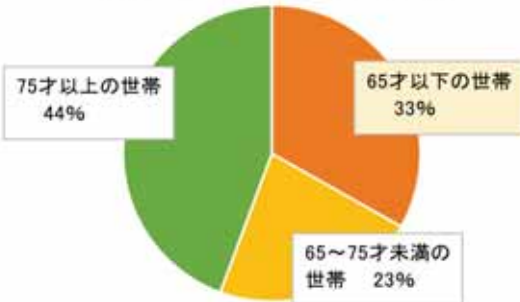


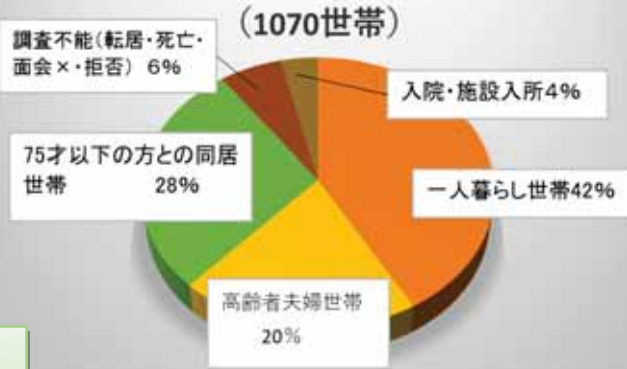
# ほほえみ

第 49 号  
 発行：平成 30 年 9 月 30 日  
 湘北地区社会福祉協議会  
 鶴が台評議員会  
 発行責任者：森井 香代子

団地全世帯の構成 (2412世帯)



75才以上の高齢世帯の状況 (1070世帯)



「調査」へのご協力ありがとうございました。民生委員一同

超高齢、びっくりしたなあ!!

だからこそめざそう” あったか鶴が台“

今年六〇七月にかけて市が民生委員に依頼し、三年に一度の「茅ヶ崎市在宅高齢者実態調査」が行われました。今迄六五才以上で行われた調査も「みんな元気なこと・人数が増えたこと」により、今年は七五才以上に年齢が引き上げられました。結果は七五才以上世帯の四二%が一人暮らし、団地の六七%が六五才以上の世帯という超高齢者の多い団地と分りました。バラバラで繋がりのない地域だったら…、災害や何かあった時にはどうなるでしょう？

**「オレオレ詐欺」にあいました**「相談ができませんでした」。もう「私は大丈夫!!」とは言えません。高齢者優良賃貸住宅には「セコム」があり、救急にそなえる市の「緊急通報システム」に申込みもできます。

しかし、それだけでは安全安心ではありません。困った時、身近に相談できる人、声を掛けられる人がいますか？

**身内でなければ出来ないこと、地域で担うこと**

連日、救急車の来ない日はありません。入院手術など生死に関することは身内でなければ出来ません。

しかし、日々の生活に関することは、役所の力を借りるには時間が掛かります。とつさの危険には間に合いません。必要なのは「関わりたくない」と思うご近所なのです。

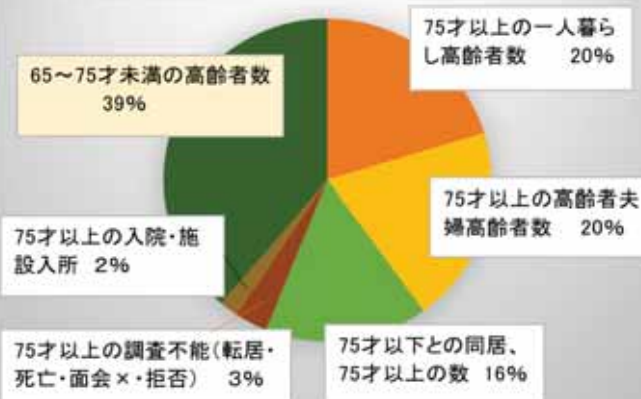
**育てよう、やさしさの目と芽**

災害が続いています。「どこで何が起ころか分からない」、一方、「世の中捨てたもんじゃない」と、やさしさ温かさを感じる毎日です。

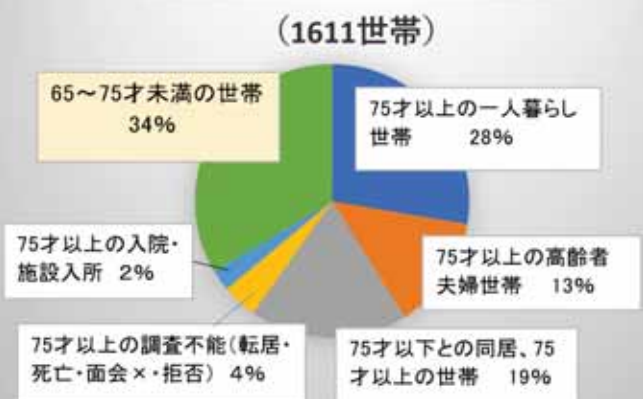
さあ、今日が「ほほえみとあいさつ」の始まりです!!



65才以上高齢者の人数 (2195人)



65才以上高齢者世帯の状況 (1611世帯)



# “ヒト”ってひとりでは生きられない 支え合うから“人”なんだって!?

## 私の「エンディングノート」

このところ、「終活」と共に耳にするようになったこの言葉、聞いたことがありますか？

このノートは自分の意思が言えなくなった時にも自分らしい生き方が出来るように、介護が必要になった時、終末期医療が必要になった時、死後のことを含め、自分がどうしたいかという意思を考え身近な人に伝えておくことを書くためのノートです。

高齢者に限らず過去をみつめ、未来をどう生きるかという“未来ノート”でもあります。

市販のものもありますが、今、市役所で冊子「私の覚え書き～希望のわだち～」が無料配付されています。一度、手に取り考えてみませんか。

お問い合わせは、高齢福祉介護課 82-1111

## 「エッ」 介護してもらえない！！

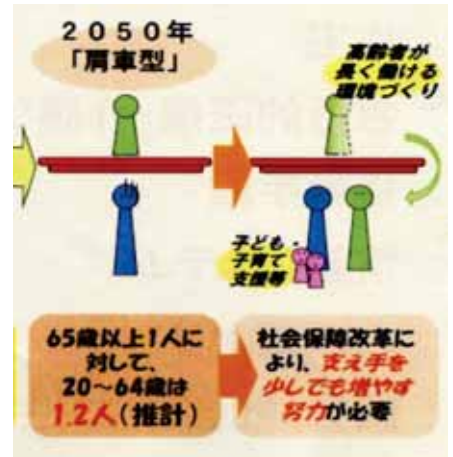
支え手が支えきれない、介護難民が生まれる近い将来、支え手と受け手に分かれるのではなく、高齢者も含め、夫々が役割を持ち、夫々の地域で支え合いながら自分らしく生きていく、役所などと協力しながら、地域にその仕組みを創っていくこと(地域共生社会・包括ケアシステム)が否応なく目の前に求められています。

ご近所と口を聞かなくなると言われながら、その変化に気づき UR や警察・民生委員などに知らせてくれるのはご近所です。

ご近所に命を助けられた方、見送られた方が多くいます。

遠くに住む家族に買い物は頼めても「ゴミ捨て」は頼めません。動けなくなって知る生きることの大変さです。

仕組みは簡単、  
「笑顔であいさつ」  
で始まります!!



いつまで二人で居られるのだろうか？  
いつかは迎えるその日に備えて、考え準備することも、やることもたくさんある!!

仕事も無くなったし、自分の楽しみだけでなく地域のお手伝いやボランティアをして見ようかな？ ♡♡♡

地域デビューして見ようか？  
一人になってぼんやりして日が過ぎた。  
このままでは、ボケてしまう!

一人になっても困らないように、これから少しずつ話し合い準備して行こう!

これからは少し生活を見直して行こう  
外にも目を向けて見よう



よそごと

他人ごと

息子も娘も仕事が忙しいらしい。電話も来ない!!  
可愛がった孫も大きくなって、今は誰も来ない!?

知らなかったがサロン・サークル周りには行く所がたくさんあるんだな～♡♡♡

ラジオ体操に行こう  
散歩に行こう!!



一人であるのも悪くない。束縛されず、人に迷惑をかけず、毎日を生きています。

良かれと思って言われることがとても重い。  
毎日の生活一杯のなに!!

人と話したくない  
干渉されたくない  
私の生活を大切にしたい

# ～わがこと まるごと 鶴が台～

## とり肉とジャガイモの炒め合わせ

材料 とり肉もも 1枚 ジャガイモ 大3個  
ニンニク 酒 塩 こしょう 小麦粉

- ① とり肉はから揚げする位にカットし、ニンニクをすり込み、塩こしょう・酒少々で置き、小麦粉をまぶす。
- ② 皮付きのままジャガイモは3～4個位に切り、柔らかくなるまでレンジにかけ、熱いうちに皮をむく。
- ③ フライパンにサラダ油少々で、とり肉を皮面から両面こんがり焼く。その中にジャガイモを入れ炒め合わせる。味を見て塩を加える(お好みでチーズを入れても)。

簡単レシピ  
一品、  
如何ですか



毎日、会えて、スゴ〜クうれしい!!

挨拶をする人の多い地域は犯罪が少ない!!

笑顔で話す人が多い地域は安全である

地域の安全のためにも、挨拶の効用が改めて見直されています。

笑顔で

挨拶を交わす街

鶴が台



毎日、学校へ行く僕たちの安全を見守ってくれてありがとうございます!!

僕・私たちの育つ街



毎日、登下校指導の見守り声かけ “ありがとうございます”

## はじめの一步!! 私の「脳と心と体の健康」

笑顔の多い人は心も体も比較的健康だと言われています。そして転んだり病気になっても回復力があると分かってきました。誰とも話をしないで幾日も過ぎてしまう。それは「脳と心と体の健康」としては良くありません。

自分の「居る場所」を見つけ、気持ち良く一日を過ごしたいものです。挨拶をすると「脳と心と体の健康」にまで効用が見直されているのです。お金の掛からないのも魅力です。

鶴が台団地にはたくさんサークルやサロンがあります。上手に利用して、頭と心と体の健康に役立てたいものです。

○ 昔からの知り合いとだけ付き合い合っていて、「地域に友だちはいらぬ」と思っていました。古くからの友人が次々と亡くなり、今は、近くに友だちが欲しいと思っています。

○ 団地に引越してきて、知り合いが誰もいません。ポスターや「自治会だより」を見て、いろんなサロンに勇気を出して参加したらスタッフの声が掛けて下さり、顔見知りが増え、元気になりました。

○ 犯罪が多いので他人は信用出来ないから用心していました。でも、安心して付き合える友人も欲しかった。サロンで知り合った同じような境遇の二人が今では一番の友だちになりました。

○ 話しかけられるのが嫌だ。頼みたいときには自分から云う。「お節介な声掛けはしないで欲しい」と思って生きてきました。団地で綺麗な花を眺めていると同じように眺めている人と挨拶をするようになって、なんだか気持ちがほぐれて温かくなりました。

さあ、始めましょう!! はじめの一步



♡みんなの大切な散歩道、遊び場があります。カラスに餌をやらなくて! みんな困っています。

無理ッ!! でも、努力して見ましょう

“健康であるために”

## 高齢者の健康法 <一読・十笑・百吸・千字・万歩>

指導: 杏林大学名誉教授 石川 恭三

高齢者の皆さんに毎日行って頂きたい健康法として

「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をお勧めします。

**「一読」** いちどく 一日に一度は、まとまった文章を読もう!!  
新聞でも雑誌でも、好きなものを選んで読むことです。  
文書を読むことで認知機能がアップします。

**「十笑」** じゅっしょう 一日に十回くらいは、笑おう!!  
笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。又、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進行を抑える効果があるとされています。

**「百吸」** ひゃっしゅう 一日に百回くらい(一度には十回くらい)深呼吸をしよう!!  
深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定しストレス解消に役立ちます。

**「千字」** せんじ 一日に千字くらいは、文字を書こう!!  
文字を書くことは、認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書く事です。

**「万歩」** まんぽ 一日に一万歩を目指して歩こう!!  
歩く事がメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは、周知されています。



一日の時間の流れの中で「今日は、何をして、何をしてないか」をチェックするために「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱えて見て、まだやり残しているものがあれば、まず、それを片付けるようにしてみましょう。

### 健康は、手に入れる物です。何も行動しないで貰うものではありません

「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を額面通りに実行することは、おそらく普段余り行わないで生活をしている方には、これは無理と思ひ、取り入れられないと思ひます。でも…、例えば

「一読」については、新聞、広告、チラシ等に目を通し面白い記事を見つけ、声を出して読んでみましょう

「十笑」については、テレビ・雑誌・「世間話」の中で面白い事を見つけて笑う

「百吸」については、朝起きたら必ず深呼吸を5~10回程して次の行動に移りましょう

「千字」については、「一読」した内容をメモするとか、簡単に日記をつけてみましょう

「万歩」については、一日中、家に居ないで外の気配を感じる為に散歩してみましょう

如何でしょうか?

皆さんで行動に移し 健康を願ひましょう!!



【編集後記】 編集委員 井上・尾崎・佐川・南雲・美和  
耐え難い程の猛暑、水害・台風・地震災害が頻発し心が痛みましたが、他方では山口県で行方不明になっていた2歳の男の子が、山中で3日ぶりに助け出されたことが 救いでした。  
近助・共助・公助のありがたさ……。

