



軽負担で長続きする 女性部活動を目指して

女性部部長 橋本 八重子

現在の女性部(旧あずま会)は高齢者の皆様とのミニサロン、対話と食事も、一人暮らしの方への配食、小学生の登校の見守りなどを中心に活動をしています。

この様な活動を進めて行く中で、対策を必要とする事も出てきています。今、女性部の人員が徐々に減少して来ています。今期、支部長が中心となり委員会を立ち上げ、対策として何が出来るのか、また人員減少の他に取込む課題があるか話し合いを進めています。その中で役員(ブロック長など)の負担が大きい、また支部の中でも女性部の負担が大きいのではないかな等、活動をして行く中で負担を感じ

じている方が多くいる事もわかりました。活動内容も女性部員に選出されて初めて知る方も多く、広く地域に周知されていらないようにも思えます。女性部としても、少しでも負担を軽減出来る様に、今までブロックごとに独自に計画していたミニサロン、対話と食事にについて4ブロックで共有した内容で進めて行ける様にします。また女性部員が一軒ごとに配布していた参加者募集の案内文も、高齢者の方々に解かりやすく女性部員の負担が少なく出来る方法が無いか話し合いを重ねていきます。

この様に色々な事を試みながらすぐに大きく改善する事

健康

人生100年 気を付けたい目の病気

小沢眼科内科病院附属友部診療所 吉田 なつき 先生

私たちは外界の情報の8割を目から得ていると言われ、目は生活していく中で、とても大切な器官です。眼は、視力が落ちたり、白目が充血したり、痛みがでたり、比較的に自覚症状が出やすい病気が多いです。しかし、白内障では徐々に変化がおこるため、眼鏡を作り替えに行ったら視力がでなかった、免許更新で視力低下を指摘されたなど意外視力が落ちていないのに気が付かない場合もあります。ま

た、片目だけ視力が落ちていても気が付かない場合もあります。そのため健診等で普段の目の健康をチェックすることが大切です。しかし、目の病気の中でほとんど症状がでず、かつ放置すると失明につながる恐ろしい病気があります。それは緑内障です。以前は、緑内障は眼圧が高くなる病気とされておりましたが、近年眼圧が正常でも視野が欠ける正常眼圧緑内障が全体の7割といわれ

女性部の活動



女性部のマスク配布 (2020.11)



女性部の配食 (2020.11.28)



女性部総会 (2021.5.9)

ています。そのため健診でも眼底写真から、視神経乳頭陥凹(目の神経の付け根のへこみ)の拡大から緑内障の可能性を指摘するようになりまし。しかし、結膜炎などの眼科の診察で偶然見つかることも多く、また、ご家族に緑内障の人がいる場合や、ご自身が強い近視の方はリスクが高いと言われています。早く発見できれば、点眼治療で今の視力を維持していくことが十分可能ですので、指摘されたときは眼科で視野検査を受けることをお勧めします。また、最近ではコロナ禍の影響

響もあり、お子さんを中心にタブレットを見る時間が長くなり、視力が落ちる方が多くみられます。長時間近くで、更に暗いところでスマホやタブレットを見ると、近視が非常に進みやすくなります。大人の人でも進んでしまう場合があります、30分から1時間見たら遠くを見て目を休ませることも大切です。



対話と食事も：柿橋 (2020.2.2)



ミニサロン：カバヤ関東工場見学 (2019.10.2)



米原酒店角での立哨 (2019.7.9)

いのす道路里親会の活動

いのす道路里親会 会長 内桶 克之

「このいのす道路里親の会」は令和2年8月に発足した比較的新しい団体です。道路の環境活動を行うことにより、良好な地域社会の維持・形成を図ることを目的としています。道路の清掃、美化等の活動を行う団体として、茨城県水戸土木事務所と笠間市の道路里親の認定を受け、活動しています。

JR常磐線鴻巣第2踏切までの約550メートルとなっています。



清掃・美化活動風景

現在の会員は、鴻巣1区、鴻巣2区、このす団地、さらには小原地区から総勢32名となっています。対象道路区間は、県道杉崎友部線の宮前交差点～中央病院通り交差点の50メートルほど手前までの約700メートルと、市道の鴻巣隧道周辺及び鴻巣隧道（すいどう）です。定期活動として、5月、7月、9月、11月、1月の年間5回、日曜日の午前中に行っています。夏は草刈りとゴミ拾い、秋・冬は落葉清掃やゴミ拾いがメイン作業です。また、作業班は4班集体で県道は南北、市道は東西に班分け



交差点から見える百日紅の真つ赤な花

平成19年3月に友部駅が橋上化され、駅の乗り降りが大変便利になり、また南側地区と北側地区の行き来がよくなりました。県道193号杉崎友部線と市道（友）1319号線が交差する新たな交差点ができました。現在は笠間周遊バス（通称赤バス）の運行基点となっています。



友部駅北口から見た交差点

北口を出ると右側に百日紅が毎年きれいな花を咲かせています。また駅前に大きな屋根の民間の施設仮称ウインド



救急隊の皆さんに感謝

休日の朝、夫が突然高熱を出しました。コロナ？ 悪い予感が頭をよぎります。病院へ連絡すると「歩行困難であれば救急車です」と指示されました。救急車までは全く頭に入りませんでした。そうこうする間にも熱は下がらず、体はふらふらに。思い切つて消防署に電話を入れました。10分と経たないうちに救急



家族でも二の足を踏むこのコロナ下、優しく頼もしい対応に感激しています。夫はコロナではなく、2週間後に無事退院致しました。今日も家の近くを通る救急車。ご苦労様です、頑張つて下さいと心の中で応援する日々です。

編集あとがき

今年も残すところ後わずか。年初からコロナ禍に悩まされ、行事が中止となる一年となりましたが、このまま終息といかなくとも縮小されたままであつてほしいと思います。これから楽しいクリスマス、年末年始があります。来年は良い年でありますようお願いしております。（六戸正夫）



協力企業の日本たばこ産業の方々と会員の皆様

元気で頑張っていますーグラウンドゴルフを楽しむー

柿橋南区 上澤 幸子さん(89歳)

「上澤さん」と声をかけると「はい!!」といつも元気な声が返ってくる若々しいおばあちゃんです。89歳になった今も体を動かすことが好きで、特に77歳から始めたグラウンドゴルフは大好きで、練習日が待ち通しいそうです。



ナイスショット！



休憩中の楽しい歓談

そして、グラウンドゴルフの面白さは打ったボールが思うように進んでいかないということでした。（思うようにいったらきつと楽しくないのでしょね）上澤さんは、栃木県高根沢町花岡というところで、昭和7年3月に生まれました。その後、水戸市に越され、縁があつて友部町鯉淵（現住所）に家を建てられ約40年になります。

笠間市佐白山の中腹にあるホテル山の荘に十数年務める傍ら、畑を借りて大好きな野菜作りも楽しんでいました。ところが数年前に体の異変があり、診断の結果、大きな手術を経験しました。この時は健康の有難さをつくづく感じたそうです。

手術後の療養も持ち前の活力で乗り越え、1年後には好きなグラウンドゴルフの練習・大会にと元気に復帰されました。

上澤さんの健康の秘訣は、①体を動かすこと、

②毎食きちんと食べること、③無理をしないこと、④夏バテ防止に朝晩コップ1杯の水を飲むことです。

最後に、これまでの人生で特に楽しかったことは、長寿会で皆さんと一緒に旅した旅行と話していました。（苦しいことは忘れたそうです）

新型コロナウイルスの感染拡大で、これまでの行事が思うように実施できない状況ですが、1日も早く旅行が実現できることと、これからも元気でグラウンドゴルフを楽しめることを祈ります。（聞き手 岩田孝司）