

ほほえみ

第 54 号

発行：令和 5 年 1 月 1 日

鶴が台団地

社会福祉協議会

発行責任者：森井 香代子

いこいでも 元気に仲良く 住みたい！
ひと 自然 みんな大好き 新しい年おめでとう！

これは「ほほえみ」28号（平成20年発行）の言葉です。
コロナ前の団地の様子が書かれています。

家から、まず一歩！

暖かな日差しと豊かな緑、丹精込めた花々を楽しむように散策の人、買い物帰りの人、公園やベンチで、ホッとひと休みしている人がたくさんいます。そこで交わすあいさつ・会話……。そこでは日頃、おしゃべりが苦手という方も自然に話がはずみます。

足の弱い方が「助かります」というのは、適度に置かれたクイ・ポール・手摺り・ベンチ。：「長く歩けない私が一人で住み、散歩や買い物に行けるのはそのおかげです」と。：引きこもりにならない元気のひけつ。

コロナ禍で3年、あののどかさは何処へ。どこか重苦しく過した毎日でした。地域ではコロナ感染を恐れ、様々な行事やサロンが活動を控えたり、縮小したりしました。それでも団地は集会所等でいろいろなサークルやサロンが開かれてきました。

今年こそ明るい気持ちで過ごしたいものです。

一人では心から笑えませんが。隣の人・みんなと交わす言葉が心を動かします。社会参加？ 難しいことではありません。

よく食べ（栄養） よく動き（運動） よく笑う（社会参加）

今年こそ、よく笑いましょう！

家から、まず一歩！

人と人との関わり、交わす笑顔、出会いから「勇気と元気」が生まれます。

新しい年に笑顔と俵せを！



コロナ対策をしております パネルの設置 手指消毒 検温 マスク着用 安心してご利用いただけます

ひまわりの会 水曜サロン

♥ 毎週水曜日 祭日休み

当分の間 10:00~12:30

団地第一集会所Eラウンジ

レギュラーコーヒー・紅茶

100円 緑茶無料

Eラウンジ いこい

♥ 毎週月火木金土

祭日休み 10:00~14:00

団地第一集会所Eラウンジ

*本がたくさん、落ち着いた雰囲気。

当分の間飲食持込できません

ひまわりカフェ

♥ 毎週月火木金祭日休み

当分の間 13:00~15:00

団地郵便局並び奥

コーヒー・紅茶 100円

緑茶無料

子育て応援する会

“きらきらぼし”

♥ 月曜日（月3回）1/16 1/23

当分の間 10:00~12:30

於 鶴が台小学校多目的室

0~3才・未就学児 利用無料

令和4年度
「在宅高齢者実態調査」を実施

茅ヶ崎市が3年毎に行う「在宅高齢者実態調査」が、民生委員により令和4年6月15日~7月31日にかけて行われました。



「一人暮らし高齢者及び高齢者世帯等の状況把握・緊急時の対応等に活用することを目的にこれまで行われてきた「75才以上在宅高齢者実態調査」と違い、期間も短く、対象も左記のとおり限定で、内容は「ご本人・世帯の状況やかかりつけ医・介護認定・緊急連絡先」などでした。

① 75才以上で前回調査（平成30年度実施）の対象でなかった方
三三八名

② 79才以上の一人暮らしの方
五〇四名

鶴が台地域を鶴が台民生委員3名で手分けして対象の方の所へ伺い「聞き取り調査」を行いました。

調査にご協力いただきました。

ありがとうございました。



いつまでも元気に

「コロナ感染」を体験して

私も後期高齢者ですが、普段は、人一倍体力にも自信があり、人ごみの多い所はなるべく避けた生活で、夫婦とも「コロナ・ワクチン」3回目も終えており、「コロナ感染」は縁遠いものと思っている一人でした。

ところが、昨年の7月半ば頃、全国で「爆発的感染拡大」していた頃の体験です。

ある日、妻が熱ポイと言い検温すると37度7・8分あり、喉の痛みは無いと云うので、普通の風邪だろうと夫婦とも思い、熱さましの常備薬を飲みました。その後、3日目を過ぎた頃に今度は、私が熱ポイ感じがして来ました。検温すると37度7・8分あり、少し喉に痛みを感じました。日が経つと、喉の痛みがひどくなり熱も38度を超えて、水も喉の痛みで飲みづらく、これは、「コロナ」に感染したかと思いました。

近くのドラッグストア3店へ「抗体検査キット」を求めに行きましたが、全店売り切れでした。その後、パソコンで「発熱患者受付病院」を探し電話を掛けてみましたが、3ヶ所とも予約がいっぱいで受け付けて貰えませんでした。

最後に保健所に電話をしても回線が混み、中々繋がらずやつのタイミングで繋がりが、病状を述べて指示を待ったのですが、自宅から距離のある病院の紹介はありましたが、「現状では、通院出来ない」と言った処、「もし病状が悪くなったら119番へ電話をして下さい」との

指示で終わりました。「かかり付けの病院」へ連絡して病状の説明をし、「熱さまし・喉の痛み止め・抗生物質」を処方して貰い、市内にいる娘が病院で受け取り服薬しました。

1週間程、服薬を続けていくと喉の痛みも熱も少しずつ回復へと向かいました。その後は、20日間程、自宅で何処にも出かけず娘に2回程買い物頼み、夫婦とも「自宅待機生活」をしました。

「コロナ感染」して思った事

- 「かかり付けの病院」を持っていた事
- 3回目「ワクチン接種」済みだった事
- (その為病状が、軽症ですんだ)

○近くに親族が居た事
もしもこれらの条件が、揃わなかったら大変な目にあつた事と思います。

私共はPCR検査を受けていませんが、今回の病状を考えると、今でも「コロナ感染した」と思っています。

7月半ばにおいては「爆発的感染」が全国的に広がり、病院や保健所も切迫しており手当のしようが無いと思えました。

この時点では、コロナに罹患したら術が無く、「自宅養生」で回復を待つしか無いと思えました。

これが私たちの感染記録です。今後の参考に
なれば幸いです。



少しの時間
少しの材料でもう一品
美味しいもの作ってみませんか



- ピーマンと明太子の炒めもの
- ①ピーマン2〜3個、縦に切り種は取り除き、千切り(2〜3ミリ)に。
- ②明太子一腹、袋を切り包丁でそぐ。
- ③フライパンで少量の油で2分位「①」を中火で炒め、その後、明太子を入れる。塩加減を見てほんの少しだしの素などを振り入れ、出来上がり!

○ニラと卵を使って三品

- 卵焼き・野菜炒め・簡単澄まし汁
- 使い勝手が良いニラは、卵と相性が良く (1)ニラを細かく刻み、卵と混ぜ焼くと色もきれいな卵焼きに。
- (2)ほかの野菜と炒め、適宜、味付けして卵でとじればもう一品。
- (3)だし汁に塩少々とニラを入れ、卵でとじれば簡単澄まし汁の出来上がり。

○豚バラと茄子等で具沢山そば

- ①麺のだし汁を作る。片栗粉を少々入れると滑らかな舌ざわりに。
- ②豚バラ(鶏肉・ネギのみじん切り入りひき肉団子等なんでも)を、色々な野菜、しいたけと炒める。
- ③「①」に麺を入れ「②」のをせれば具沢山そばの出来上がり!

仲良く住んでいたい!



「オバアチャン仮説」のメリット…

「オバアチャン仮説」と言うのがあるそうです。勿論「オジイチャン」でも良いのですが、お孫さんとの接点からの多さから言えば「オバアチャン」の方が多そうなので「オバアチャン仮説」としましょう。どういう事かと言えば、**年寄りが幼児の面倒を見ることによって生じるメリットは若夫婦の家事負担、育児負担などを随分と減らし、実生活にゆとりをもたらすことにつながります。**

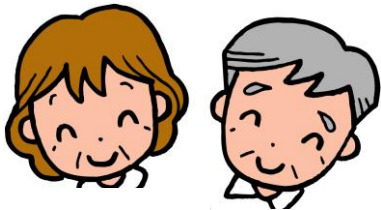
最近では核家族がすすみ、なかなかお年寄りの出番が少なく、加えてコロナ禍によって、孫との接点が増えます遠のいているのは残念ですが、「オバアチャン仮説」のメリットは、**幼児の面倒をみる年寄り側にも多くのものがあるそうです。年寄りが幼児と接することによって生じる心の張りや肉体の活性化は、人の寿命を延長しているかも知れないということ**です。

以上は学者さんやコメンテーターのやりとりの中から引き出した私なりの解釈ですが、このことを拡大解釈して、**幼児に限らず年寄り同士の接点でも良いのではないか**。私はかつて一街区に長く住んでいたのでもお付合いをもっています。勿論みんな年寄りで夕方の散歩や、サロンなどでおしゃべりをします。また囲碁が好きなので週一〜二回小出の皆楽荘まで出かけて行きます。

さらに鶴寿会のカラオケ会で月一回楽しみます。おしゃべりに夢中になり「人の歌も聴きなさい」とリーダーから叱られることもしばしばです。

「オバアチャン仮説」が人の活性化と長生きにつながると思ったら、もっと人とのかわり合いを進めたいですね。

M・G



『一年間に2回の外科手術の体験』

60歳代で右膝の痛みが出て変形性膝関節症(膝の関節の軟骨が減り歩くと膝の痛みが出る病気)と診断されヒアルロン酸の注射、湿布薬、塗り薬の治療を10年間続け痛い膝を庇いながら過ごしました。

78歳で痛みがひどく医師と相談し思い切って右膝・左足首・右股関節と3つの大きな外科手術を受けました。先ず一昨年11月に右膝13センチを切り人工関節を入れる手術、昨年6月に左足首に8本のチタンを入れる手術、昨年11月右股関節手術を受けました。

毎回の手術後3日目から午前中はベッドの上で寝たまま器具を付けて電動で動く機械でのリハビリ、午後からはリハ室で5〜7種類のリハビリを理学療法士の指導で30分程退院の前日まで受けました。

「痛いからとリハビリをしない」と歩けなくなると聞いていたので、懸命に頑張りました。2週間の入院中はベッドの上でのリハビリ、歩行器で廊下を歩く練習、抜糸後もリハビリの他に自分で時間を見つけて一人で病院の廊下を歩く練習を頑張りました。

退院後は自宅でのリハビリです。骨密度を高める食事をとり娘が用意してくれた足踏み器械で歩く練習、その他のリハビリも計画的に頑張りました。今はひどい痛みはなくなり、自転車にも乗れる元気な生活に戻れました。でも、今でもリハビリは毎日欠かさずやっています。 M・M

『独り暮らしの工夫』 実現

高齢になり独り暮らしとなったのを期に、地震でも安全なように背の高い家具を無くし、持ち物の小さく可愛い部分を活かし美しい住まいを実現!物の置き場所を決め、使ったら必ず同じ所に戻し探し物を少なくしました。米寿が近い私ですが「年齢と関係なく美しく」を大切にしています。 Y・S



寄稿

年迎かふ 戦なきこと 祈りつつ

小学校4年ころの東京は、全日、空襲があり、B 29 の襲来も始まり、毎日のように夕食時は、警戒警報発令のサイレンが鳴り響きました。黒い布で覆われた電灯の下で、あわてて飲み込むような食事でした。出征した長兄は、一年後、敢え無く戦死、無言の帰宅となりました。

静岡へ疎開したのはその3ヶ月程後でした。学校では授業少々、山での諸作業、農家の手伝いなどの日々でした。

ある日、いつものように山中で作業しておりますと、急に警戒警報発令のサイレンが鳴り響き、生徒たちは急いで下山しましたが、友人と私は奥の方におりましたので、校内に戻ることが出来ず、先生の指示通り、慌ててその場に伏せました。訓練通り目と耳を両手で塞ぎ震えておりました。

5分もたたぬ中、敵機の爆音が、頭上すれすれに飛び去りました。ほんの一瞬の出来事でしたが、そのすごい爆音に暫らく動くことが出来ませんでした。

現在ウクライナ及び近辺の人々は日々、子ども・老人・女性など無差別に殺されているとのこと、正に地獄です。私たちの頭上を飛び去った敵機の操縦士は、人道的に人の人たる行動をとったのでしょうか、或いは女の子二人殺しても仕方ないと思ったのでしょうか。いずれにせよ、あの時の空気感は絶対忘れることが出来ません。

せめて私たちは、如何なる民族に対しても人道的に行動したいものです。戦争は戦争を生み、戦争で解決することなど有り得ないことだと思います。

人間の 悍おぞましき夢 春寒し

年迎かふ 戦なきこと 祈りつつ



E・Y

心配ですね「急に具合が悪くなったら」

一人暮らしの方や高齢者の世帯が増えました。その心配に対応してセコムやUR、郵便局・電話器・ポットのセンサー等々様々な見守りサービス機器があります。利用される方の願いや利便さ、料金により選べます。

〜もじもじの時〜

どの方法を選んでも、必ず頼らなければならぬのは「遠い親戚より近くの他人」です。

異変の察知、ほとんどが「近所から！」

日頃からの心掛け、

ご近所の挨拶・声かけを大切にしましょう。

市の「緊急通報システム」の紹介

(緊急通報装置貸与事業―高齢福祉介護課)

○対象は、65才以上の独居・高齢者夫婦で日常生活に病気などで注意が必要な方。協力者（近所に住み5分で見られる人）2名が必要です。

○利用料は 月額500円 (生活保護世帯は無料)

- ① 固定電話 (NTT) 利用型
- ② モバイル型 (携帯電話が使える方)

緊急通報あんしんペンダントと充電器貸与

○申請とその流れは

① 高齢福祉介護課 (TEL 82-111) に申請書・協力員引受け承諾書を提出します。(地域包括支援センターあかねで申請を代行できます。TEL 55-1535)

行できます。TEL 55-1535)

②市の職員が訪問して聞き取り調査と利用料の口座引き落とし手続きをします。③利用決定後に業者が器具を設置します。

【使い方は】

♡ センターは24時間対応

○急病になった時

「①本体かペンダント」「②あんしんペンダント」のボタンを押す。

【本人の応答がある場合】

センターが状況確認と要望を聴き、救急車等の対応をする。

【本人の応答がない場合】

①センターが協力者に連絡。②協力者が安否確認し本人の様子をセンターに伝える③センターが救急車等の対応。

○「相談」したい時

24時間対応でセンターの看護師・保健師が相談のつてくれます。

○「お伺い電話」

月一回、センターから電話で安否を確認します。



【編集後記】

井上・尾崎・佐川・南雲・美和

*今年の編集会議は老いの実感と団地の高齢化の様相の話で一杯でした。*新しい年を迎えるに当り、渋沢栄一の孫娘「奇跡の百歳」鮫島純子さんの「歳を取るほど明るく元気になるヒント」↓感謝・好奇心・年齢を考えない事」を心に。どうぞ良い年を。