

協力事業

7月 ふれあい祇園まつり
(中止)

8月 子ども陶芸教室(中止)

11月 稲田公民館文化祭
(中止)稲田公民館芸能発表会
(中止)

12月 そば打ち教室(中止)

み か げ

笠間市社会福祉協議会



稲田支部

第16号

令和3年3月30日発行

発行 笠間市社協稲田支部
 支部長 高橋 一夫
 編集 稲田支部広報委員会
 印刷 大塩企画



菊池先生の健康講座



健康講話

健康長寿を目指す「健幸カフェ」



からだスッキリストレッチ



ウクレレの伴奏で歌おう

稲田地区の65歳以上の高齢化率は38%(令2・4・30)で、高齢者世帯や一人暮らし高齢者が増えています。

そこで、健康長寿で、それぞれの人生が心豊かで幸せなものとなるよう、上稲田の田村みさ子さんを代表に、「健幸カフェ」というサロン活動が、毎月第4火曜日に稲田公民館で行われています。

活動のメニューが多彩で、健康講話、ゆったり呼吸、ウクレレの伴奏で歌おう、体スッキリストレッチ、コーヒープレイク、菊池なか先生の健康講座などを行っています。時にはスペシャルゲストを招いての歌や、腹話術、皿回しもありました。

さらに、「〇月の課題」のプリントが渡されます。このプリントは、楽しみながら健康活動の記録を記入できるように工夫されています。

2月22日(火)の参加者は、新型コロナウイルス禍の中14人。人生のベテランの方たちの和気あいあいとした雰囲気の中で、活動が始まりました。

近況報告では「月の課題のほかに自分の目標を決め、がんばらない」(次ページに続く)

長寿を祝う！

山口勇三さんに100歳の祝状

新型コロナウイルス感染流行の影響により今年度の敬老祝賀会は中止となりましたが、9月17日(木)、神田在住の山口勇三さんに、内閣総理大臣、茨城県知事、笠間市長からの100歳の祝状と記念品が、笠間市長・山口伸樹様より贈呈されました。



山口さんと笠間市長

山口さんは台湾に生まれ、太平洋戦争中はモロタイ島(インドネシア)でアメリカ軍と戦い、司馬遼太郎『街道を行く 台湾紀行』、佐藤愛子『スニョンの一生』の中で、マッカーサーと戦った男・山口小隊長として紹介されています。100歳となった今でもかくしゃくとしていて、そのいでたちはとてもダンディです。

Q 100歳おめでとうございます。祝状を贈呈された感想をお聞かせください。

まことにありがたい。市長さんにはわざわざご足労いただき、大変恐縮です。

Q 健康長寿の秘訣は何ですか。

のんびりと一人暮らしで、誰にも干渉されないことです。家の中を50周、30分ほど歩いています。2km前後になります。記録はコメントを添えます。パソコンで入力しています。

Q 好きな食べ物は何か。

好き嫌いはありません。

Q よく見るテレビは何ですか。

スポーツ番組、特に相撲と野球です。野球は巨人戦をよく見ます。

Q 毎日をどう過ごされていますか。

テレビを見たり、家の中を散歩したり、草が目立つと草取りをしたりしています。

Q 台湾生まれと聞いたのですが、戦後稲田にいられたのはなぜですか。

上官に柴沼少佐がおられて、碎石の仕事を手伝ってくれるよう請われたからです。

Q 人生100年、心に残っていることはどんなことですか。

南方で生死を共にした戦友が3人近年相次いで逝去したことです。とても寂しいです。

Q 地域の方へ一言。

話し相手がほしいです。

今年度の稲田地区の75歳以上の高齢者は、男183人、女323人でした。米寿者は男9人、女11人、100歳以上の方は、山口さんを含めて男2人、女1人でした。最高齢者は男104歳、女105歳です。

でがんばる」という発表がありました。

その後、健康体操、ストレッチ、口舌の運動がありました。大きな声を出す、早口言葉、舌をべーと出すなどは、滑舌をよくするだけでなく誤嚥防止にも役立つそうです。

健康講話は腸の話でした。コロナ感染予防には免疫力アップが有効です。腸内の悪玉菌を増やさないことが免疫力アップにつながり、それには食生活・運動・睡眠のよい生活習慣が大切だということでした。

みんなで歌おうは、ウクレレの伴奏で「この広い野原いっぱい」「銀色の道」を手話を交えて歌いました。

おいしいコーヒーとおしゃべりも楽しみだそうです。



コーヒードリンク

社協ってなあに？

社会福祉協議会の略で、社会福祉法第109条に基づき全ての市町村に設置され、地域福祉の推進を図ることを目的とします。

【目的】

住民主体の理念に基づき、地域が抱えるさまざまな生活上の問題を、みんなで考え、話し合い、活動し、協力して解決を図り、福祉コミュニティづくりと地域福祉の推進を目指します。

【組織】

住民（会員）、社会福祉や保健・医療・教育などの関係者、団体、機関によって組織され、本所・笠間支所・岩間支所、介護保険事業所があります。

笠間市社協には、笠間地区に9支部・4地区社協、友部地区に6支部社協、岩間地区に9地区社協があります。稲田支部はその一つです。

【財源】

住民からの会費や寄付金、共同募金会からの配分金、国・県・市からの補助金、介護報酬などを財源として運営されています。

支部（地区）社協には、地区で集まった当年度の会費の50%が、市社協より助成されています。

【事業の内容】

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくりを目指して、市社協では次のような事業を行っています。

1 支え合う輪づくり

（地域福祉活動の推進）

- ・支部（地区）社協活動の充実
- ・生活資金・小口資金の貸付
- ・福祉機器・備品の貸出 など

2 安心する地域づくり

（在宅生活の自立支援の推進）

- ・いきいき通所事業（ミニデイ）
- ・居宅介護、訪問介護、訪問入浴、訪問カット など

3 ふれ合う人づくり

（ボランティア活動の推進）

- ・ボランティア講座の開催
- ・配食・会食サービス
- ・福祉教育への支援 など

4 安定した基盤づくり

（社協体制の強化）

- ・災害支援の強化
 - ・共同募金運動の推進
 - ・広報活動の充実 など
- 事業の問合せや相談は、市社協または民生委員にお願いします。

この人に聞きました！

民生委員・児童委員

椎名 芳男さん



Q 民生委員・児童委員になったのはいつですか。そのきっかけは。

平成28年です。前任者が退任することになり、前任者から依頼と推薦を頂いたことがきっかけです。

Q 受け持ちの区域はどこですか。

98区、稲田沢と大広です。

Q 活動の内容を教えてください。

主に、一人暮らしの高齢者と高齢者のみの世帯を訪問しています。

日頃の生活の様子や健康状態を聞いて、対象者の見守り・支援・相談を行っています。必要があれば関係機関につないでいます。

Q どんなことを心がけて活動していますか。

身近な話題、共通の話題をさがしながら、対象者の話し相手となるよう心がけています。

Q 委員になってよかったこと、う

れしかったことは何ですか。

地域の方とのつながりや、民生委員・児童委員どうしの交流が深まり、楽しく有意義な活動を送ることができたことです。

Q 活動のご苦労はありますか。

地域の方も身近でよく知っているし、皆さんよい方ばかりなので、特に苦労と思ったことはありません。

Q 課題は何ですか。

一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯、施設入所者が増加する一方、子供がいなくなり、地域が寂れ元気がなくなっています。その中で高齢者がどう元気で心豊かに生活しているかが課題です。

Q 今後の抱負を教えてください。

地域の高齢者が少しでも元気でいられるよう、微力ですが見守りを続けていきたいです。

椎名さんは、教職を定年退職。

現在、民生委員・児童委員を務めるかたわら、水戸市の放課後子ども教室の指導員、社協稲田支部の運営委員などを務める。趣味はゴルフと健康麻雀。腕前はかなりのものと。

地域で輝く

奥村雄治さん

NHK全国俳句 大会で特選に！

焼^くべ入れて鱗^はの爆^はぜる鮭打棒

第22回NHK全国俳句大会で、大木田在住の奥村雄治さん（74）応募の俳句が、全国からの応募総数40144句の中から特選26句の中の一つに選ばれました。その模様は、2月28日（日）NHKテレビで全国に放映されました。

漁期の終わった日の夕方、使い終えた鮭打棒を火にくべ暖をとる。そこでは漁の祝いと感謝を込めて、仲間と酒を酌み交わしているのだから。漁を終えた満足

感と幾ばくかの寂寥感、生命のはかなさを感じられます。

選者の夏井いつき先生は、「『焼べ入れて』だけで我が皮膚が火の熱を感知する。中七『鱗の爆ぜる』、まさか魚をそのまま火に？と思つた瞬間に出現する『鮭打棒』。幾多の鮭を絶命させた漁具がその用を終え焼べられているのだ。爆ぜる音、生臭い臭い、散る火の粉。『鮭打棒』は圧倒的な存在感を持つて炎となる。」と講評されました。

奥村さんは、「平成11年に父がNHK全国俳句大会で年輪大賞を受賞し、表彰式を妻とNHKホールで見学した時からいつか私もと思っていました。コロナ禍でNHKホールでの表彰式は中止となりましたが、今回の受賞には私も妻も大喜びしました。」と喜びの言葉を述べられました。



賞状

奥村さんが俳句を始めたのは郵便局退職後で、「父の影響があったのだろう。」とのことでした。散歩の途中、自然の風景を見ながら季節を感じ、着想を得ることが多いそうです。今後、高みを目指して、挑戦し続けると話されています。

新型コロナウイルス 感染防止のポイント

- 1 マスクの着用
- 2 人との距離を確保（1mを目安）
- 3 密集・密接・密閉を回避
- 4 不要不急の外出を控える
- 5 こまめな手洗い・殺菌とうがい
- 6 大声を出さない
- 7 換気と適度な保湿（加湿器、室内干し、こまめな拭き掃除）
- 8 5つの場面に注意

インターネットトラブルに ご注意ください！

- 1 身に覚えのない料金請求のメールは無視をする。返信や電話連絡は絶対にダメ！
 - 2 SNSでむやみに個人情報を入力しない。トラブルの恐れ！
 - 3 ネットショッピングは慎重に！お試し、1回限りに注意！
 - 4 IDやパスワードを教えない。
- 困ったときは一人で悩まず、笠間市消費生活Cにご相談ください。
（77-11313または188）

編集後記

新型コロナウイルス禍により、令和2年度の社協主催事業のおしゃべりサロン・敬老会・ハイキング・県外研修会・一人暮らし高齢者友愛訪問・学習会、そして協力事業もすべて中止に追い込まれました。そのせいで、今号では皆様に事業の報告ができず、紙面づくりに大変苦心することとなりました。

しかしそんな中でも、「健幸カフェ」が軌道に乗ってきたこと、山口勇三さんと奥村雄治さんの快挙など明るい話題は、私たちに元気を届けてくれました。

新型コロナウイルスワクチン接種も市報3月号でその道筋が示され、暗く長いトンネルの向こうに一筋の光明が見えてきました。今までできなかったことができるようになると信じて、明日を生きたいきましょう。

広報委員

梅原 守
椎名芳男
潮田 浩

