


<h1>あしたば</h1> <p>発行所 富士見地区社会福祉協議会 事務局 平塚市中里 42-13 電話 0463-33-9066 (大町会長宅) 編集 支援事業部</p>	<p>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、5月、9月、1月 発行します。</p>	<p>九月</p>  <p>長月</p>
--	--	---

人生これからだ

ある民謡調の歌詞の中に元気になる詩があります。《すぎてきたあと ふり向くよりも いまを楽しく 生きようよ 永い人生 落ちこぼれずに よくぞここまで 来れたものの まだまだ じんせい これからだ これから音頭で 健やかに すこやかに》以上一コーラス、二つ目《遊ぶことより 働くことに いのちもやしてきた世代 後はまかせた 子供や孫に そして余生を のんびりとまだまだ じんせい…》と続きますが、六十歳台以前、いわゆる昭和一桁前後生まれの戦中戦後を体験して第二の人生を歩んでいる人達への音頭とすぐ判ります。《遊ぶことより 働くことに いのち燃やして きた世代…》このフレーズで判ります。遊ぶ事も好きでしたが命がけではなく、先ず仕事、働く事でした。全くその通りです。子や孫に任せてのんびりと余生を過ごしたい、というより愉しみたいでしょうね。「そうなんですよ そうなのよ」心の奥を見透かされた詩ですね、楽しくなります。先ず白寿までがんばりましょう、そして。

富士見地区社協会長 大町 功

★9月は敬老月です。102歳(明治42年)・101歳(明治43年)・90歳(大正10年)・80歳(昭和6年)の方々に社協より心ばかりを用意しております。

★みのり会(おひとりぐらしの方の給食会)

10月5日(水)、11月2日(水)、12月7日(水)

★9月14日(水)交流ふれあいサロン 10時~14時半

★10月22日(土)福祉ふれあい大会(富士見小体育館)10時~

★12月4日(日)福祉バザー 9時半~



百万ドルの  
微笑み!



上野静子

笑顔が人を安心させ、人間関係を円滑にすることは誰でも知っています。大笑いした後、心のモヤモヤが晴れ、悩みや苦しみが軽くなることは多くの人が経験していることでしょう。笑いには免疫力、ストレスの緩和、脳を活性化するなど、様々な病気を治す力があることが分かってきた様です。今、色々な健康づくりがさげばれていきます。身体を動かすのが苦手な方は一日に数回、おおいに笑うことを心がけてみましょう。腹の底から笑いは血流促進などの運動効果があるようです。この頃は心をいためる出来事が多いです。そんな時は思いきって笑いましょう。うれしかつ

賞って、  
賞って、  
賞って、



照井誠

朝の連続ドラマ「おひさま」が信州安曇野を舞台にして高視聴率を維持し楽しませてくれている。自分で明るく輝ける女性になりなさいと母親の願いから名付けられた主人公「陽子」の生き様が、日本が直面している震災後の困難の時、懸命に生きる姿が自分の生い立ち等含め重ね合い、勇気を与えて貰っているようです。そして時々画面に出る風景は素晴らしく信州好きな皆さんにとっては

た時、楽しかった時のことを頭いっぱいにして鏡の前で一人百面相をしながら大いに笑いましよう。それが出来そうもない時は、号笑いしながら「チーゾ」と言ってみるのもいいかもしれませぬ。

**福祉村**  
＜めぐもりの家＞  
火・木・金・土  
10時~15時

- おしゃべりにいらして下さい。
- お困りのことご相談ください。

中里 35-1  
春日野中グランド北  
電話：33-7533

堪えられないでしょうね。東京に住んでいた実兄は結婚後、憧れていた信州上田へ定職を捨ててまで嫁さんを説得し引越してしまつた程、魅力を感じていたんですよ。又、行きたくなる長野県は男女合わせて平均寿命が日本一だそうです。以前はそれ程上位ではなかったのですが、県、市町村、各種団体が一体となつて「減塩運動」や医療機関、健康指導員等の指導が実を結んだ結果とのもので、そして、生きがいを持つて暮らす意識や環境こそが長生きの秘訣のようです。

先日、劇団四季のミュージカル「マンマ・ミーア」を見に行った。シングルマザーのドナに育てられた二十歳の娘ソフィが、自分の結婚式に母親の二十年前の恋人三人を招待し、本当の父親を探りだそうというストーリーだ。

劇中、曲はすべてアバのヒット曲でつづられる。アンコールでは、観客も総立ちになつて、ダンシング・クイーンという曲を踊ってしまうというとても楽しいミュージカルだ。しかしなんと言っても母親のドナを演じた樋口麻美という女優に心を奪われてしまった。歌唱力はもちろんのこと、ハスキーな声も良い。踊



片山美智子

りながら歌うアップテンポの曲もいいが、スローな曲をしっかりと歌いあげると聞いているこちらも涙がでてくる。

そして彼女が登場するたびに、早く歌って欲しいと熱望してしまう。歌を聴いただけで、その女優の熱烈なファンになるという経験を初めてした。宝塚や芸能人のおっかけをする人の気持ちがわかった。ロングランを続けていたマンマ・ミーアだが九月で終わってしまった。またたちがうミュージカルで、彼女の素晴らしい歌声を聴きたいと思う。

今年はずいぶん暑い。暑くないとの予測を裏切つてすさまじい暑さでした。節電



茗荷

二宮 雅也

せよとの指令だったが、汗だくで動いていれば何故か耐えられるのに、ジツとしていて、どうしようもない暑さにと、参りそうになりましたね。ご病氣の方のご苦勞は想像を超えていたのではと何度となく思いました。

お盆の墓参りも酷暑の中でしたが、お寺さんの法要では仏説南無阿弥陀経をひも解いて戴き面白い話がたくさんありました。その中で妙に頭に残っている話が、周梨般特という自分の名前も覚えられない愚かな方がいて、背中に名札を背負わされていたとか。それで、茗荷を食べ過ぎると愚鈍になるとの言い伝えが生まれたとか。

それでも私は茗荷が大好きで、素麺に奴に味噌汁にセツセと刻んで毎日戴いておりますよ。

### 「気軽に足腰を丈夫にするメリハリ歩きとは」

久保川 宏一



日ごろから散歩や買い物等で歩くように努めていますか？  
誰もが無理なく足腰を丈夫にできればと感じていることと思います。

信州大学医学部スポーツ医科学講座が開発したメリハリ歩きとは、「速足で歩く」「ゆっくり歩き」を3分ずつ交互に繰り返す歩き方です。最初は1分ずつ交互でも良いと思います。速足と言っても普段より速めと考えてください。ゆっくり歩きは散歩程度の速さです。歩く際はうしろへの腕振りを意識し、大きく振ると運動量が増え、より効果が出ます。

速足は、足腰の筋力増加による高血圧や糖尿病等の改善効果で期待できます。ただ、疲れもすぐに出てしまいますので、ゆっくり歩きを入れ、歩く速さに緩急をつけます。この緩急により血流が促され、脳の働きも良くなります。

そのため、メリハリ歩きは、体だけでなく脳の若返りも期待できます。物忘れや認知症予防にも有効です。少しずつ涼しくなり、体を動かすにも良いこの時期、メリハリ歩きを始めてみませんか！？

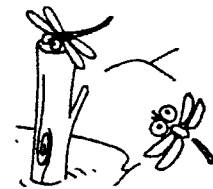
地域包括支援センターゆりのきは、ひとりひとりに合わせた「介護予防」を皆様と一緒に考えます。お気軽にご連絡、ご相談ください。

※開所は、平日の朝8時30分から午後5時です。

平塚市高齢者よろず相談センター ゆりのき

住所：平塚市立野町 31-20 (平塚栗原ホーム)

電話：0463-33-2334 FAX：0463-35-6038



アナログ放送から地上デジタル放送へ

朝五時に起きて台所のテレビをつける。ニュース、天気予報、連続テレビ小説と、8時半ごろまでつけっ放しにしておく。時計代わりなのです。

地デジ化は、画面右上のアナログという文字から始まり、急に砂嵐になったりして驚かせ、ついに左下にアナログ放送終了日までのカウントダウンの表示がついた。縦13cm横17cmの小さな画面のこのテレビは、義父が40年ぐらい前に、勤務先から「こほうび」にいただいたもの。「白黒」でした。地デジ化がうらめしい。長い間、ありがたうございました。

### 地デジ化



松尾友子