



第16号

編集・発行
八幡地区社会福祉協議会

倉敷市柏島東憩の家
倉敷市玉島柏島1532-23
☎522-1217

平成二十九年

「八幡地区社会福祉協議会」

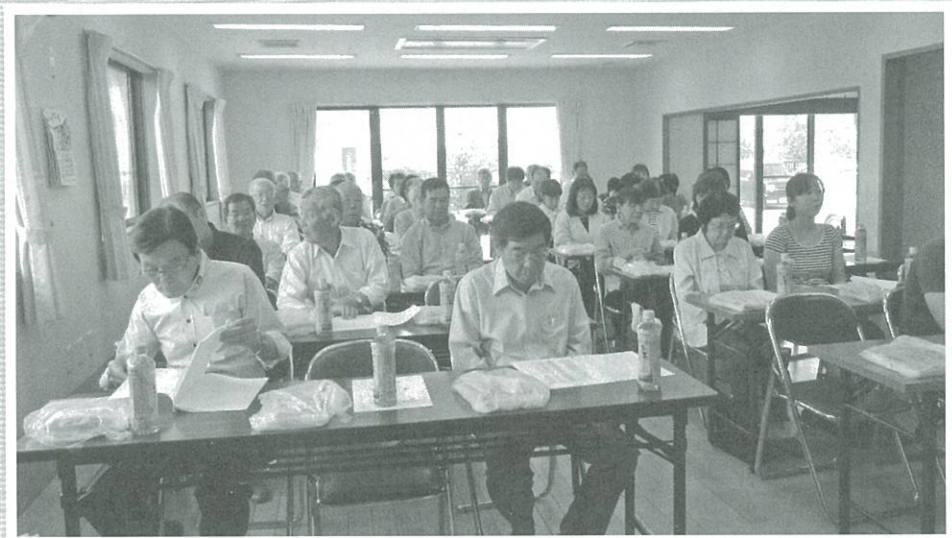
総会開催



平成二十九年五月二十一日(日)柏島東憩の家で、平成二十九年「八幡地区社会福祉協議会」総会が開催されました。

協議会の運営に協力していただいている理事、評議員、顧問の方々が参加され、事務局より提案された、平成二十八年の事業報告・決算報告及び平成二十九年の事業計画及び予算案について審議されました。

議案は、提案どおり承認され総会は終了いたしました。



平成29年度 事業メニュー

事業名	日時	場所
福祉施設との交流会	平成29年6月15日(木)	あすなろ園柏台 デイサービス
第13回3世代交流地区運動会	平成29年10月29日(日)	玉島みなと公園
第14回3世代交流もちつき大会	平成29年12月3日(日)	柏島東憩の家
独居高齢者自宅訪問	平成30年2月14日(水)	(準備) 柏島東憩の家
第15回ふるさと歩行ラリー	平成30年3月18日(日)	沙美方面

投稿

▽「八幡地区社会福祉協議会の 三人行事のこと」

老人の私はメンバーとして、あるいは役員として多くの会に所属し、活動に参加しています。が、いずれも高齢者だけの会です。でも、八幡地区社協の主催する行事には、老若男女すべての年齢層の方が参加します。

三人行事の「運動会」「餅つき大会」「歩行ラリー」には、文字通り三世代の方々が参加します。しかも玉島南小学校区を中心に、地域の親しい者同士が集まるので、大変和やかで楽しい会になります。

運動会は、市内でも自慢できる広さと整備の行き届いた「玉島みなと公園」で走ったり、ゲームを楽しんだりでき、役員として活躍しているおじいさんやお母さんと一緒に競技に参加して、楽しい思い出を作ること出来るのです。

餅つき大会では、石臼に杵で、今では廃れかけている古来の伝統文化を見て、場合によっては子供達も体験することもできるのです。このようにして楽しんだのち、いろいろな味付けのつきたて餅を賞味することが楽しく、毎年参加するのは子供達だけではないのです。それでも早く食べたいという気持ちを抑えて整然と順番を待つ姿は玉島テレビの格好のカメラアングルになっています。

歩行ラリーでは、休憩地点で地域の昔話が聴けて、子供たちにとっては郷土学習の場ともなっており、足の衰えを感じていた方が歩き通した満足感を味わうことも出来るのではないのでしょうか。

これら行事が安全スムーズに運ぶための役員の安全に対する配慮や協力体制のおかげでうまくいっているのではないかと思います。

それには、三行事すべての主会場あるいは出発地点となる「柏島東憩の家」の前の道路を横切る際、安全を確保するための玉島南交通安全協会の交通指導、餅つき大会にクレーン付きの車を用意し、石臼を持ち込み片付ける作業、餅つき大会の衛生指導や餅をのどに詰まらせたときに備えて吸引装置の準備、憩の家の管理人の方の施設の有効利用指導、等々の配慮や協力があったからこそ、全てがうまくいっているのだと思

います。さらに、御多忙の中を御臨席いただいた来賓の方々の激励の御挨拶に励まされて、全ての大会は開始する形式を踏んでおられます。ここで恐縮ながら私自身のこと。来賓挨拶に続き、もちつき大会等の注意事項伝達のための拡声装置を用意させていただいております。最後になりましたが、餅つき大会の後で行われるビンゴゲームに子供さんたちは楽しんで参加しています。少子化の時代にあれだけたくさんの子供さんが集まるのは頼もしい限りですが、その参加数ももっとも増えることを願って結びとさせていただきます。

西山 武久

▽「今を大切に七十の手習い」

「光陰矢の如し」と言う諺があるが、月日の立つのが実に早く感じられる。

幼い頃は「早くお正月が来れば良いのに」とか「早く休みになれば良いのに」「早く祭りが来れば良いのに」と、楽しいことばかり想像し、時間の過ぎることを楽しみにしていたような記憶がある。ところが今は「もう正月を迎える」「また祭りが来た」「また誕生日を迎える」と言った具合で、何をしてもなく一年があつという間に過ぎてしまう。

過って人生の先輩に「時間の立つのが早い、一年があつという間に過ぎてしまう」と聞かされて来たが、今、正に実感している。

提出書類の年齢記入欄や生年月日を聞かれ、自分の年齢を思い起こす時「ぞつ」とする。「若い若い」と思っている自分が、後期高齢者に手が届く年齢になっていることが不思議であり恐ろしくも感じる。が、現実はいま。つい先日高校時代のクラス会に参加した。久しぶりに再会した友との会話は、医療保険のことであったり家族の介護の話に終始する。そうした年齢なりの家族の介護の話に終始する。そうした年齢なりの家族の介護の話に終始する。

ただ私は健康に恵まれ大きな病気の経験も無く、体力的にもまだまだ自身はある（自己満足だけかも）。好きなゴルフ・長距離運転・旧街道歩きに畑仕事と体を動かすことには自信がある。私は「今を大切に生きる」「今、出来ることを一生懸命頑張る」ということを心がけている。

気心の知れた友との「旅行」「飲み会・カラオケ」と遊びほうけている。更に、七十の手習いで始めた趣味にも手を染めている。

今の世の中、社会福祉も充実し（まだまだ十分な点もあるとは感じるが）老後の生活は随分恵まれている。（私もいざれお世話になるであろう）。

私は母親の死を契機に、なにか人様のお役に立てないものかと考えた末、自分に出来る範囲のボランティア活動を思いつき、七十の手習いを始めた。手習いを始めてまだ日は浅く、習得するまでには程遠い腕前ではあるが「人様に少しでも喜んで頂けるなら」と失敗も恐れず、声を掛けて頂いた所には一人であちこちで向いては恥を掻いている。恥を掻く一方で元気を貰って帰ることもある。定期的な訪問している顔、名前も覚えてもらい歓迎して下さい。そして帰る際には「また来てちょうで」と声を掛けて見送って下さる。

「本当に喜んで頂けたのかな」と感じる時であり、「また頑張ろう」という元気を貰い皆さんとお別れする。そんな時間を大切に生きていきたいと思う今日この頃である。（匿名）

▽「交通安全」

先日、車で走っていたら前方の車がセンターラインを越えてきた。危ないと思って慌ててクラクションを鳴らした。よく見ると運転手の女の人がスマホを操作しながらハンドルを握っていました。相手の女の方は何事もなかったようにスマホを見ながら走り去って行きました。

どうしてこうもスマホをしながら運転する人が多いのか。道路交通法では携帯電話での運転中の使用は禁止されており、見つかった場合は罰則があります。警察が見ていない場所ではスマホをしてもいい。そんな軽い気持ちで皆さん車に乗っているような気がします。

また、岡山県はウインカーを出さないドライバーが多いと県外の人からもよく指摘されます。気が付かない人、わざと出さない人、そして前に述べたように片手でスマホをしながら運転する人などはウインカーを出すことが出来ない。あと他にもよく見かけるのがタバコを吸いながら、物を食べながら、そしてあきれたのがヒゲをそりながら、歯を磨きながらという信じられないような運転も見かけたことがあります。

いずれも片手運転で危険な行為です。本人はあぶないという意識がないのでしょうか。教習所で、こんな運転を習いましたか、一瞬の気の

緩みが大きな事故につながり一生を棒に振るような事になりかねません。私も親族が被害者になり、事故の恐ろしさをしみじみと感じました。皆さん、今一度、運転免許をもらった時のように気を引き締めて安全運転で走りましょう。

岡部 正広

▽「人権学習合同研修視察」

玉島地区四中学校区人権学習推進委員会合同研修視察に行った時のことです。津山に「津山洋学資料館」という施設があります。すでに行かれた方も多いのではないかと思います。そこを見学して、「すごいぞ岡山県」と思わずにはいられません。

洋学とは、西洋の学問ということで、蘭学の方が分かりやすいかもしれません。オランダ語の解剖書である「ターヘルアナムトミア」を見てその正確なことに驚き、杉田玄白らによって翻訳された「解体新書」の話は有名ですが、その「解体新書」の実物も見ることが出来ます。まさか実物にお目にかかることができるなんて思ってもいませんでした。

津山に本格的に洋学を紹介したのは宇田川玄随という人ですが、その後の玄真、榕庵、箕作阮甫らによって、開国から明治維新のころの洋学を取り入れた日本の近代化がなされました。当時の日本を学問分野から支えたのは、岡山県出身の多くの学者や医者たちでした。その人々の子孫が、現在の日本国のさまざまな分野において、中心になって活躍しておられることも分かりました。まだ行かれていない方は、ぜひ行かれることをお勧めします。津山市からこんなすばらしい人々を輩出していることに驚くとともに、岡山県人として誇らしく感じました。

岡山県にはその他にも誇れるものがたくさんあります。日本最古の庶民のための学校である「閑谷学校」もそのひとつです。名前は忘れましたが、江戸時代の古い書物に、「岡山藩に行つて、学問ができることを自慢してはいけません。岡山藩では農民も学問している」という趣旨のものがあります。言い当てているのではないかと思います。

すばらしい岡山県ですが、私たちもすばらしき岡山県人といわれるように、日々研鑽を重ねていきたいと感じさせる研修視察でした。

清川 芳人

▽「適度な運動」

▽ 昨年平均寿命が公表されました。女性が約八十七歳、男性が約八十歳です。しかし私たちが願っているのは、健康で自立した生活を送ることです。即ち健康寿命(十歳以上平均年齢より低い)を延ばすことです。そのためには、適度な運動と適切な食生活に心がけることが大切です。

高齢者に適した運動は、ハードなものでなければウォーキング・水泳・サイクリング・ヨガ・太極拳等様々あります。自分にあつた運動を選択し、継続して行うことで効果があります。私は気軽にできる運動をウォーキングと考え、退職五年が過ぎますが、週一回のハードな運動と週三回のウォーキングを日課としていました。半年前から腰痛で運動とウォーキングを中止しています。しかし食事の量は今も以前のままなので、約四キロの体重増加です。食事を減らしウォーキングを再開しようと思つていますが、食事量も減らず、ウォーキングもまだ再開していません。年を取ってからは、バランスの良い食事と適度な量に気をつけることがいかに大変か身を持って実感しています。

昨年十一月に八幡愛育委員会主催のウォーキングに参加しました。市の保健師さんとスポーツ指導員の方が来てくれ、準備運動・整理運動等ウォーキングの方法を指導してくれました。参加者は、みなと公園から塩釜神社を通り宝亀の観音堂から瀬戸内を望み、公園で休憩と健康クイズ、再び話をしながら楽しく約三キロの距離を歩きました。

高齢者の方が多かったのですが、ウォーキングを継続しているのか皆さん元気に余裕で歩いていました。私も再開のきっかけにと決意しました。

このように地元の各団体(社会福祉協議会・愛育委員会・栄養改善・環境委員会・消費生活・老人会等)の方々が健康や食育に関する取り組み、更に三世代交流等いきいきした地域にするため、多くの行事を計画実行していることに感謝し心からお礼を申し上げます。(T・S)



第14回3世代交流もちつき大会

平成二十九年十二月三日(日) 柏島東憩の家広場で、高齢者・親・子が集い、「三世代交流もちつき大会」が行われました。当日は天候にも恵まれ暖かい中、約三百人と多くの人に参加していただきました。

前日から石臼の搬入、テントの設営、蒸し器、手洗いタンク等を準備し、準備万端で当日を迎えました。当日は、早朝からもち米を蒸し、二つの石臼でつき、ぜんざい・しょう油・きな粉の三種類を作り「美味しい・美味しい」と言つて喜んでもらいました。その後、子供たちとビンゴゲームをし、お菓子のプレゼントを渡しました。十二月の忙しい時期に、多くの参加者の皆さんに楽しんでいただけた半日でした。

前日の準備から後片付けまで、お手伝いをいただいた皆様、大変ありがとうございました。



第14回ふるさと歩行ラリー

平成二十九年二月二十六日(日)、約二百五十人の参加をいただき「第十四ふるさと歩行ラリー」が行われました。

当日は、好天に恵まれ柏島東憩の家を出発し、良寛荘周辺で休憩し円通寺を見ながら、柏島東憩の家に戻るコースで実施しました。(約5km)

参加者のAさんは、久しぶりに円通寺を南から北へ少し汗をかき仲間と話しながらゆったりと歩きました。少し先頭よりは遅れはしましたが、完走することができました。次回も参加したいと言つておられました。

朝からお手伝いをいただいた皆様ありがとうございました。



福祉施設との交流会



平成二十九年六月十五日(日) あすなる園柏台デイサービスで利用者とフラワーアレンジメントをして、交流を図りました。

のぞみ会

のぞみ会は、六十五歳以上の一人暮らしの人が入会できます。会費は月額千円です。

開催は二か月に一回です。内容は健康体操・ビンゴゲーム・手品・病氣予防対策等です。



「第十三回三世代交流地区運動会」

本事業は、雨天のため中止いたしました。

マップを活用したウォーキング大会

八幡愛育委員会



玉島みなと公園が開園した年に「八幡地区くらしきまち歩き」と歩きマップ」を作成しました。地形の特徴を生かした平地の⑤コー

スと坂道②コースがあります。このマップを活用して、毎年十一月第一日曜日にウォーキング大会を開催しています。今年度の第五回ウォーキング大会では、始めに池上運動指導士による準備運動をした後、玉島みなと公園を出発し、宝亀山庚申堂から勇崎第一公園経由玉島みなと公園着の平地コースを歩きました。途中、勇崎第一公園で休憩をとり、おもしろ健康クイズや玉島西公民館島田館長さんからの人権クイズをしました。参加者は、「どうかなあ」「どっちじゃろう」と、頭をひねりながら和やかな雰囲気の中で〇×クイズを楽しみ、健康等についての知識を得ることができました。ウォーキング大会に参加した方から「日ごろ顔を合わすことがないけど、久しぶりに出会って話

ができてよ



かった」との声を聞いて、近隣の方とのつながりが大切なことを実感しました。こうした活動が認められ、昨年十二月二十七日の山陽新聞に「倉敷市愛育委員会連合会・体力づくり表彰」文科省」が掲載されました。これからもマップを活用したウォーキング大会を続けながら、地域の健康づくりの一助としていきたいと考えています。八幡地区の皆様のご支援とご協力をよろしく願っています。

倉敷市愛育委連

体力づくり表彰

文科省

文部科学省は、スポーツの普及や生活習慣の改善で成果を上げている本年度の「体力づくり優秀組織」で、文部科学大臣賞に次ぐ体力づくり国民会議議長表彰(全国五団体)に倉敷市愛育委員会連合会を選んだ。同連合会は、二〇〇九年から学区ごとにウォーキングマップを作り、マップを活用したウォーキング大会も開催。また

(川中満仁)

「遊びと私」

倉敷市立玉島南小学校 校長 切上 歳明

「今日は何をする？私も入れて。僕らから先に打つんで。」休み時間になるとたくさんの子どもたちが運動場で所狭しと遊んでいます。ブランコや遊具で遊ぶ子ども、ボールを使って遊ぶ子ども、鬼ごっこをして遊ぶ子ども等々。三年前の就任当時に比べると、外で元気に遊ぶ児童が増えてきたと感じています。自分が子どもの頃を振り返ってみると、自然を相手に遊ぶことが多かったなと思います。私は父親の仕事上、転校することが多く、中でも新潟県直江津市(現在の新潟県上越市)での三年間(小学校三年生から五年生まで)は今までも鮮明に思い出されています。プレハブの長屋で生活をしていたので、家のすぐ裏には高い丘や、木がうっそうと茂った山が有り、家の前の道路を横切ると、すぐ目の前に海水浴場があるというような場所でした。春には裏山に行き秘密基地を作っていました。上級生が指示を出し、下級生が材料集めを

し、毎日のように喧嘩をしながら(下級生の不満は相当溜まっていた。翌日にはまた集まって遊ぶということの繰り返しでした。今、振り返ってみると無意識のうちに縦社会を経験していたように思います。夏には雨の日以外はほとんど海で遊びました。上級生が下級生に泳ぎ方を指導し、いつのまにかみんな泳げるようになっていました。上級生もこの時だけとはとても面倒見が良かったように思います。秋には裏山でドングリを拾ってコマにして遊んだり、あけびを食べたりしながら、春に作った秘密基地を拠点に裏山の探検に夢中になりました。擦り傷や切り傷が耐えませんでした。冬には小高い丘の斜面を使い、父親と竹で作ったスキーを履いて、昼ご飯を食べるのも忘れて朝から夕方まで服をびしょびしょにしながら遊びました。大雪で道路が通れない日は、山の裾野をスキーを履いて学校まで登校した

ことも記憶に残っています。数年前に何かの記事で「最近の子どもは道具を与えられなければ遊ぶことが出来ない。外で遊ぶことを好まない子どもが増えてきていて、遊びの経験が少ない。」というような内容の記事を目にするようになりました。当時はテレビゲームやファミコン、ゲームボーイがはやっていた時期で、公園でベンチに座り、ゲームボーイに夢中になっていた児童もよく見かけました。「わざわざ公園まで来てすることかな？もつと走り回ったり体をしつかり動かしたりすればいいのに。」と不思議に思いました。陽の光を浴びることは子どもの成長にとって大切なことだと思います。また、遊びの中から相手を思いやる気持ち、創意工夫、協力など学ぶことも多いと思います。運動場が子どもたちの歓声であふれ、運動場が狭く感じるくらいいたくさんの子どもたちが元氣よく遊ぶ姿を見たいものです。

民生委員・児童委員及び主任児童委員の地区担当 (敬称略)

穴吹征男	柏台5丁目
森分宏幸	船宮・金谷・福井・八幡・原団地
出宮加代子	榎山・奥谷・寺前1・寺前2・畑・深底・蔵戸・大井・辻谷・南陽台・新南谷・南谷ハイツ 他
宍貝成一	金頭地区・桃山団地・原上団地
原田祥一郎	羽口・南谷・山之端・奥谷市営団地
白神浩三	押山・宮本町・ひまわり団地
中藤知之	外浜・宝亀
宮原美貴子	西浦
西山圭子	玉島南小学校区

西山圭子さんは主任児童委員です。ほかの方々は民生委員・児童委員です。

「玉島南高齢者支援センター」528-3266

倉敷市では、高齢者が可能な限り地域において自立した日常生活を送れるよう、介護だけでなく、保健・医療、福祉に関する総合的な支援を行う拠点として、高齢者支援センターを設置しています。八幡地区は玉島南高齢者支援センターが担当センターとなります。

介護保険に関する相談、予防ケアプラン、ちょっと気になるご近所さんのことなどお気軽にご相談ください。また認知症予防、介護予防に、おもりをつけて歌をうたいながら行う「いきいき元気体操」(体操を基本として、認知症予防についての栄養・運動・レクリエーションなどを6週間で学んでいただき、週一回継続して運動を行っていただいています。)など地域での自主活動へのお手伝いも行っています。(現在16カ所で行われています。)

その他認知症サポーター養成講座や各種教室など出前講座なども行っています。