

私の健康法



天と親からの賜物
村上 滋（九十一歳）
（片瀬海岸二丁目）

私が健康なのは時代のためか生まれつきなのか、現在まで元気でおります。小学校も二年生の時の風邪と五年生の時の水痘で、合計十日間休んだだけで商業学校も五ヶ年間の皆勤賞を貰いました。昭和十九年十二月繰り上げ卒業し、二十年五月軍隊に入り、八月停戦九月ソ連軍の進駐と同時に収容所に入れられてシベリアに送られました。二十三年七月に復員しましたが、その三年間も病氣もありませんでした。輸送は貨物列車で一輛に三〇名押し込まれ、毎日水の変わる二五日間を走り続け、目的地に着いた時は下痢患者が多く出た事を覚えていますが、私は何事もなく元気でした。復員後、親戚が土木事業を行っていたのでそこで働きましたが、瀬戸内海の島ですから海岸の工事が多く、大変でした。瀬戸内海は大潮の満潮と干潮の差が湘南の海とは全く違います。海岸工事の基礎になる所は場所によって午前二時からの早出とな

り、午後の干潮時はやはり二時頃から始めて残業になります。機械はなく、すべて人力でやらなければなりません。材料も船から人力で水揚げするので、体力が必要になります。

私の健康の源は、終戦前は物資もなく「欲しがりません勝つまでは」のスローガンに体力増強の毎日、戦後は仕事に追われたのが結果的には現在があると思います。寄る年波には勝てませんが用心に越した事はないと思います。手元にある「長寿の心得」をご紹介します。

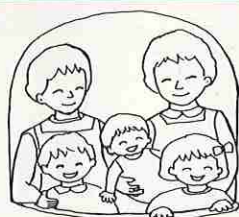
長寿の心得

還暦 六十才でお迎えの来たときはただいま留守と云へ
古希 七十才でお迎えの来たときはまだまだ早いと云へ
喜寿 七十七才でお迎えの来たときはせくな老楽これからと云へ
傘寿 八十才でお迎えの来たときはなんのまだまだ役に立つと云へ
米寿 八十八才でお迎えの来たときはまだまだもう少しお米を食べてからと云へ
卒寿 九十才でお迎えの来たときはそう急がずともよいと云へ
白寿 九十九才でお迎えの来たときは頃を見てこちらから行くこと云へ

片瀬社協だより

しあわせ

平成28年11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



笑顔でつながる地域の輪

藤沢市には

ファミリー・サポート・センターがあります

少しの間だけ子どもを見てほしい、子どもを送迎する時間がどうしても取れない等々、子どもを育てる中で起こる様々な場面で、手助けをしてほしい人と、手助けができる人をつなぐのが、藤沢市ファミリー・サポート・センターです。子育てを地域で支える相互援助の会員組織として平成12年にスタートしました。

手助けをしてほしい人は「おねがい会員」として登録します（市内在住・在勤の方、登録説明会あり）。手助けができる人は「まかせて会員」として登録し（市内在住の方、研修会を受講）、「おねがい会員」の依頼に応じて子育ての手助け（サポート）をします。事前にファミリー・サポート・センターのアドバイザー立会いのもと、子ども

の状況やサポート内容について打ち合わせをします。昨年度末までの登録者は「おねがい会員」五、〇二五人、「まかせて会員」九四三人、「どっちも会員」五〇一人です。「おねがい会員」であり「まかせて会員」とあるという方を「どっちも会員」と呼びます。昨年度の活動件数は、一〇、三四二件でした。

【主なサポート内容】
保育園・幼稚園等への送迎と預かり／保護者の買い物等外出時の預かり／小学校・放課後児童クラブへの送迎と預かり／病児・病後児の預かり／出張等による宿泊の預かり／保護者のリフレッシュのための預かり等（利用料金は次頁に掲載）

【対象年齢】
0歳から小学6年生まで



「まかせて会員」研修会は年3回実施されます。

「まかせて会員」として活動している松本眞理子さん（片瀬山二丁目）にお話を伺いました。

「かたせ・にこにこ広場」が片瀬地区ボランティアセンターに開設して約6年半が経ちました。私は開設時からスタッフとして関わっているのですが、お母さんたちから「自分が病院、歯医者、美容院に

「まかせて会員」になったきっかけを教えてください。
「かたせ・にこにこ広場」が片瀬地区ボランティアセンターに開設して約6年半が経ちました。私は開設時からスタッフとして関わっているのですが、お母さんたちから「自分が病院、歯医者、美容院に



行くときに、すぐに預かってもらえるところがない」との声がありました。にこにこ広場のスタッフにも何かできること

がないか？と考えている時、ちょうど片瀬公民館でファミリー・サポート・センターについての説明会があり、「まかせて会員」になろうと講習会を受けました。

現在「まかせて会員」として、どのような活動をしているのですか。

私が担当をしているお子さんは5名です。現在の主な活動は、絵画教室への送り迎えです。小学校や放課後児童クラブへお迎えに行くと日ちゃんは、にこにこして今日あった出来事を話してくれます。プールがあった日は、「すっごく疲れているんだよ」と言っていたので、夕方絵画教室のお迎え時にはぐったりだろうと思っていましたが、大好きな絵を描いていて、とっても笑顔になっていました。

また5月には、2歳の親子と一緒に東京まで付き添い、お母さんが仕事の間、子どもの見守りをしま

まりあ食堂

「もしもひとりではごはんを食べるなら、たまには、みんなで、まりあ食堂へ」

地域の子どもの育ちを「食」を通して見守る活動として、ボランティアの皆さんが月一回、食事を提供しています。保護者の帰りが遅く、ひとりでご飯を食べている子ども、食事の支度ができない家庭の子どもだけでなく、すべての子連れの親子が対象です。



食事はすべて無料。食材やお菓子、パンの寄付や差し入れを活用し、すべて手作りでメニューは毎月変わります。子育て中のお母さん方は、食事だけでなく、ほっとする時間も味わっているようです。場所は、片瀬カトリック教会（片瀬海岸2丁目）を借りての活動（変更の場合あり）で、ボランティアの皆さんは、片瀬カトリック教会有志の方々や、片瀬地区の地域の方々です。食事準備だけでなく、子どもの見守りや遊び相手となるボランティアも募集中のことです。

毎月第一木曜日
午後3時～6時（原則）
連絡先
まりあ食堂
090-5786-12545

平成28年度

片瀬地区敬老会の

中止について

9月8日に予定されていた片瀬地区敬老会は、台風13号が関東地方に接近するとの予報を受け、中止とさせていただきます。

編集後記

第39回片瀬ふれあいまつりが開催されました。天候にも恵まれ、実行委員会の方々の熱意が感じられる地域に寄り添ったお祭り、まさに心が触れ合う「ふれあいまつり」となりました。（勅使川原

平成28年度

事業報告

*高齢者福祉部会

めざせ!元氣シニア!
平成28年9月27日(火)
片瀬市民センターにて

「いつまでも元気で歩くために
転倒防止と認知症予防の体操」
講師 茅沼弓子さん

(管理栄養士・健康運動指導士)



最初に認知症予防についてのお話を伺いました。気を付けることは…
① 積極的に人と交流をする
② すぐく困ってからではなく早めに医療機関に相談する

子ども1人・1時間あたりの料金

月曜日～金曜日	6時00分～22時00分	700円
土曜日・日曜日・祝日 年末年始	6時00分～22時00分	900円
病児・病後児の預かり 月曜日～日曜日	6時00分～22時00分	900円
夜間の預かり	22時00分～6時00分	900円

・最初の1時間までは、それに満たない場合でも1時間とします
・1時間を超えると30分単位の加算とします
・3歳以上の宿泊は22時00分～翌日6時00分までは半額とします
・その他交通費等がおねがい会員の負担となります

子育てはひとりではできません。
「おねがい」したい方も、「まかせて」とお思いの方も、まずはお問い合わせください。

藤沢市ファミリー・サポート・センター事務局

藤沢市湘南台1-8

湘南台文化センター地下1階

TEL 0466-4215522

平日(月曜日～金曜日)

9時～17時

(土・日・祝日と年末年始は休み)

片瀬地区

ふれあいまつり報告

10月22日(土) 23日(日)、片瀬公民館・片瀬しおさいセンターにて、片瀬ふれあいまつりが開催されました。片瀬地区社協は、今年も福祉バザー、ほりだし市、藤沢炒麺の販売を行いました。



ご協力ありがとうございました

ふじキュン♡も登場



③ 食事はバランスよく食べる

特にタンパク質を十分にとる

ことを心がけてください

後半は、簡単にできる運動を実

際に体を動かしながら、5分でも

毎日行うことが大事と教えていた

だきました。

次回は平成29年2月23日(木)

の予定です。



*生活支援部会

自治町内会との意見交換会

片瀬地区自治町内会の方々と生活支援部会がこれからの片瀬地区の福祉について考える意見交換会。

片瀬地区地域包括支援センターの長沼センター長からお話をいただいた後、意見交換を行っています。今後他の自治町内会と順次調整させていただき実施いたします。

しあわせとは



海と家族と私と



谷口 美和
(片瀬海岸二丁目)

子供の頃から海が好きで、高校時代から小田急線に乗り、東京からこの片瀬海岸によく遊びに来たものでした。

結婚し、縁あって大好きな海の町、片瀬海岸に住んで約十年になります。こちらに来た時、季節は冬で夏のにぎわいもなく静かでのんびりしている町の印象でした。それまで商店街に住んでいた私には、買い物に不便でびっくりしたのも覚えています。

子供を授かるまでは特に町を散歩することもなく、会社と家の往復という単純な日々を過ごしていました。

無事出産し、私の子育てが始まりました。初めての事だらけで、その事を子供に見透かされている様によく泣く子で、少しの物音でも起きてしまい日々戦争でした。今振り返れば、なんて事はなかつ

たと笑えます。

家に二人でいるのも息苦しく、水族館、公園、江の島(ヨットハーバー)、公民館等へ歩いていました。子供を連れていけると色々な方が声をかけてくださり、たくさん知り合いが増えうれしかったです。子育てのアドバイスもたくさん頂きました。感謝です。

子供が歩けるようになり、おにぎり持参で朝から公園に通いました。そこでもお友達が増え、子供がいるって凄いことだなあと思いました。特に夏は水着のまま歩いて海水浴。自分が子供の頃にもこの地に住んでいたかったと、息子を羨ましく思っています。

子育ては本当に大変な事もありますが、それ以上にうれしい事は日々の成長への感謝。自分の成長も得られて、高齢出産でしたが産んで良かったと思います。息子が小学生となった今、自分の時間もでき、それぞれの世界ができて、一日の出来事を夕食時に話すのが楽しいです。

家族三人で富士山、江の島を眺めながら海に浮かんでいる時が幸せです。これからも、家族笑顔で元気に過ごしていける事が私のいちばんの願いです。