

手を借りて お互いさまと 肩を貸す



クサヌキ ダイスケさん

地域づくり研修会 川柳入選作品
(福) 笠間市社会福祉協議会 令和2年7月発行

支部だより ひがし

第160号

(令和3年)

発行日 2021年9月16日

発行 笠間市社協東支部

編集 広報委員会

印刷 有限会社 テクノプラン

子供の元気は地域の元気 子ども向けの活動、相次ぐ

東支部の活動には、比較
的よく知られている活動と、
そうでないものがあります。
勿論どちらも大事ですが、後
者の目立たない活動にこそ、
支部の真骨頂を感じる事があ
ります。今回は、そんな目立
たない活動の中から、夏に相
次いで行った子供達に向けて
の幾つかを報告します。

【朝の立哨】

登校する子供に合わせて車
の多い交差点などに立ち、黄
色い旗を操って横断の安全を
見届けます。早朝の子供達
の眠たそうな顔。「お早う！」
と声を掛けた時の目を丸くし
た顔。月1回ずつのささやか
な活動ではありますが、地域
に住む者同士のつながりを感じ
ています。

【子ども会との懇談会】

子供の元気は、地域の元気
を支える力があります。支部
では毎年1回、子ども会育成
会の代表者を招いて懇談会を
開き、情報交換を行っています。
今年は初めて、友部小学
校から校長先生が参加。柿橋
子ども会からは活動事例の発
表を頂きました。

じられる瞬間です。
【安全講習会】

子供達の見守りには、立哨
の他に青パトを使った通学路
の巡回も行っています。い
ずれも事故などと隣り合わせ
の作業。このため1年置きに
講習会を開いて基本を学んで
もらっています。今年の講師
は県警OBのTさんでした。

健康

オーラルフレイル予防で健康寿命を延ばそう！

笠間さくら歯科 今井加奈子先生

皆さん、初めまして。笠間
さくら歯科院長の今井加奈子
です。今回は、東支部の皆さ
んに、オーラルフレイルにつ
いてお話ししたいと思います。
「オーラルフレイル」とは、
口腔機能の軽微な低下や、食
の偏りなどを含む身体の衰え
(フレイル)の一つです。また、
健康と機能障害の間にあり、
可逆的であることが大きな特
徴です。つまり、適切な対応
を早く行うことで、衰退を防
ぐことができます。「オーラル

フレイル」の症状は、食べこ
ぼしたり、お食事中に軽度
にむせてしまったり、滑舌が低
下したりと、わずかな症状の
ため、日常的に注意が必要で
す。皆さんは最近、そういつ
た症状はありませんか？
「オーラルフレイル」への
対応としては、歯や口腔機
能の健康維持をしていくこと
で、予防をしていくことが出
来ると言われています。歯科
の分野では、歯周病や虫歯な
どの治療はもちろんのこと、

定期的に歯や口腔機能の状態
を診察し、対応することが重
要になってきます。定期検診
は、歯科では非常に大事な事
の一つで、定期検診の有無で
将来的な歯の残存率が変わ
ります。ただ、歯医者に行っ
て歯石をとるだけではありま
せん。歯の状態や、お口の粘
膜の状態、歯茎の状態を確認
したり、噛み合わせを診るこ
とにより、全体的な変化に対
応することで、ご自身の歯を
1本でも多く残す事ができる
のです。また、「オーラルフ
レイル」は、高齢期における
人とのつながりや、生活の広

がりなど、「社会性」を維持
していくことも予防の一つで
す。社会性を維持することで、
お話しをしたり、笑顔になつ
たり、お口の周りの筋力の活
性化をすることができます。
「オーラルフレイル」の考
え方や研究は、現在進行形で
進んでいるところです。新た
なエビデンスの追加が今後、
さらに必要になってくるかと
思います。歯科での対応を含
め、私達医療従事者は研修
を通して、日常の臨床へ繋げら
れるように日々研鑽し、努力
していきたいと思っております。
※エビデンス：根拠・証拠



安全講習会 (6月20日)



柿橋地区での立哨

ともくマルシェ開店中

「ともくマルシェ」って
耳にしたことがありますか。
昨年12月から始まった、県立
特別支援学校の生徒達の作業
製品販売市場(いちば)のこ
とです。

「始まったばかりですが、
地域の方を中心に30〜40人
はダンディな高校生I君が出
してくれた1杯百円のアイ
スコヒー。たまたま足を運ん
だという山口市長が早速注文
する姿も。」

3年前から通学区が笠間市
と茨城町に縮小したこともあ
り、「地域と生きる」「地域を
大切にしたい」との思いから
出発した事業です。「子供達
には地域の人達と接するこ
と、交流することがとても大
切に思えます」との高星校長。
市場にはバターナイフ、ミ
ニまな板などの木工品、手す
き和紙のレターセットにのし
袋、優しい色使いの焼き物、
さらに季節の野菜や花など、
一つ一つ心を込めたと思われ
る作品が勢揃い。極め付き
はダンディな高校生I君が出
してくれた1杯百円のアイ
スコヒー。たまたま足を運ん
だという山口市長が早速注文
する姿も。



マルシェ開店中

元気で頑張っています

—ヘラブナ釣り研究65年まだまだや!—

宿1区 石島 博さん(87歳)



釣り道具を傍らに

石島博さんは昭和8年生まれの87歳。東京生まれ、1歳の時に父親の仕事の都合で九州へ移り、小学6年生まで過ごしました。釣りが好きになったのは、父親と釣りを楽しんだ思い出が残っており、父親の影響が大きい。戦後、父親の実家のある水戸に来て、その後、日製多賀工場に就職。休日は各地のヘラブナ釣り大会に参加して優勝。月刊誌に掲載される程の腕前です。結婚後は現居住地に家を構え、3人の子供に恵まれ、子供達は結婚して独立、今は夫婦2人で暮らしています。

多賀工場に38年間勤め、退職後はグラウンドゴルフ、輪投げ等の大会に去年まで参加していました。70歳の時に原宿会会長になり、必要性を感じてパソコン教室に通い、時々、子供のサポートを受けて覚えしました。現在も会長として17年間活動して貢献しています。

また、「環境をよくする会」の一環として地元阿彌陀堂の敷地に花を植え、綺麗に管理されています。週に2、3日は霞ヶ浦でヘラブナ釣りを楽しんでいます。さらに、クローケーに夫婦で参加し、汗を流して人との交流を深めています。合間には家庭菜園に精を出し、収穫の喜びを感じています。

元気の秘訣は、自由気ままに好きな事をしてストレスを溜めない事です。これからも大好きなヘラブナ釣りを楽しみたい。お元気でお過ごしください。(聞き手 深谷チ子)

失われた生き物の楽園を復元

ビオトープ天神の里を作る会 理事長 橋本 正男

南友部の北方に「自然ふれあいの森ビオトープ天神の里」があるのをご存知でしょうか。この場所は、昭和52年に南友部の水田の圃場整備が行われ、対象外となった、池・畑・水田などが、セイタカアワダチソウや篠など原野化してしまっただけです。

平成15年から、荒れた農地等を立ち木の伐採や篠などの草刈りを行い、生物が住める場所づくり(ビオトープ)を行ってきました。夏に近づく

につれて、草刈りはとても大変な作業となります。特に篠やセイタカアワダチソウの駆除がメインとなります。2週間後には、また生えてくるので毎年草との戦いです。しかし、たくさんの植物や昆虫に触れ合うことができ、癒される時間を持つことができることは、特典のひとつと言えます。

8月には、湿原にピンク色のミソハギが咲きそろう、クマバチやチョウが飛び交い、

クヌギなどには、コクワガタやノコギリクワガタ、カブトムシなどが樹液の蜜を吸いに飛んできます。9月になるとリンドウやツルリンドウ、ヤマジノホトトギスなどが咲き、トンボが飛び回ります。

ビオトープ天神の里には、様々な生物が見られることから、昆虫観察会、釣り大会(魚観察会)、里山ウォークなどを開催し、市民の皆さんに楽しんでいただいています。

今年の4月には、私たちの様々な活動が国に認められ、環境大臣の表彰をいただきました。私たちの活動に興味の



昆虫観察会の一コマ

ある方は、是非「NPO法人ビオトープ天神の里を作る会」に、加入していただくと幸いです。



桜の花が咲く交差点



元みどり学園前の交差点

県立中央病院前を通る友部内原線(105号)の元友部みどり学園前交差点の桜は、今年も見事な姿を見せてくれました。ある朝、孫と一緒に交差点を通ると、小学生グループ29名が通りました。黄色のランドセルカバーが目立つ、かわいい一年生の姿が特に目に付きました。子供たちのお母さん、お父さん、ボランティアの人が子供たちの通学を見守っています。また、この交差点は通勤・通院等のため、いつも渋滞しています。特に感じたことは、柿橋方面への右折表示信号があればいいと感じています。

環境センターを見学

環境センターには、粗大ごみや植木の剪定でできた枝を搬入した経験があると思います。搬入されたごみ・資源物がどのように処理されているのかを知らないと思います。この度、環境センターを見学する機会を得たので、ごみ・資源物がどのように処理されるのかを紹介します。

各家庭のごみや資源物は、指定された集積場所から収集車によって環境センターへ運ばれます。可燃ごみは焼却処理施設に運ばれ、ごみピットに投入されます。ピット内のごみはごみクレーンによって持ち上げと落下の繰り返しで、ごみを均一化し、焼却炉内に運ばれて焼却されます。この余熱は隣接した「ゆかいふれあいセンター」の温水プールで利用されます。ビン・缶類の資源物は搬



環境センター

入コンベヤで運ばれ、まず金属とアルミ缶に分けられ、それぞれプレス機で圧縮されます。更に、ビン類は手選別コンベヤで白、茶、その他に色分けされます。

総搬入量の資源化量は約7%で、一層のごみの減量化・資源化(リサイクル)に努めたいものです。

編集あとがき



JRの要請で、雑木林が伐採されたら、山と積まれた木材と、一面の切り株に唖然としました。今の私に出来る事をと思い、土を掘り起こし、石を拾い、根を切って引っ張り出し開墾です。やっと小さな畑を作り、野菜や草花を育てていると、自分が癒されているのを感じます。

益々猛威を振るうコロナ禍で、誰しもが自粛を余儀なくされた暮らしですが、制限の中で工夫しながら地域の活動も動いていますので、恐れながらも前向きに、乗り越えて行きたいものです。

(内桶 道子)