

私の健康法

片瀬山三丁目

若狭 仙治



昨年の九月一日、九十才の誕生日を迎えた。（妻は八十五才）

昭和二年、郷里の大阪で幼稚園、小学校、工業学校、次いで浜松高工、東京工大と満州事変、日支事変、大東亜戦争と続き、大学二年の終わりにやっと終戦。

終戦の翌年九月に卒業。就職難の時、教授の紹介で就職出来た。昭和十六年大阪の実家を離れ、

浜松での下宿生活。其の年の十二月八日大東亜戦争が始まり、直ちに灯火管制。全商店の閉鎖で暗黒の世界になった。真冬でも部屋には暖房もなく、三日に一度のヌルマ湯の入浴。ラジオもなく四頁一枚の朝刊のみ。成長期の私には下宿の食事だけでは空腹であった。

健康第一と勉強もあり、毎朝五時半に起床。小学校時代からのラジオ体操十分間と、起床・就寝時にパンツ一枚になり、タオルで乾布摩擦。お蔭で健康に恵まれ、東京での大学生活を迎えた。今日も朝のラジオ体操と乾布摩擦は続いている。

東京の大学二年生の終わりに終戦。下宿では食事の準備が中止になり、六年後の結婚迄、極めて質素な自炊生活であった。故に今日、家内の食事はいっさい不満を言わず、満足して食している。これが健康の一因と思う。

七十一才で会社退職。戦時中の学生生活と戦後の会社勤務で、自己の教養の無さを痛感し、早速、数種の趣味の会に入会したが先生のご都合で一部中止になり、今日、長唄、随筆、ドイツ語の小説の勉強会の三点で予習に忙しく過している。

数年前より急に難聴になり、両耳に補聴器をつけ、眼鏡も二種持ち、東京の日経新聞社・善行公民館の雑学大学・母校・工大の講演会には努めて出席し、常に新知識を求め前進を心掛けています。

(原文のまま)

社協総会

平成25年5月10日（金）社会福祉協議会の総会が行われました。

平成24年度の各部会の事業報告及び収支決算が可決、25年度の部会事業計画と、地域のふれあいやネットワークづくり、高齢化に伴う介護予防の取り組み、そして安心して暮らせる地域づくりなどの方針が発表されました。

日々のしあわせ

(片瀬三七五)

かいどう歯科 小山 健太郎



アイロンビーズの似顔絵

とき。

患者さんとの他愛ないおしゃべり（これに関しては、諸々教えて頂くことばかりなんですけどね）。

最近、思うところがあり『二期一会』を強く意識するようになりました。そうしたら何気ない一瞬一瞬が愛おしく感じられ、『しあわせ』を実感できるようになりました。

開院当初からの「誠実な治療で地域の皆様の健康に貢献する」という信念に加え、患者さんにも小さな『しあわせ』を感じて頂けたら、と思いながら日々診療させて頂いております。

ですので、どうぞよろしくお願いいたします。

編集後記

老いは黙って近づいてきます。“迷惑を掛けたくない”と人は言いますが、『お互いさまよ』と温かい声が返ってくる片瀬を、私は実感しています。声を出して地域とつながってみませんか。（中島）

職員の異動

地域経営担当 事務職員

高木 紗百合



この度片瀬市民センターに配属となりました、高木紗百合と申します。わからないことも多く、ご迷惑をおかけいたしますが、少しでも早くお役に立てるよう努めます。

片瀬社協だより

しあわせ

平成25年6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
☎ 0466 (27) 2711



家族のために 自分のために

エンディングノートを書いてみませんか

エンディングノートを知っていますか？ 自分自身に「もしも」のことが起こってしまったら、その時すぐにどんなことが必要となるでしょう。家族や周りの人に、どんなことを伝えておきたいでしょう。

エンディングノートとは

エンディングノートは、自分自身の「もしも」に備えて、家族に知らせておきたい重要な情報、大切な人に伝えておきたいことなどを書き留め、整理するためのノートです。

預金通帳や印鑑の場所は？ 加入している保険は？ 必要な情報をまとめておけば、ご家族もあわてずすみずみです。

また両親や兄弟姉妹との思い出や、子どもの頃の忘れられない出

来事等…。これまでの人生を振り返り、書き留めていくことで、忘れていたことを思い出したり、気持ちの整理ができることもあります。

誰しも「もしも」のことは考えたくないものですが、より安心して毎日を過ごすためにも、エンディングノートを書いてみませんか。

遺言書とは異なります

エンディングノートは遺言書とは違います。「もしも」の時に、自分の意思を確実に実現させるためには、法的に効力を持つ遺言書を作成することが必要です。エンディングノートに書かれていることは、「もしも」のことがあっても、実現されるとは限りません。あくまでも、大切なことを残し伝えるためのノートです。遺言書の下書きと考えるのもよいでしょう。

エンディングノートに書いて

では具体的に、エンディングノートには、どのようなことを書けばよいでしょう。

今、書店にはいろいろな種類のエンディングノートが販売されています。簡単に書くことのできる三〇ページほどの安価なものから、一冊の本として残しておけるよう



ここでは、一般的なエンディングノートに取り上げられている項目をご紹介します。

① 資産について

預貯金（銀行名、口座番号、名義人など）
口座自動引き落とし（電気代はこの口座から何日に？ など）
不動産（所在地、名義人など）
保険（保険会社、保険の種類、契約者、保険受取人など）
年金、有価証券、ローン、絵画など

② 医療・介護について

かかりつけの病院、常備薬、過去にかかった病気
介護（誰にお願いしたいか、介護費用についてなど）
告知、延命措置、臓器提供など

③ 自分自身について

生年月日・本籍などの基本情報
生まれた時のこと、結婚した時のこと、両親・兄弟姉妹の思い出、学歴、職歴、思っていることなど

④ 家族・親族について

家族・親族一覧、家系図、家族の記念日、親族の命日、伝えたいこと、渡したいものなど

⑤ 友人・知人について

友人・知人一覧、すぐに連絡してほしい人、伝えたいこと、渡したいものなど

⑥ 気になること

ペット、携帯電話、パソコン、コレクションなど

⑦ 葬儀・お墓について

葬儀の実施、宗教、戒名、遺影、棺に入れてほしいもの、希望するお墓など

⑧ 相続

遺言書の有無、相続に関する希望、相談してほしい人など

ここに挙げたものは一例です。もちろん、書き残しておきたいことは一人ひとり異なります。また市販されているものでなく、お気に入りのノートを使用して自分だけのエンディングノートを作ってみるのもよいでしょう。

難しく考えず、気が付いたことから書き留めておくのがエンディングノートです。

気を付けたいこと

最後に、エンディングノートについて気を付けておきたいことをまとめておきます。

エンディングノートには、大切な情報が書き込まれていますから、保管には十分気を付けましょう。ただし、「もしも」の時に家族に読んでもらえるように、保管場所が信頼のおける人に伝えておかなければなりません。

ればなりません。

また最初に書いたように、エンディングノートに書かれていることは、必ずしも実行されるとは限りません。遺言書の必要な方は、エンディングノートをもとにして遺言書を作成してください。

【遺言書に関する相談窓口】

藤沢市市民相談情報センター
暮らしの法務相談

電話(25)1111

内線2573

実際にエンディングノートを書いた方からは、「なんとなく感じていた不安が消え、すっきりしました。これからは安心して、前向きに暮らせそうです」という感想が聞かれます。

皆さんも、家族のためだけでなく、自分自身のために、難しく考えずにエンディングノートを書き始めてみませんか。

【参考にしたもの】

- ・「もしもノート」20歳から100歳までの危機管理 特定非営利活動法人ライフ・アンド・エンディングセンター発行
- ・「もしもの時に役立つノート」コクヨ発行
- ・「あなたと家族のためのエンディングノート」本田桂子著 日本実業出版社発行

しあわせとは



昨年、私は後期高齢者の仲間入りをし、少し寂しい思いをしました。

高齢者になった私にとっての「しあわせ」のひとつは、健康で日々を過ごせることと考えています。それには、毎日の食事と運動をすることに気を付けています。

次にあげられることは、片瀬の



私にとつての「しあわせ」とは

片瀬四丁目 小山 桂子

町で暮らせることです。

昭和十九年九月、私は一年生で片瀬国民学校に転入学しました。

空襲が心配で東京から母の生家にひとり疎開することになりました。

この時が片瀬での暮らしの始まりで、その後七十年近く片瀬に住み続けています。

片瀬は、片瀬小学校の校歌にある「流れてやまぬ片瀬川」「名だたる富士」「絵に似る江の島」等、変わらない自然に恵まれ、日々の

運動のための散歩コースが豊かで、毎日、目的地を考えるのが楽しみです。

街を歩き、七十年近い町の移り変わりを感ずることがあります。

子どもの頃にあった家が残っていたり、たにしとりをした田んぼが住宅地になったりしています。更に忘れられないものに、片瀬山から境川に向けて小さな川があつたことです。今は殆んど暗渠になりそのおもかげはありません。当時は水が流れ石垣に弁慶ガニがいて、

子ども達が力二をつかまえていました。

変わらないものは江の島道の石仏と道標でしょうか。

片瀬小学校を卒業した私には同級生に出会う町でもあります。久しぶりに出会った友達と挨拶を交わしたり、近況を交換するのも楽しみです。

こんな片瀬の町に、これからも暮らしていけることをしあわせに思っています。

事業部会

片小児童との交流会



1月21日(月)今年で十一回目の片瀬地区の大人の方々と四年生との交流会は、「ふるさと片瀬の昔の暮らしの様子」についてのお話でした。

今回は、三年生と四年生の二年との交流です。まず四年生。少しおちついた感じでしたが、話し合いになると、「ご飯はどうやって炊いたの?」「お風呂は?」といった活発な質問が相つぎました。三年生は遊びのことに興味があつたようです。

又、ランドセルは、戦後すぐの頃は紙や布で出来ていたと聞いて子ども達はびっくりしていました。楽しかった交流会も給食を一緒にいただいたて終了しました。かわい子ども達とふれあえたひとときでした。

柿狩りに参加して



24年11月15日(木)、お天気に恵まれて今年がはじめての片瀬地区社協事業部会主催の柿狩りの日です。総勢55名、バスに乗って目指すは亀井野の関根果樹園さん。みんな一斉に柿をもぎ、試食と進み、おみやげを手に、次のわいわい市へ。こちらでも各々買物をいっぱいして、家路につきました。

ふれあい部会

お楽しみ会

24年12月6日(木)

片瀬市民センターホール

片瀬地域包括支援センターの廣野看護師から「いざというときどうしよう」というお話を聞いたあと、ビンゴゲームで楽しみ、おいしい昼食をいただきました。

フラワーセンター大船

わいわい市

25年3月7日(木)

紅白の梅の花が満開でした。他の植物は芽吹きの中で暖かい春陽が気持ち良かったです。わいわい市での買物も楽しいでした。

総務部会

総務部会介護講習会

めざせ元気シニア

24年11月3日、25年3月9日の2回

滑舌や音読、太極拳などを実施、大きな声を出し体を動かしてストレスの発散や健康維持に役立てる取り組みをしました。



●家族を介護している人のつどい

24年11月24日、25年2月26日の2回

助言者を中心に、家族を介護している人達がグループに分かれ、日頃の悩みや思いを語り合いました。若い人や男性の参加も多く、在宅介護が拡がっていることがうかがえました。

●認知症の人にやさしく

25年2月13日(水)

この講演会には多くの人の参加がありました。講師の加藤忠相氏のお話は、最新の知見に富んだ大へん幅の広いもので、認知症家族や知人への対応に役立つ意味深い講座でした。

広報部会

日本新聞博物館見学

25年2月7日(木)

北風の吹く中、横浜情報文化センター内にある日本新聞博物館に行ってきました。

当館は、今から13年前に開設され、新聞の歴史や新聞がつくられるまでが常設されています。

2階の企画展示室では「地元紙が伝える東日本大震災」というテーマで180点の報道写真が展示されていて、震災のすごさ、また懸命に生きる人々の姿が写し出されていて感動しました。

その他、2012年の事件、事故、災害、スポーツ、芸能などの思い出の報道写真もありました。日頃、広報に携わる者として報道の果たす役割の大きさを改めて勉強させられた一日でした。