

# あしたば

発行所 平塚市平塚3-9-24  
 電話 32-2083  
 (宮代明信会長宅)  
 発行者 富士見地区社会福祉協議会  
 編集人 支援事業部「あしたば」

この「あしたば」は、高齢で  
 独居の方。在宅介護を要する方と  
 その介護者。90歳以上の方に、  
 隔月(奇数月)発行しています。



## 健康講座に参加しよう

目に青葉、山不如<sup>ほととぎす</sup>帰初<sup>けやき</sup>鯉。五月になり街路樹のいちよう、櫛も一齊に芽が出たと思ったら、すぐに枝が見えなくなってしまう、自然の力には驚くばかりですが、みなさま如何お過ごしですか。

今年度初の「みのり会」は、四月四日に七国荘で、お花見給食会として行いました。好天にも恵まれ満開の桜の下で楽しい会となり、来年も元気で参加したいとの声も聞かれました。



その為にも、健康でなければならぬとの思いを強くしました。

今年の巡回講座は、昨年までと少し内容を変えて、「健康講座」とします。大きな声を出し・軽い体操で身体を動かし・健康についての話を聞き・参加した皆様でのお喋りをします。

健康な生活を送り、介護保険の利用を少しでも遅らせる様にしていきたいと思います。

会場は昨年と変わる町内もありますが、お近くの会館へ参加して下さい。皆様の参加をお待ちしております。

富士見社協会長 宮代明信

### ◇みのり会給食会

- ・5月 2日(水) 午前11時30分~午後3時 富士見公民館1階和室
- ・6月 6日(水) 午前11時30分~午後3時 富士見公民館1階和室

### ◇みのり会茶話会

- ・6月20日(水) 午後2時~ 富士見公民館1階和室



## 誇張表現に 注意を



照井誠

健康への関心は高まるばかりでさまざま健康食品、飲料が販売されている。そのほとんどが、栄養補給や健康増進をセールスポイントにしてる。ところが効果には個人差がある。「効果が出ない」といっても被害と言えるかどうかは曖昧でそれを理由に代金の返還を求めるのは難しいとの事。買ったときに見た広告や、販売員の説明に、明らかに実際と異なる点があった場合は、話が違ってくる。広告に「この健康ドリンクを毎日一本飲めば、血圧が下がる」と記載されていたが、実際飲んで何の効果もなかったようなケース。

販売業者には、広告通りの商品を購入者に引き渡す義務がある。広告の内容に誇張表現があった場合には、詐欺や錯誤を理由に契約を解除し、商品を返品すると同時に代金の返還を求められるという事です。被害がなければ代金返還は難しいので注意して慎重に買い求めて下さいね。

## 学校給食



片山美智子

長女がこの四月から横浜市の小学校の教諭になり、お昼は、学校給食を頂く事になった。献立表を見ると月曜から金曜の五日間のうち三日間がご飯なのに驚いた。しかも、白米は一回だけであとは麦ご飯か、胚芽ご飯で体にとても

良さそうだ。おかずも魚が多く、野菜も種類がとても豊富だ。きつと家族では、お肉が多いだろうし、野菜も不足がちになる事を考えているのだろう。

私が小学生の頃は、コッペパンに、脱脂粉乳、野菜といえばキャベツの千切りが多かった。おいしかったという印象が無く、たまに登場する揚げパンがごちそうだった。しかし娘が小学生の時は、給食はとてもおいしく、楽しみなものになっていった。今は、おいしさプラス健康志向になってる気がする。しかも一食二百三十円という驚きの値段だ。その給食費を払わない親がいるとは、本当に情けない。給食が廃止なんて事になったら一番困るのは、そういう親たちだろうに。

いきいきと  
暮らして  
いくために



市高齢福祉課 笠原まゆみ

いつまでもいきいきと暮らした  
と思う方は多いはず。  
そのためには、どんなことをす  
ればいいのかでしょう。

朝目覚めたら、まずは布団から  
出て着替えること。「今日は何か  
ら着ようかな」と考えることが、  
身体の体操、頭の体操になります。  
余裕があればテレビを見ながら、  
コマーシャルになったら身を動か  
す。もっと余裕がある人は、外へ  
散歩に出て、四季の変化に目をや  
ることや、動物に出会うことが心  
の栄養になります。  
時間をとって何かをするのは難



暖冬から、いつのまにか桜が咲  
いて春本番と思っていたら、雪が  
降った。慌ただしい春の到来でし  
たね。今頃、桜前線は...?

四月は入園・入学の季節。喜び  
とほんのちよっぴり不安の入りま  
じった子供達の顔が見られます。  
入園・入学は、子供が初めて経験  
する集団生活、教育の第一歩です。  
子供の人生にとって、大きな節目  
の時です。我家でも三才の孫が入  
園しました。健やかな日々を祈ら  
ずにはいられません。  
そんな不安を吹き飛ばすかの様  
に五月晴れの空には鯉のぼりが楽

かしくても、何かのついでにする  
ことで、身体も頭も心も栄養がつ  
いて、いきいきとした生活が送れ  
るはずです。

### 携帯マナー

二宮やよい

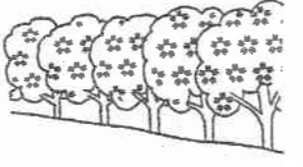


先日、横浜へ買い物に行った帰  
りの電車の中、座ったとたんに、  
両隣りで、携帯での話し声...「エ  
ーッ!どうなってるの?」という感  
じでした。左隣りは、中年男性で  
まあ長々と、パラボラアンテナの  
つけ方を指示している。  
「南側の庇の下に穴をあけて、線  
を女房の寝室を通してズーッと這  
わせてサ:」なんとという非常識サ  
!あまりの声の大きさと長さに、  
注意をしようとしたのですが、どう

しく泳いでます。鯉は竜になって  
自由自在に天空を駆けめぐるとか。  
じゃ、一番上の「吹き流し」は:  
...?

私達の日常生活には、ストレス  
や不運がつきまといっています。家  
族を明るく楽しくしてくれない「  
もの」は、五月のさわやかな風で  
「吹き流し」てしまえ!!というこ  
とですよ。

### お花見日記



松尾友子

4月1日、小田原へ用事のつい  
でに、お城の周辺(お掘端、城山  
競技場、報徳神社)を歩きました。  
桜、桜、桜...真っ盛りでした。

も付き添っている男達の姿勢好を  
みると、何やら異様な雰囲気で、  
とてもいえなかった。情ない...:  
右隣りは、泣き声で、

「お母さん!歩けないの!迎えに  
来て!」と:  
見れば、なる程運動着のまま、脹ら  
歴あたりを氷のうで冷やしている。  
鞆帯を合宿中に切り、帰る所とか。  
その隣の女性がバッグを持ち、私  
が肩を貸して、ホームへ:その後  
は、駅員さんをお願いしましたが、  
彼女の場合は、回りに気を使いな  
がら已む無い事情だから許せる行  
為でした。非常識な方は、どこま  
でも非常識という事でしょうか?  
又、駅で電車待ちの間ほとんど  
人が並んで携帯メールをしている  
様を皆様どうお感じになりますで  
しょうか?

4月4日、「みのり会給食会、  
七国荘でお花見」に同行させてい  
ただきました。舞台のあるお部屋  
から見える桜は、大きな窓枠に縁  
取られ、一幅の絵のようでした。

「少食で:」とおっしゃる方も、  
大勢の方と和やかに食事すると、  
自然と食欲がわいてきますね。そ  
して「おいしい!」。天候不順が  
続きましたが、皆様、体調はいか  
がですか。

4月8日、夫から「旧友たちと  
屋形船で隅田川のお花見」に誘わ  
れ、娘と参加。貸し切りの船で、  
江戸前のごちそうをいただきました  
ら眺める岸辺の桜並木は見事。川  
面に揺れるたくさんの花びらも素  
敵でした。  
お花見の日は全てお天気に恵ま  
れ「晴れ女」を実証しました。