

# ほほえみ

第 51 号

発行：令和元年 12 月 15 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

## 自宅が避難所というけれど!? 災害への備え、大丈夫ですか？

今年も又、台風・大雨で東日本を中心に河川の氾濫による未曾有の被害を受け、災害の規模がより大きく耐えがたいものになっています。団地でも離れた家族を心配する方、息子や娘が迎えに来た方、みんなが吹き荒れる雨風に不安な夜を過ごしました。

茅ヶ崎市にも大雨警報・避難指示・避難勧告が次々出され、市内小・中学校の避難場所には香川小 400 人・台小 200 人・台中 100 人・萩園中 800 人、榊アルバック 1200 人：と不安を抱きながら周辺からの避難の方々のごった返し、備蓄品の少なさ・プライバシーもない有様に、被災地のみなさんのご苦労、一方私たちは大災害に対応する備えがないことを、身をもって実感しました。

電気が付かない

水が出ない

×食事の支度（水の備蓄）

×トイレ

（水を流すと詰まりあふれる）

×風呂

（でも水は普段から張って置く  
手洗い・植木）



自力で生活  
10日間!!  
みんなで協力

（被災地での話）  
災害時、  
近隣の方から  
助ける

顔の見える「お付き合い」  
笑顔の挨拶  
声のかけあい、お互い様!!

♥ 今回、「何かあったら、家に来て」と、二階の方の声かけ。日ごころからの挨拶・言葉かけ。とても有難く嬉しかったです。

## tvkテレビで見る「防災行政無線」情報

身近では、相模川上流にある城山ダムの放水で茅ヶ崎市は大丈夫か、または風水害で不安になられた方もいらっしゃると思います。さて、その「情報」をどこから皆さん得ますか??

茅ヶ崎市では地震や気象、行方不明者捜索依頼などの緊急情報や市からのお知らせを、「防災行政無線」を使い放送しています。分かりますし、聞こえないなどの声がありますが、この情報はテレビ、防災ラジオ、携帯電話やスマートフォン・パソコン等の「メール配信サービス」へ申し込んでも得られます。

ここではテレビから「防災行政無線情報」を知る手順をお知らせします。

◎地上デジタル放送の3チャンネルtvkを選局。

①リモコンの「データd」ボタンを押す。

②「県内市町村情報」を選び「決定」ボタンを押す

③「マイタウン情報」を選び「決定」ボタンを押す

④「湘南」を選び「決定」ボタンを押す

⑤「茅ヶ崎市」を選び「決定」ボタンを押す

⑥「防災無線放送」又は、「tvk避難関連情報」を選び「決定」ボタンを押すとそれぞれ

の防災無線情報が文字で出ます。

赤ボタンで「過去の防災行政無線」の内容も得られます。

「日ごろからの慣れ」が必要です。

是非、試してください！



# 初めの一步

# わたしの初体験

## 私のスマホ初体験

期待でワクワクしてスマホを使い初めてから一年と少しです。しかし、購入時の説明は半分も分からないで終了して、「あとはよく説明書を読んでください」ということでした。その取扱い説明書は私にはチンパンカンパン、娘に助けを求めました。

でも、仕事で忙しい娘は「“解決！全部分かる”本」を買って「これを読んでね」と置いて行きました。

さあ大変、読み始めても自分にとってどの操作が必要で、どれが不必要なのかが分からないのです。また、分厚いその本の文字の小さいこと！少し読むと目が疲れてしまいます。携帯電話では出来ていた電話さえも掛けることも出来ないので途方に暮れました。結局、親しい友人に少しずつ教えて貰い、使えるようになってきました。

便利な事もあります。メールもスマホに喋れば文章になって相手に送ることが出来ます。定額料金なので北海道の友人や九州の友人との長話も気になりません。自分に必要な事をふやして今はスマホを利用して楽しんでおります。(I・H)



## 俺のデイスリーブ初体験

来年2月に米寿を迎えます。幼少期から小学2年までは虚弱体質で医者通いの毎日。3年で相撲を習い、戦争中は「銀シャリ」を食べるのが夢のまた夢。中学で水泳を始め健康になり、高校の競泳で国体の兵庫県代表に。大学は古橋広之進の全盛期。私は競泳歴が10年となりました。

しかし、60歳を超えてから5年ごとに体力の低下を自覚するようになり、今では整形外科、鍼灸、内科へと病院通いです。

ケアマネがデイスリーブを勧めてくれたが、「冗談ではない」と断った。「試しに体験だけでも」と何度も言われ義理で仕方なく参加した。迎いの車が来てくれたのは良かった。

「入浴と昼食と軽い体操と歌」。ケアマネから一応説明は受けていたが、娘より若いスタッフ達は優しく、いつも娘には叱られてばかりだが、誰も叱らなかつた。入浴も丁寧に洗って貰い恥ずかしかったがさっぱりし、昼食は家で食べるのとは格段に違い、栄養豊富。絶対に参加しないと決めていた体操と歌もやり、車で家まで送って貰う。「これを利用して、元気で家で暮らすのも悪くはない」と今では思っている。(U・M)

## “転倒!!! 寝たきり?” 不自由体験

後期高齢の私、自転車に乗って毎日の買い物は勿論、遠くは足を延ばして江の島・鎌倉まで。元気で、自転車が大好きでした！

その日、気持ちよく出かけましたが、途中、路上で転倒してしまい、胸椎骨折…。一瞬の出来事により、平穏な日常は一転して不自由な生活が始まりました。4階で一人暮らしの私。「この先、どうなっていくのか」「このまま心身共に衰えていってしまうのか」自問自答を繰り返す毎日でした。それでも5ヶ月過ぎにコルセットを外せ、回復後も日々転ばぬようにと心掛けて過ごしていました。…が。

3年後、再び転倒…。膝の骨折で片足はコルセットで曲げられず、外にも出られず、苦悩を繰り返すこととなりました。後遺症など不安は果てしなく続き、悶々とする日々。ふさぎ込む私、…??「歩けるようになります」という医師の一言にやっと心が前向きに。歩行訓練・リハビリを重ね、4ヶ月後にはほぼ歩けるようになりました。

この間、家族の励まし、何より周りの方々に支えられて、今日があることを心に刻み感謝の日々を過ごしています。(F・S)



# 元気の源(みなもと)、みんなで充電

## 病いはあるけれど、すいしても地域のため...

小学校5年頃、盲腸の手術を受けたが、その後は丈夫な方でした。それが昭和63年12月末、会社で仕事中、文字が乱れ早退。翌日、外科を受診。即、病院にいくよう指示され、検査結果は脳梗塞でした。仕事が忙しく2週間位で退院しました。当時はリハビリを行う環境では無かったので、今も手足に不自由を感じます。

2回目は平成28年、お盆の時期に体調不良のため入院し、検査の結果、誤嚥による肺炎、軽度の脳梗塞で10日間入院しました。頭部のMRI、臓超音波検査心エコー、血液検査、点滴、投薬治療などの処置を受けました。が、今でも言葉が出ない事があります。一番ショックだったのは軽度認知症と診断されたことです。

一昨年、腰が痛く歩くことが出来ず、自治会の車椅子を借り外科受診し、「腰部脊柱管狭窄症」と言われ、友達も同じ病気で手術。その人は後遺症で、足のしびれが出たとのこと。私は、飲み薬、貼り薬、リハビリで治療してみました。加齢で医者通い、眼科、内科、外科とで薬を1日5種類15粒服用しています。

これらの病歴を持ちながら、私の老人会・福祉活動、地域へのこだわりは、新しい物事に関心が旺盛で、何でもかじってみて自分で消化し納得しないと気が済まない性分だろうと思います。

現在はゲートボール、毎朝のテレビ体操などで体力体調を整える。買い物など日常生活の復調を図り、平均寿命を2年過ぎてても生活ができる幸いを感謝しています。

今、高齢者対策が大切。話をする場所・出会いが必要と「ひまわりカフェ」でボランティアをし、今は静かに過ごせる「Eラウンジ いこい」の運営にも協力しています。

(T・H)



## 八十三歳の私の元気の心がけ

### 食事のこと

朝ごはんは人参・トマト・リンゴ・バナナ等野菜と果物をジュースにし、それにヨーグルトを混ぜて飲みます。お昼にはゆつくりご飯を炊いて和食です。

### 運動のこと

朝は出来るだけ、団地のラジオ体操に参加します。お喋りをしながら、季節の花々を見て団地を一回りします。でも、天気や体調に合わせて無理はしません。

### 頭も使って

漢字のパズル雑誌を本屋で見つけて気に入り、電子辞書を使って問題を解きます。新しい発見があるし時間つぶしに丁度良いです。また、以前から駅の近くのパソコン教室にも通っています。若い先生に新しいことを教わるのも楽しみですが、年齢や性別を超えた生徒同士のお喋りを大切にしています。

### 気持ち良く暮らすためにしていること

団地に引越して来て、8年、ご近所の方だけでなく、出会う方には、こちらから笑顔で声を掛けます。特に赤ちゃん連れの若いお母さんには「可愛いですね！」と声を掛けます。知らない方でも、笑顔の挨拶が帰って来ると気分が晴れ晴れとし、この団地に住んで良かったと思え元気になるれます。

(S・A)



# お得な情報!!

## 茅ヶ崎市高齢者むけ優待カード

このカードは、65歳以上の茅ヶ崎市民に対して交付しており、市内の加入店舗において買い物、並びに飲食等に支払う代金の一部を割引する特典制度です。

高齢福祉介護課、近くの民生委員にご相談下さい。



## 介護保険料の減免制度

次の理由により、介護保険料納付が一時的に困難になった場合には、「減免の制度」がありますので高齢福祉介護課に相談して下さい

- 1.世帯の月額収入が生活保護基準の1.1以下で生活が困窮している方
- 2.失業や長期入院等により生計を支えている方  
収入が前年より減少して生活が困窮している方
- 3.災害で住宅や家財に著しい被害を被った方

【参考】アパート・賃家生活の「生活保護」基準額は

- ・高齢者単身世帯 (月額¥99,850)
- ・高齢者2人世帯 (月額¥146,020)

※インターネット検索による本資料は、あくまでも申請の目安です。詳細は下記にお尋ね下さい。  
市役所高齢福祉介護課 82-1111



## ご存知ですか？

### 「URポインタカード」の特典を

団地住民は毎月賃料をURに各戸5万円程払っています。この賃料に準じてポイントが貯まる特典です。

「500円ごとに1ポイント」ですので家賃5万円とすると毎月100ポイント(円)付き、年間1200ポイント(円)が口座支払の方のみ、毎月ポイントが貯まって行きます。

このカードは、最寄りの「ローソン店」や「ホットペッパーグルメ店」等の加盟店で使えます。

これ、お得ではありませんか！？

手続きは、①ローソン店(近くでは元生協甘沼店あと)に出向き「おさいふポインタカード」をもらう ②団地UR事務所に行き、その「ポインタカード」を提示し、申込みハガキ(UR都市機構宛)を受取る ③記入し郵送 ④約2ヶ月後「手続き完了のお知らせ」が届く。

以後、自動的にポイントが貯まるシステムです。



## 知っていますか？高額療養費制度

病気で入院という時、費用が心配になります。ひと月に病院に支払った額が上限額(収入により違う)を超えた場合、どなたでも超えた金額が戻る制度です。

### 70才以上市民税非課税世帯の方は申請を!! 「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要



#### こんなに安くすむなんて!!

あるお年寄りが「入院費が心配で」手術を先延ばしにしていました。痛みに耐えきれず病院へ。交付手続きを教えられました。「知っていたらこんなに苦しまず手術出来たのに」

「認定証はいつでも、

もらえます。～申請しないともらえません～

ひと月に一つの医療機関の支払いが市民税非課税世帯で年金額により①15,000円②24,000円の2段階(自己負担上限額)ですみ、別途支払う入院時の食事代も軽減もされます。又、年間91日以上入院していた方は「長期入院」者として食事代が、さらに軽減されます。詳細は、保険証などを持参し、市役所市民課窓口にご相談・手続きするとすぐに発行されます。

【編集後記】 編集委員 井上・尾崎・佐川・南雲・美和

今年は各地で台風・大雨の被害がありました。一方では、ラグビーワールドカップ2019で日本はベスト8に入り大喜びをしました。10月22日「天皇即位の礼」があり、外国賓客ら2000人の参列がありました。様々な出来事が起こっている日々ですが、笑顔を忘れず前向きに考え新しい年を迎えましょう。

みなさまにとりまして新しい年がさらに良い年でありますように!!