました。また、送る歌、卒業の歌などは、私などの年代では聞いたことのない曲ではあったのですが、なんと美しいハーモニーであったか！ 本当に心に響く卒業式でした。

皆さん、お元気で～す！ 私の花園 6 街区 丸山 清

団地の皆さん、6 街区の丸山です。高津団地に平成 15 年に入居しました。以前の家でも、沢山の草花育てていました。

当初団地で北側の窓下の空き地に半日陰に強い花を植えていました。そのうち、バス停に出る通路がきれいに整理され、大きな日当たりのよいスペースができ、管理人に了解頂きプランターで、季節に合った花を育てています。夏になると水遣が大変です。

又寒い季節になるとベランダの下に移動です。昨年琉球朝顔咲かせました。今年も咲いてくれるか楽しみにしています。パンジー、サクラ草、ストック、ノースポールなど、咲いています。

気候もだんだん暖かくなりお花も盛りです。お楽しみ下さい。



貴重な体験を生かして欲しい

5 街区 山本 克子

2 月 24 日西高津小 4 年生を対象の福祉教室にいきました。この学年の子ども達が対象として丁度良いそうです。車いすとアイマスクを使った動きを体験した後の声は…

車いすは見た目より自由に動かない、人を乗せる、坂道を上り下り、段差を上げる等、かなりコツをつかまないと座っている人も、押している人も大変だ。

アイマスクをつけると外出が困難になる。階段、段差、障害物があると一人ではとても歩けない。子ども達がどこまで理解してくれたかはわからないが、体験したことは無駄にならないように期待しています。

○ 熟年者のための健康教室「脳トレ」遊びに…

5 街区 軽部智恵子

「脳トレ」は 8 年目を迎え、毎週金曜日、5 街区集会所で行っています。受講生は 7 名です。専門の先生のもと、脳を刺激？しながら遊んでいます。

- * 音読、与えられた文章を声を出して 2 回早く読む
- * 記憶テスト、音読ページを見ないで、漢字、穴埋め、問いかけ問題を…
- * 一桁数字の計算 50 問
- * パズル、虫食い算数、迷路、短歌の書き方…
- * 雑談タイム… テーマは様々です。
- * ヨガマットを使って、足腰鍛錬の軽い体操

春、秋、気持ちの良い天気の際は、近くの公園で野外学習も有り。ディズニールランド、東京スカイツリー、東京外国語大学のイベント見学、成田のホテルで食事！ 勿論、校外学習の時は事前に時間をかけて、勉強して出かけます。平均年齢は 74 歳ですが、皆さんよく笑い、話題は豊富です。受講料は 5 回券で 3,000 円。(10 回出席すると支会から 1,000 円補助があります。) 皆さん、一度授業参観にお出かけください。

ごむの木歌壇

短歌

路わらび独活やみつばの
食めばほのぼの
春のしみ入る
野草鍋

うらうらと照れる春日に
誘はれて

散步の夫は杖と戯る
五街区 石井 孝子