



ふ く よ か

南光台東部地区社協だより

南光台東部地区
社会福祉協議会発行
会長 後藤 道子
企画・編集 広報部会
連合8町内会 3000 部配布

心に眠る宝物を解き放とう



私事です、最近色々なところに書き散らしたメモ書きなどを今年で最後になった空白だらけの 10 年日記に転記しています。書き写しているとその時は大ごとだったはずのことを全く覚えていないことに気づくのです。日々の出来事に追われ、昨日のことさえ忘れがちな毎日ですが、感情と共に思い出される昔のことに何もしてこなかったわけではないと少しばかり心がふくよかになるひと時です。

これと同じ気持ちになったのが、12 月に開催した「年忘れお楽しみ会」でした。お招きした「星まち応援隊」が演奏してくださった昭和歌謡に客席のみなさまが聞き入る様子に具体的なことではなくても「昭和」を生きてきた自分の心の奥底に眠っていた感情に触れているような気がしました。

様々な行事に参加したり、さりげないおしゃべりをしたり、自宅でアルバムを開いたり、或いはテレビやラジオを消して、昔の自分という宝箱の鍵を開けてみませんか。

(熊谷 早希子)

秋の旅行会に行ってきました(10 月 14 日)

秋の旅行会は岩手県高田松原に足を延ばしました。車窓からは奇跡の一本松や震災遺構を。到着後は、東日本大震災津波伝承館を見学しました。美しかった松原や町並みは失われ、震災から間もなく 15 年、薄れゆく記憶の中で、命の大切さを感じ、次の世代に震災について語り繋いで「命を守る」こと「防災」について考えなければならないと感じました。その後、昼食をお腹いっぱい食べて、気仙大工左官伝承館へ。この地に日本でも有数の「気仙大工」が存在し、震災でもびくともしないりっぱな日本家屋を建てていたことに驚かされました。

今回の旅行会では道の駅を三か所巡り、それぞれの道の駅でお気に入りの品を見つけて買物を楽しむ方、コーヒーやアイスでコーヒブレイクする方、皆さん、朝早くから夕方までそれぞれの「旅」を楽しんでいました。参加された方も、参加をまだ迷っている方も次回は是非ご参加下さい。



年忘れお楽しみ食事会(12月7日)

今年も恒例の「年忘れお楽しみ食事会」を参加者、スタッフ総勢 120 名、南光台東コミュニティセンターで開催しました。皆さんお楽しみの出演者は昭和歌謡を歌う「星まち応援隊」様。アコーディオンとギター、そして美しい歌声で会場を魅了しました。参加者の皆さんは、昔聞いたあの歌この歌を皆さん口ずさみながら楽しいひと時を過ごしていました。その後、寸劇、お楽しみ抽選会、あっという間に時間は過ぎお土産を手に帰宅されました。

今年度は、役員さんと共に南光台地区民生委員児童委員協議会の皆さんにもお手伝いを頂きました。お忙しいところご協力ありがとうございました。



合同サロンにご参加ありがとうございました。

今年度も「ドレミの会」「映写会」にご参加ありがとうございました。
新年度の予定についてはサロン開催時、回覧等でお知らせ致します。



ケガに気をつけて！—転倒予防をしよう—

屋内でも屋外でも年齢にかかわらず思わぬところで怪我をしてしまいます。日本転倒予防学会が提唱している「ぬかづけ」と「よいじゅうたく」というキーワードを覚えて生活にとりいれて、転倒の予防をお願いします。

「ぬ」→濡れている場所 「か」→階段と段差 「づけ」→片付けていない場所

☆屋外では雨や雪の日、マンホールなどの金属の上、横断歩道の白い塗料の上、落ち葉などの上が危ない。膝を少し曲げ、足裏全体で地面を踏みしめて歩くのが良い。店などの屋内の床、家の中でも浴室や脱衣所など、水がこぼれていると転びやすい。

「よ」→よい高さに物を置く 「い」→居間の整理で転倒予防

「じゅう」→じゅうたんの端はしっかり固定 「う」→浮いたかかとの履物に注意

「た」→段差と床はしっかり区別 「く」→暗い場所には間接照明

☆物をとろうと、無理な姿勢になると転びやすくなる。居間は過ごす時間が長い一方、散らかりやすく、床の上に新聞や雑誌を置いたままにしない。電化製品のコードが足に絡まないように注意したり、じゅうたんの端を固定、スリッパやサンダルを履くのを注意したり、控えたり、視力の衰えや緑内障などで視野の一部が欠ける人も危ない。夜間のトイレや思わぬ地震や電話などで転倒する人は多い。階段は上るときよりも下るときの方が危ない。手すりを利用したり、外出するときは杖を使ったり、服用している薬が転倒に繋がらないか注意することも必要です。（令和7年11月22日朝日新聞記事より）