

ともしび

自立の心を持つ

城北地区社会福祉協議会 会長 細谷 達 則

城北校区に、75才以上の敬老会行事に案内をしていただいている、俗に老人と言われる方が、750人前後おられます。その一方、城北小学校の児童数が500人を割る、少子の時代でもあります。高齢化への社会がまだまだ進むであろう現在を、私たちはどのように取り組んでいけばよいのでしょうか。一つだけ、反対の立場から考えてみましょう。

年寄りだからと言って、「してもら」権利があると思うのはやめたいものです。『行政上の老人』として、福祉行政の恩恵を受ける「してもら」権利はあるでしょう。

しかし、今の社会をみる時、老人だけでなく、若い人までが何かと要求して、「してもら」のが当然だと思っているようです。そうであっては悲しいことであり、あって欲しくないことです。

「自立の心を持つ」と言うことを、声を大にして皆さんに呼びかけたいと思います。私たち老人とて、自分の力で頑張れるだけ頑張るのだ、そして余力があれば人の為、世の為に、少しでもお返しをすると言う気構えを持ちたいものです。

これからの社会の中で生き抜いていく上で、物よりも心の幸福感を味わうこと、そして精神の若さを保つことが、長生きのもとにもなり、たのしいものではないでしょうか。

「自立する心」について、あまり固く考えないで下さい。自分一人で人に笑われないような立派な生活を送らなければならない等と、肩の凝る思いをしないで、分に応じた言動を守って生活することでいいのではないのでしょうか。昔流の「熊さん」「ハツツァン」のお付き合いをする町造りで、「自立する町造り」にも続くものと思います。そこで話を変えてみます。

私たち老人が一番心配することは、寝たっきりの病気になり、周りの人に迷惑をかけるようなことになりはしないかということです。病気だけは、なに人も、何とも出来ないものです。しかし、寝たきりになってしまうか、立直ることが出来る。寝たきりになってしまう原因の何分の一かは、周囲の過保護に原因していると考えられないのでしょうか。老人が病気で寝た時、二、三週間も寝たままの状態を続けると、殆どの方が本当に歩けないことになります。

そこで、看護にあたる人は、心を鬼にして医者への許しのあるかぎり、本人に身体を動かすよう努力させることだと思います。また病人は、看病して下さる人に甘えることなく、自分の為だと自覚して「まだまだ何くそ」と言う根性を出しましょう。

この事を、最初に申しました「してもら」と言うことが当然だと思って、寝たっきりの病人になってしまう、言い替えば、自分自身の気持ちの貧しさを一生持ち続けるか、そうじゃない、自立する心を持つこと、誰の為でない、自分の為なのだと思うこと。気持ちの上での寝たっきりの老人になることなく、動けるかぎり、働けるかぎり、人の為、世の為に頑張らしましょう。

自立だから、一人だけでと考えることなく、友だち、知人をつくって、グループで自立するのはどうでしょうか。老人会に入って、隣、近所の皆さんと一緒に、また趣味の会に入って、趣味に生きることも良いのではないのでしょうか。

城北にも公民館が出来ます。その時にはコミュニティの場とし、生涯学習の場として、お互いに手を取りあい、心の豊かさとして自立するよう心掛けましょう。

民生委員児童委員改選

平成7年12月1日付け民生委員児童委員が、改選されました。退任されました方々には、永年、御苦労様でした。新任の方を、御紹介します。

民生・児童に関することは、お気軽にご相談下さい。

●退任者氏名

谷口岩一さん 大山照子さん 石井信子さん 下村正行さん

●新任者氏名



北平山町1丁目
森 祥三さん
☎22-5532



土居町3丁目
坂本順子さん
☎22-5381



瓦 町
山地健次さん
☎24-0073



御供所町1丁目
馬瀬 實さん
☎22-4313

健康長寿を迎えるために

中高年の1日に食べる食品の目安

	こ 飯	みそ汁・漬物	野 菜
1膳		みそ汁 (すまし汁を含む) 	
1膳			
1膳		漬物(なるべく少量) みそ汁・漬物はひかえめに (塩分は1日10g以内)。	

あなたの町の地域安全推進委員

丸亀警察署 地域課長 中野 武

昨年は、阪神・淡路大震災、サリン事件など重大特異な事件が続発しましたが、我々丸亀署員は、犯罪や事故・災害を予防し安全で平穏な市民生活を守るため地域安全活動を推進しております。

地域安全活動の中心は、地域の「生活安全センター」である交番や駐在所でなかろうかと思っております。このため、地域安全センターとしての機能強化を図るとともに、犯罪に対する積極的な予防・検挙はもとより、災害や各種事故対策も組み込んだ活動や被害に遭いやすい高齢者、障害者、幼児等に対するきめ細かい対策にも努めております。

これらのことは、ひとり警察だけでは十分なことはできません。このため交番・駐在所管内でボランティアとして活動していただける方を「地域安全推進委員」として委嘱し、地域の平穏と安全を守り住みよい地域社会づくりのため受持警察官と連携しながらしていただいております。

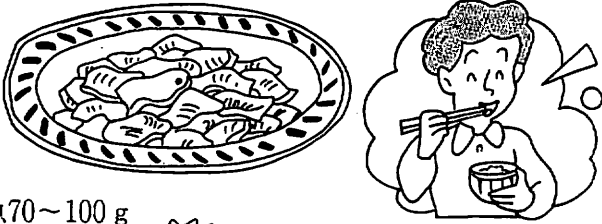
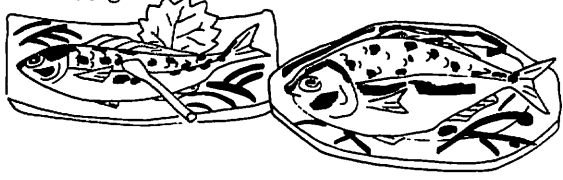


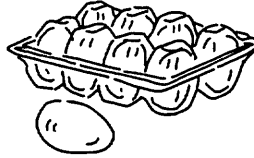
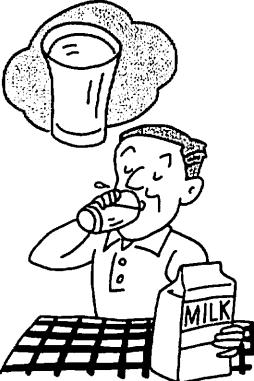
この地域安全推進委員制度は、従来からありました防犯連絡所等を発展的に統合、改称して平成5年4月に発足したもので3年目を迎えております。

東部交番管内では、19名の方を地域安全推進委員として委嘱しておりますが、ここ城北校区では、9名の方を委嘱しております。

地域で困ったこと、相談したいことがありましたら地域安全推進委員にご相談して下さい。また、東部交番にもお気軽に立ち寄って下さい。いつでもご相談に応じております。

なお、次に城北校区の地域安全推進委員の方を紹介しますので、ご協力をお願いします。

- 御供所町…赤澤 俊、竹田早苗 ●富士見町…廣田克己、島 清則
- 土居町…直井一之、谷口岩一、常包恒夫 ●葭町…尾崎千恵子 ●城東町…藤目與八郎

お か す	卵・牛乳
<p>肉50～80 g</p>  <p>魚70～100 g</p>  <p>豆腐</p>  <p>納豆</p>  <p>野菜は生・煮物・汁物で毎日食べる。3食のうちに肉料理・魚料理・大豆製品を、少なくとも1回は食べる。</p>	<p>卵1個</p>  <p>牛乳 男性200cc 女性400cc</p>  <p>卵1個、乳製品は毎日必ずとる。</p>



「おっ止まれ!! 大人も子供も」 丸亀警察署 交通課長 長尾 猛

昨年丸亀署管内では、子どもの事故の死者はありませんでしたが62名の方が怪我をしております。また、高齢者は6名の方が亡くなり98名が怪我をしております。

◇子どもと高齢者の特性◇

子どもは大人のマネをしますので大人が交通ルールを守り、手本を示すことが大切です。高齢者は夕方から夜にかけて見えにくいとか、車の音が聞きにくいとかの自分の特性をまず知ることが大切です。

◇子どもと高齢者の交通事故防止◇

子どもと高齢者の事故原因は、ほとんどが歩行中の走行車輛の直前横断です。そこで、交通事故を防止するためには、まずドライバーから見えやすくするために「立ち止まる」こと、次に左右の確認をする、車が来ておれば待つことが大切です。高齢者の夜間の外出は非常に危険です。外出を差し控えるか、もし外出する際には懐中電灯を持つか反射タスキを掛けて下さい。道路を歩く時は、必ず歩道を歩き、ないところでは道路の右側を歩いて下さい。道路を渡るときは、少し遠回りになっても面倒がらずに横断歩道や歩道橋を利用する習慣を付けましょう。



気を付けてネ



お元気ですか

老人会に加入しませんか

現在校区内では約600名の人達が、城北老人会の会員として元気に毎日を過ごしています。

旅行関係では1月の初詣で、6月の日帰り、11月の1泊旅行。軽スポーツ関係ではゲートボールとペタンク、その外歩け歩け運動。老人農園や料理講習、独居老人慰問の集いなど、役員が活発にお世話をしております。

入会の資格は60才から。会費は年額2,000円です。総会のお弁当が1,800円ですから、実質は僅か200円です。新年度を迎えるため、3月には会費を集めますから、この際に加入の申し込みをお願いします。お世話役の皆様は次の方々です。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 第1クラブ 山崎スミ子 (土居町2丁目) | 第2クラブ 芥 功 (土居町3丁目) |
| 第3クラブ 秋山 達雄 (風袋町) | 第4クラブ 有明 利廣 (魚屋町) |
| 第5クラブ 大川 超次 (北平山町1丁目) | 第6クラブ 今井 力子 (富士見町1丁目) |
| 第7クラブ 赤澤 俊 (御供所町1丁目) | 第8クラブ 坂田 茂子 (城東町3丁目) |
| 第9クラブ 川上喜代隆 (風袋町) | 第10クラブ 金子 茂一 (瓦町) |
| 第11クラブ 河口 孝 (御供所町2丁目) | |

