



笠間市社会福祉協議会中央支部では、今年も恒例の「しあわせサロンそば打ち会食会」を、十二月十八日（金）に社会福祉会館で開催しました。支部役員（区長）、民生委員、女性部員、むつみ会、ボランティアのみなさん、七十人余りが前日から準備に取り掛かり、当日は、早朝からそば打ち・そば切り・ゆで、けんちん汁作りに励みました。そば粉二二キロ、打ち粉・つなぎ粉十キロをつかい、野菜たっぷりのけんちんそば二百五十食が出来上りました。会食会に招待される方は、七十歳



以上の高齢者で、毎年この日を楽しみにしています。午前十一時頃から、三三五五会場に姿を見せ、楽しそうな会話に華が咲きました。会食の前にセレモニーがあり、鈴木征夫中央支部長、山口伸樹笠間市長のあいさつを頂きました。そばのゆで上がりもよく、けんちん汁の味も野菜たっぷり美味でした。毎年参加されている方も「年々味が良くなっている」とほめていました。会食のあとの出し物は、「オレオレ詐欺防止」の話。フーセンが割れるとクス玉が出るマジック、交通安全母の会の「ケンちゃん」人形を使つての交通安全の話、市民活動課の根本さん・小西母の会長の熱演に聞き入っていました。十月十日は、「転倒予防」の日で、元気の元は、外に出て転ばないこと、おしゃべりをする

ことが、脳の活性化に良いそうです。最後の出し物は、「小松崎美恵子（芸名ちんどん愛乃屋）さんの「南京



玉すだれ」と「一人ちんどん屋」でした。口八丁、手八丁の熱演に拍手喝さいでした。市川団十郎の京都南座での指名披露の時の「ういろう売りの口上」を美声で元気よく演じられ、会場は拍手の波が止みませんでした。小松崎さんは、福島県石川町の出身で、勤めの傍らアマチュア劇団にいたときに我流で芸を磨いたそうです。皆さん元気を頂きました。おみやげの岡田屋のまんじゅうとみかんを頂いて、満足の一日でした。

このように、皆様と出会い昔話に花を咲かせ、楽しいひとときを過ごすことができました。厚く御礼申し上げます。女性部の皆様、そば打ちの男の方や役員の方々には、ご苦労の多いことと感謝する次第です。

いつしか私も、超高齢者となりました。四十代で書道を始め、今も完成なき完成を求めて筆をとる毎日です。また、午後は妻と一緒に散歩するのも日課です。こうして、夫婦そろって長生きできるのは、皆様のおかげと感謝しております。

しあわせサロン
会食会に招待されて
福島 清



中央支部だより

発行者
笠間市社協中央支部
編集
中央支部広報委員会
印刷
クリエイティブサンエイ

しあわせサロン会食会

おいしかった
たのしかった

来年も元気で参加しましょう



つきたてのお餅と熱々の豚汁を、大人も子どももみんな一緒に味わった昼食は、会話も弾み、楽しく、そして美味しかったです。

地域の行事に参加し、地域の方とふれあい交流するということもいいものだなと思っています。、日常あまり顔を合わせたり、話すことがない方々とも言葉を交わしお互いを知ることができたり、協力して作業をすることで、団結力も強まったように感じました。

餅米から蒸かして、杵と臼で餅つきをするという体験は、普段なかなか出来ない貴重なものだと思います。子どもたちは、大人に支えてもらいながら、重たい杵を持ち上げて力いっぱい餅をついている姿は楽しそうでした。

毎年恒例となっている青葉町の餅つきは、我が家は三世代の参加で三年目となりました。

渡辺 真弓

三代交流
もちつき大会

一年を振り返って

中央支部長 鈴木 征夫

平成27年度は、4月26日開催の代議員会に始まりました。この中で27年度の予算及び事業計画が承認されました。27年度の事業の中から幾つか振り返ってみます。

5月12日と19日は、高齢者を対象にしたしあわせサロン事業で、今年度は戦後70年の節目にあたることから、阿見町にある予科練平和記念館を視察しました。戦争二色の時代の中にあつて翻弄され、過酷な青春を余儀なくされた予科練生の資料に触れてあらためて平和の尊さを思い知りました。

11月6日は、女性部親善交流会事業で渡良瀬遊水地を視察しました。当地は、栃木・群馬・埼玉・茨城の4県境にまたがる3,300haの広大な敷地で国内最大級の遊水地です。当遊水地には、渡良瀬川・思川・巴波川^{うずま}の3河川が流入し、下流で利根川に合流しています。

昔より洪水被害が頻繁に起き、その対策として長い歳月をかけて整備されました。

視察当日は、鬼怒川が決壊し大洪水をもたらしした事件から日も浅く、渡良瀬遊水地でも、所要所に増水した水位が標示され、その時の凄まじさを知るとともに、この遊水地がこの地方の洪水防止に大きく貢献していることを、察することが出来ました。

一帯の葦原は、その時水没したと思われませんが、晩秋の風になびき黄葉が見頃でした。

次に、社協会員会費の募集について、区長始め福祉推進員、会員の方々に格別なご理解とご協力をいただき

深く感謝申し上げます。

ご承知のとおり社協の活動、特に支部活動は会員会費の一部により運営されており、募金の多寡は直接支部の予算に影響を及ぼします。

近年の傾向ですが、毎年募金額が減少する右肩下がりが続いてきました。支部としては、この状況に懸念を抱いて来ましたが、平成27年度は、お陰様で対前年比で増額となりました。これも関係各位のご理解ご協力の賜物と感謝申し上げます。今後も、支部活動に更なるご理解を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。

一年を振り返り

女性部副部長 渡辺 秀子

今年度女性部の副部長に就任した私が最初に行った仕事は、社協事務局の方に中央支部担当の行政区のコピーをお願いした事です。それらの仕事には全く知識がありませんでした。

毎月の配食の外、五月の「しあわせサロン」では予科練平和記念館へ、その後、敬老会、「たけのこ」さんとの交流会、友部支援学校の運動会、高齢者交流会、ふるさと祭のバザー、年末には手打ちそば会食会とあわただしい一年がすぎました。今まで接する事のないような方達とお会いし、又バザーでは赤飯、豚汁、肉まんなどを作り私自身のスキルアップにもつながりました。今まで十年以上女性部に在籍しておりましたが、年一回の配食に参加する程度でしたので、今年はそのごく濃い一年でした。これからもたくさんの方々のご協力を受けながら頑張りたいと思います。

あ と が き

春の訪れを告げる代表的なものにウグイスの鳴き声があります。でも、最初からあのように上手に「ホーホケキョ」と鳴く事は出来ないそうです。所謂、DNAは持っているのですが冬の間に忘れてしまつて、早春になってリセットされ、練習をしながら上手に鳴けるようになるのだそうです。

「昔のことは良く覚えていたが、最近物忘れが」の症状がでないようにしたいものです。

(大野)

コ
ラ
ム

② 早口言葉で脳を活性化しよう

日本中の人気者になった双子のきんさん・ぎんさんは、100歳という高齢になられてもインタビューや取材・テレビ等に出演をするうち、私たちに元気を与えて下さったことが、今でも思い出されて参ります。

そこで、皆様と共に元気であられるにはどうしたらよいかわかりやすく取り上げてみました。

少しでもお役に立てたらよいので

① 脳を強くして健康になる

- 青魚の多い食事をとろう
- 緑黄野菜をたくさん食べよう
- 枝豆は脳に最適な食べ物です
- 緑茶はボケ防止に有効です
- 又、脂肪をよく溶かす作用があります
- 一日三杯のコーヒーは脳の神経を活発にさせます

③ 毎日楽しみながら脳を鍛えよう

- 利き手より逆手をできるだけつかおう
- 映画は画面の大きい映画館でみよう
- 近所付き合いは大切にしよう
- 適度な運動をして脳を刺激しよう
- 一日一回大声で笑おう
- タバコは記憶力を低下させます