

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

## バスツアー

### 東京スカイツリーからの大展望と東京クルーズの船旅

5 街区 山浦 欣一

11 月 10 日 (木)、例年のバスツアーのテーマは「スカイツリーとゆったりの上水バス」の案内がぴったりの表現でしたが、雨が降りだしそうな小寒い一日でした。

駐車場から入るスカイツリーはあまり高い建物とも感じなかったですが、全員で記念写真を撮ったりエレベーターで展望デッキへ登ると急に展望が開けました。

一回りして更に上の「天望回廊」へ昇ると遠く of 山々が見えて富士山もうっすら見えました。

スカイツリーからバスで 20 分弱、対岸の浅草から東京クルーズの船に乗りました。14 ヶ～15 ヶの大小の橋をくぐり抜けて川からの都内の展望を十分に満喫しながら「日の出棧橋」に着き、楽しい一日を終えることが出来ました。



### 初めて参加して

5 街区 南雲 英忠

初めまして。5 街区 23 号棟の南雲 (なぐも) と申します。久しぶりのバス旅行で、スカイツリーとのことで楽しみにしておりました。八千代に来てまだ日も浅く、棟の方とは話をしたことがありませんでした。チャンスと思い、出かけてよかったです。車中では、隣の方も初めてとのこと、それでもスカイツリーに着くまで、話も少しできました。自由時間にタワーをぐるぐる 2 周程回って気が付いたら腹ペコ。皆さんから声をかけられて、食事しながら色々話げできたことがうれしくなりました。船にての隅田川は、子どもころをとて懐かしく思い出しながら風景を見ました。あまり変わってしまい寂しい思いでいっぱいになりました。しかし、楽しい思いの方がいっぱいです。又チャンスがあれば、行きたいと思います。よろしくお願ひします。

## お願ひしましよ!!

ある一人暮らしの高齡の女性が、雨の降る朝しかも休日、突然電気が切れてしまい、往生して電気屋さんへ電話すると、出張費込の 1 万 3 千円かかるといわれたそうです。電気屋さんは誰か男の人を頼んでみては? と言ってくれたそうです。思い立って下の階の男性に声をかけると快く見てくれて、ブレーカーを上げてくれたそうです。高いところに手を伸ばす、台に乗る、ということが高齡の方にとっては大変なことですね。電気はすぐ回復しました。困ったときは、お願ひしましよ。最低小さな世界である階段の方々には挨拶ぐらいはしてますよね。隣のおじさん、ブレーカーぐらいみてあげて! もちろんブレーカーを上げてても電気が来ないときは、電気屋さんへ。

広報部



## “講習会”認知症になったとき



### 健康教室に参加して

6 街区 小島 茂子

愛生苑の本田真一先生のお話を聞かせていただくことが出来ました。認知症予備軍？年齢を重ねても通りたくない道ですね。家にこもっていないで体を動かして、お友達とお話をしましょうね。元気で健康が一番！頑張りましょうね。

### 「認知症」に思う

5 街区 長部 久子

「人の名前が出て来ない」「書ける筈の字が書けない」よく言われる物忘れの現象ですが、私の中でも、その物忘れがだんだん勢いを増し始めたのです。さて、どうしたものか……と気になる。神経内科を受診、幸い「認知症の心配は無い」との診断を得て“ホッ”としました。

しかし、誰にも罹り得る可能性があると聞いては、他人事と片付けて居られません。

折も折、健康教室主催の「認知症と思ったら」と言うテーマの会が開かれ、特養ホーム愛生苑の苑長先生より御話を伺う事ができました。

もし、認知症の疑いが生じ困ったら、先ず市役所、地域包括支援センター、民生委員、ケアマネージャー等に相談、それに依って介護の方向付けがなされるとの事です。

やがて症状はゆっくり進行「自分が自分でなくなっていく不安」にかられる事もあるでしょうが、暖かい介護、適切な治療はそれ等を和らげ、平静を取り戻してくれる事と思います。

4年前の厚生労働省発表では「65才以上の高齢者の4人に1人が認知症、又はその予備軍」とあります。私は何とかして其の危険範囲をさげようと、認知症予防に力を注ぎ始めました。

先ず体を動かす事を手始めに、ラジオ体操、元気体操で汗を流し、次に外へ出て人々と逢い、コミュニケーションをはかりたい。又、ストレスは脳の大敵、いつも穏やかな心で居たい。と努力を重ねていますが、果してどうなることやら……『神のみぞ知る』ですね。



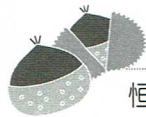
## 皆さんお元気で～す “老いを知る”

5 街区 浅香 和子



「80歳からが自分の本当の人生…」はずっと以前からの私の持論です。いよいよ私もこの大台に乗り、人生の終活に向けて、夢を膨らませていた矢先、猛暑続きのこの夏急激な体力の衰退。“食欲なし”“めまい”“微熱”靴を履くのもイヤ!! 家事をすればすぐに床に倒れ込む。これが“老い”の実態かと情けない。こんな自分は自分でない、と来し方に想いを馳せる。誕生の地は古川

市。私の幸せな成長を見守ってくれた命のゆりかご。第二のふる里、千住に嫁して40年、家業や子育ての傍ら町会の奉仕活動や、伝統ある・中学校の女性PTA会長を長期務め、その間の地域の温かな人情と、活気に満ちた日々感謝。60才を過ぎ八千代市に転居。サークル活動の中で沢山の友人と学び合い、睦み合い、合唱祭には市民会館の大舞台で華やかにハーモニーを披露。この感動、感謝、かつての活力の余韻を栄養に、未知なる前途をしっかりと歩いて行かねばと思っています。



## 初めての炊き込みご飯

6 街区 榎谷キヨ子

恒例の敬老そばの会が9月10日に行われました。6街区は今回初めて、おそばと炊き込みご飯を用意させていただきました。食器の準備やおそばとご飯の量など、役員で話し合い、参加される皆さまに喜んで頂けますように心を尽くしました。

季節の花の生けられたテーブルで会話をしながら召し上がっておられる皆さまのご様子を嬉しく思いました。参加者32名、お届・お持ち帰り15件、ボランティア10名の盛況でした。予算上心配していた食器類は、6街区自治会からご協力いただきました。

