

しあわせ 休刊にあたって

白井 鈴鷹

「しあわせ」休刊の連絡をいただいたときには、創刊の頃を思い出してしばらく感慨にふけてしまいました。手許に残っている創刊号の発行日付は平成5（1993）年12月10日となっています。まだ20世紀だったんですねW

当時、急速な高齢化に伴って地区の新しいコミュニティ施設（現在の「しおさいセンター」）の建設計画が進められており、それを機に地域福祉の一層の充実を目指して地区社協の組織を整備し直したのですが、そのときに新規事業として立ち上げたのが、社協の活動状況をお伝えするための広報部会であり、「しあわせ」だったのです。

私は部会長の福島其一さんから編集長を任せられ、以来、55号まで、年に2回、一時期は3回紙面づくりに関わらせていただきました。27年になります。江の島の灯台も建て替わり、鶴生園も鶴沼か

ら移って18年・・・と思いを巡らせていると、きりがありません。50号（平成29年）でも書きましたが、これまでどれだけ多くの方々に力添えをいただいたことかを考えると、「しあわせ」は皆さんが作り上げてくださったのだとしみじみ思います。

今回、諸般の事情から心ならずも休刊となってしまいますが、いずれ一層すばらしい「続・しあわせ」が復刊されることを固く信じて、楽しみにしております。読者の皆様、そのときまでどうかしばらくお待ちください。

最後に私事で恐縮ですが、昨秋10月に思いがけず腸壁に穴があく病を患い、辛い生還はしたもの、体力・集中力が格段に落ちてしまいました。

それでこの際、編集長のお役を誠に勝手ながら辞させて頂いたいただきます。長い間のお力添えに心から感謝し、皆さまのご健康をお祈りいたします。有難うございました。



お知らせ

今後、片瀬地区社会福祉協議会の事業報告等は「片瀬社協ニュース」（年3回発行予定）、「片瀬地区ポータルサイト」でお知らせします。

《ポータルサイトアドレス》

<https://chiiki-bosai.jp/hp/kataseportal>



編集後記

27年間愛され続けてきた片瀬地区社協広報紙「しあわせ」ですが、残念ながらこの度休刊の運びとなりました。

「しあわせ」は単なる事業活動報告ではなく、地域の福祉の情報を提供したり、また地域の皆様の健康法やしあわせを伺ったり等、地域に根差した広報紙を目指して作成してまいりました。

ありがとうございました。



広報部会と言っても、ほとんどの委員が編集の経験はなく、取材、読み合わせ、校正も手探り状態ではありましたが、それでもなんとか形になり、印刷された「しあわせ」を委員のみなさんとワイワイ言いながら仕分け作業をする時などは、とても「しあわせ」な時間でした。

いま世の中は、コロナによって大変な状況となっています。かつてのような日常がいつ戻るか不安になることもあります。その中でも小さな「しあわせ」を見つけ、過ごしていきたいと思います。

長い間本当にありがとうございました。再会の日までどうか皆さまお元気で。

広報部会 大館奈緒美

片瀬社協 だより

しあわせ

令和3年3月25日発行
編集・発行
片瀬地区社会福祉協議会
藤沢市片瀬3丁目9番6号
片瀬市民センター内
☎ 0466 (27) 2711



コロナ禍のなかで私の過ごし方

令和3年になり、早いもので少しずつ春の足音が聞こえてきています。



昨年当初からの新型コロナウイルス感染症拡大で、私たちの生活は大きく変わりました。コロナ禍の中、皆さまどう過ごされていますか？ 今迄の当たり前と思っていた生活が制限されることで、辛抱だったり、寂しさだったり、かつてない気持ちや不自由さを感じたり、さまざまな困難に直面された方も少なくなかったのではないのでしょうか。

そんな思いや気持ちを少しでも皆様と共有できればと片瀬地区にお住まいの方々にいろいろと伺ってみました。

まだまだ続くコロナ禍を、少しでも前向きな気持ちでお過ごしいただければ幸いです。

昨年1月に大腿骨骨折で入院しました。当時はまだ家族等の見舞いも自由でしたが日本の感染拡大の二ユースが世間を騒がせ、3月には病院内での手洗い消毒も厳しくなり、見舞いの禁止・家族の見舞いも10分間のみ・外出も禁止となりました。4月に入ると毎朝のマスクの配布、家族も面会謝絶となり、まさに籠の鳥状態で看護師さん達もピリピリした感じでした。その後退院しようやく家族に会うことが出来ました。世の中のスタイホームに私も読書と炊事の毎日です。（80代 女性）



マラソン中心の生活は10年前と殆ど変わっていません。例えば8月の月間走行距離は300kmでした。日頃疎遠になっていた友人との通信も増えました。立ち止まって自分の生き方の評価ができた時期であります。（80代 男性）



7月半ば頃、実家の母が倒れ、自粛の中、恐々新幹線に乗りました。それから往ったり来たりの日々が続き、いつも感染しないかと不安でしたが、そんなことも言っておれず、今も月一の新幹線通いは続いています。コロナ禍の中、帰省や冠婚葬祭等を諦めた方も多いと思います。交通手段等、感染のリスクを出来るだけ減らし、最善の方法を考え家族皆で乗り越えた介護でした。（60代 女性）



全く普段と変わらず生活しています。（70代 男性）

日頃の習い事や筋トレに通えなくなり体重の増加になり始めました。家でラジオ体操やストレッチをしましたが徐々に手抜きになり筋力の衰えがはつきり判るようになってきました。また、外出が制限されると食べることしか楽しみがなくなりましたが前から料理に興味を持つ夫が色々作ってくれ、メニューを決め1日の行動も決めました。その結果3キロ減量することが出来ました。夫婦揃って元気で居られるのも食事と夕方のマスクをしてのウォーキングがベースになっているのではと感じています。（70代 女性）

仕事の内容上、普段より忙しくなりました。それでも読書の時間が増え、テレビゲームで毎日汗だくになるほど運動をし、かえって身体の調子が良くなりました。ゲームで孫や夫とも共通の話題ができ、会話が増えたことは良かったです。年間40回位行っていたコンサートに全く行けなくなったことは残念ですが、断捨離やネットショッピングを楽しんでいます。（60代 女性）

しあわせとは

「こんどは自分が
まもるから」

横田 淳一
（片瀬市民センター長）

この冬、とても素敵な絵本との出会いがありました。その絵本は、『あおいアヒル』（リリア作 前田まゆみ訳 主婦の友社）です。プエノスアイレで生まれ育った著者のリリアさんが、祖母の認知症を見守る両親の姿を見て描いた絵本です。ブルーとグレーを基調にしたやさしい味わいで、登場するキャラクターたちの心情がかわいくも切なく描かれています。

私には、八十歳を超える父親と、八十歳に近い母親がいます。十年くらい前、母親が著しく体調を崩し、父親とあちこち病院を探しては通い、介護保険にもお世話になりましたが、一向に改善する兆しが見えず不安な日々を送っていました。その後、主治医と相談し、治療方針の見直しを図ったところ症状が改善されました。料理が好きな母親は、台所に立つことが出



来るようになり、毎週末自宅を訪れる自分に、共働きで、育ち盛りの子がいる我が家を気遣い、多めに作っておいてくれた食事をタッパに入れて持たせてくれます。時折自分の大好物の餃子の時があり、子どもの頃、一緒に具材を皮に包み、焼き上げ、「おいしい」という合言葉とともに、熱々の餃子を食べたことを思い出します。母親が体調を崩すまでは、親の老いる姿を想像することができませんでした。何度と同じ話をしたり、自信がなくなったり、歩くのが遅くなったり、親の老いる姿が「いつかは自然に老いる」ということを、自分たちに教えてくれている気がしています。日々老いていく姿を見守り、ときに笑いながら、これからは幸せな気持ちで「おいしい」という言葉で返し、親子のかけがえのない日々を過ごしていきたいです。

私の健康法

中村 喬（81歳）
（片瀬4丁目在住）

「飲んで歌ってジャイアンツ」私がよく口にしていた言葉です。楽しく仕事を終えた後のほどほどのお酒、興に乗ればマイクを片手に十八番を一曲、その日ジャイアンツが勝つていればご機嫌でした。しかし、年を重ねるにつれて「飲んで歌ってジャイアンツ」は少しずつ変化してきました。その変化が私の健康を支えてくれています。まずは「飲む」。私は38歳の時にくも膜下出血で倒れ、生死の境をさまよいました。それ以来妻が毎朝つくる生野菜のジュースを飲むようになりました。晩酌もやりませんが、日本酒一合もあれば満足です。

「歌う」はカラオケから合唱に変わりました。シニアコーラスを楽しんでいます。毎朝仏壇に向かって上げる般若心経も私にとっては歌うことです。声を出すことは健康やかな暮らしのために大切です。「歌」と言えば、短歌を詠むことも私の生きがいになっています。



ペンとメモ用紙を持って江の島を一周すれば、格好の材料が見つかります。作品は神奈川新聞の歌壇に投稿しています。登山の愛好家達と山歩きを楽しむ妻のトレーニングも兼ねての夫婦の散策です。私の健康法に「歩く」が加わりました。「ジャイアンツ」はどうでしょう。妻が熱心なベイスターズのファンなのです。その熱に押されて私の心の寄せ方も穏やかになってきました。折り合う心、相手を思いやる心が、平和な日常を築きます。かくして、私の「飲んで歌ってジャイアンツ」は進化を遂げています。「飲んで歌って歩いてベイスターズ」となりました。これからも身のまわりの人や自然とのふれあいを大事にして、元気に楽しく暮らしたいものです。

孫の学校が休校となった時、約2か月間預かりました。まずは学校と同じ時間割で過ごそうと話し合い、8時半から宿題等・済んだら公園へ散歩がてら遊びに行きました。混みあつていれば別の公園に・もちろんマスク・消毒液持参です。最近「あの頃が懐かしいね」と孫とも話しています。規則正しく過ごしたことで学校が始まってからの生活がスムーズでした。そして何よりも私達が孫のお陰で歩く事喋ること等で元気でいられたと思います。

（60代女性）



学校や地域の行事がなかったのでつまらなかったです。宿題が増えた気がします。旅行も行きたいし、県外のじいじや、ばあにも会いたいな。

（小学生）



新型コロナウイルスによって私どもの生活は一変しました。新しい生活では外出はなるべく避けました。3密回避の為です。日常、食料品の買い物は週1回、車で済ませます。当然日帰りの旅行は中止です。毎日の生活は朝6時に起床して夜は11時に就寝するように心がけました。身の回りを清潔に保ち部屋を片付けて衣類の断捨離を行いました。朝食はポテトサラダ・ポトフ・サラダ等自分で作りレパートリーも増えました。



家の中で過ごす時間が多くをしめ、身体が弱っているで近くの海岸へ散歩するようにしました。例年ある諏訪神社例大祭、龍口寺の法難会など地域の行事が中止になり、季節感がなくなりました。自分の心をいたわり楽しいことをするために時間を潰つていきます。私のモットーはよく食べ・眠り・歩き・掃除ことです。

（80代 男性）

会社での飲み会がなくなり、家族で過ごす時間が増えました。子供が休校になった時は、友達と遊ぶことも自粛するようになったので、親子でサーフィンをする事にしました。子供と接する時間が増え、大変な時期ではありましたが、嬉しい時間でもありました。

（30代 男性）



フルタイムで働いていますが、在宅勤務という名のもとにこんなに家に居るのははじめての経験。今迄、母としての自分、働く女性としての自分の切り替えを毎日時間ごとにしていましたが、1日中、母として家族と接し、子供の事や家の事等、今迄出来なかったことに目をむけられました。休みだからとダラダラ過ごさず早寝早起きで規則正しく過ごし、緊急事態宣言が解除後、すんなり通常生活に戻れたことにホッとしました。

（40代 女性）

発熱・せき・のどの痛みのいずれかの症状がありますか？

YES

かかりつけ医療
機関に連絡を！

かかりつけ医
療機関がない

神奈川発熱等診療予約センター
0570-048914

NO

味覚・嗅覚障がい、強いだるさがある
濃厚接触者になったのでは？

YES

藤沢コロナ受診相談センター
0466-50-8200

NO

藤沢市保健所一般電話相談
0466-20-1515

※詳細は各機関に直接問い合わせをしてください

